

Copyright 2008 by Andrea Tibaldi

<b>TABELLA SEMPLIFICATA DELLE CALORIE</b>			
Bevande gassate o birra	40	Liquori	250
Biscotti	450	Marmellata	200
Burro o maionese	760	Miele	300
Carne grassa	250	Olio	900
Carne magra	100	Pane, pizza	280
Carne semigrassa	180	Panna fresca	350
Cioccolato	500	Pasta, cereali in chicchi, farina	350
Crackers, grissini, pangrattato	400	Patate	90
Dolci da forno	400	Pesce grasso	180
Fiocchi di latte	100	Pesce magro	100
Formaggi grassi	400	Pesce sott'olio sgocciolato	200
Formaggi semigrassi	300	Prosciutto sgrassato	150
Formaggi freschi	250	Ricotta	150
Frutta	50	Salumi grassi	400
Frutta essiccata	250	Uova intere (un uovo grande)	80
Frutta secca e semi oleosi	600	Uova, albume (di un uovo grande)	20
Gelato alla frutta	130	Uova, tuorlo (di un uovo grande)	60
Gelato alle creme	200	Verdure	20
Latte intero	65	Vino	75
Latte parzialmente scremato	45	Yogurt intero naturale	70
Legumi cotti	90	Yogurt magro naturale	40
Legumi secchi	300	Zucchero	400