

CALORIE DEGLI ALIMENTI

Tabella completa pdf in ordine alfabetico

© Viversano.net

Il **potere calorico di un cibo** dipende dalla composizione dei suoi principi nutritivi, vale a dire dal contenuto dei macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi, assimilabili dall'organismo solo dopo scissione e digestione) e dei micronutrienti (vitamine e Sali minerali, assorbiti tal quali senza necessità di alcuna modifica). Ogni alimento, infatti, possiede percentuali variabili di ciascun principio nutritivo che influenzano l'apporto calorico totale dello stesso: I **carboidrati** forniscono in media **4 kcal/gr**; Le **proteine** forniscono, mediamente, **4 kcal/gr** (al pari dei glucidi); I **grassi**, invece, forniscono in media **9 kcal/gr**.

© Viversano.net

Clicca e scopri di più



© Viversano.net

★ *Tabella calorie alimenti per 100 gr*

© Viversano.net

Tabella: indice glicemico degli alimenti	
FRUTTA © Viversano.net	kcal/100gr
Albicocche	48
Ananas	42
Arance	47
Avocado	160
Banana	89
Cachi	70
Castagne	174
Ciliegie	63
Cocco	364
Cocomero	34
Datteri	128
Fichi	51
Fichi d'India	53
Fragole	30
Giuggiole	79
Kiwi	61
Limone	29
Mandarino	76

© Viversano.net

© Viversano.net

Mango	56
Mela	52
Melograno	80
Melone	34
Mirtillo	25
More	43
Nespole	47
Olive verdi	140
Olive nere	235
Papaya	43
Pere	86
Pesca	39
Pompelmo rosa	32
Prugne	45
Uva	61
VERDURE E ORTAGGI © Viversano.net	kcal/100gr
Aglio	149
Asparagi	24
Barbabietola	43
Bietole	19
Broccoli	34
Carciofo	22
Carote	41
Cavolfiore	25
Cavolo	25
Cetriolo	12
Cicoria	17
Cipolla	40
Finocchio	13
Lattuga	12
Melanzane	25
Patate	77
Peperoni	27
Pomodori	18
Ravanelli	16
Rucola	25
Sedano	16

© Viversano.net

1

© Viversano.net. - A cura di: Dott.ssa **Caterina Perfetto** - Fonti: UDSA; Crea; Bda-ieo

CALORIE DEGLI ALIMENTI

Tabella completa pdf in ordine alfabetico

© Viversano.net

Spinaci	31
Zucca	26
Zucchine	16
CEREALI © Viversano.net	kcal/100gr
Amaranto	371
Avena	389
Farro	336
Grano saraceno	343
Miglio	378
Orzo	352
Pasta	371
Pasta integrale	330
Quinoa	370
Riso	358
Riso integrale	337
Tapioca	363
LEGUMI © Viversano.net	kcal/100gr
Ceci	378
Edamame	109
Fagioli	345
Fave	88
Lenticchie	352
Piselli	81
Soia	446
FRUTTA SECCA © Viversano.net	kcal/100gr
Arachidi	567
Mandorle	603
Nocciole	628
Noci	654
Noci brasiliane	659
Noci pecan	720
Pinoli	595
Pistacchi	560
SEMI OLEOSI © Viversano.net	kcal/100gr
Semi di canapa	553
Semi di chia	486
Semi di girasole	584

© Viversano.net

Semi di lino	534
Semi di papavero	525
Semi di sesamo	573
Semi di zucca	559
UOVA © Viversano.net	kcal/100gr
Ova intere	128
Ovo albume	42
Ovo tuorlo	310
CARNI BIANCHE © Viversano.net	kcal/100gr
Coniglio	114
Pollo (petto)	116
Tacchino (petto)	119
PESCE © Viversano.net	kcal/100gr
Cernia	81
Cozze	86
Dentice	100
Gambero	106
Merluzzo	82
Orata	97
Pesce spada	121
Salmone	161
Sgombro	200
Sogliola	91
Tonno	108
Vongole	74
LATTICINI © Viversano.net	kcal/100gr
Burro	717
Fiocchi di latte	98
Latte intero	61
Latte scremato	36
Kefir	74
Panna fresca	338
Ricotta	174
Yogurt magro	47

© Viversano.net

Clicca e scopri di più



© Viversano.net

2

© Viversano.net. - A cura di: Dott.ssa Caterina Perfetto - Fonti: UDSA; Crea; Bda-ieo