

TABELLA CALORIE FRUTTA	kcal per 100 g
Mela calorie	52 kcal
Ananas calorie	55 kcal
Albicocca calorie	43 kcal
Pera calorie	55 kcal
Banana calorie	88 kcal
Mirtilli calorie	35 kcal
Arancia rossa calorie	45 kcal
More calorie	43 kcal
Cranberry calorie	46 kcal
Fragole calorie	32 kcal
Fico calorie	107 kcal
Pompelmo calorie	50 kcal
Melograno calorie	74 kcal
Cinorrodo della rosa canina calorie	162 kcal
Melone calorie	54 kcal
Lamponi calorie	36 kcal
Zenzero calorie	80 kcal
Kiwi calorie	51 kcal
Ciliegie calorie	50 kcal
Litchi calorie	66 kcal
Mandarino calorie	50 kcal
Mango calorie	62 kcal
Maracuja calorie	97 kcal
Prugna calorie	47 kcal
Pesca calorie	41 kcal
Mela cotogna calorie	38 kcal
Rabarbaro calorie	21 kcal
Anguria calorie	30 kcal
Uva calorie	70 kcal
Limone calorie	35 kcal

**Tabella delle Calorie - [www.dieteperdimagrire.info](http://www.dieteperdimagrire.info) – Tabella delle Calorie**

Tutti i contenuti non rappresentano un consiglio medico, ma sono puramente indicativi. In particolare, tutte le informazioni medico-scientifiche si intendono per un uso esclusivamente informativo e non possono sostituire in alcun modo la visita e/o il parere diretto del medico.

TABELLA CALORIE VERDURA	kcal per 100 g
Melanzana calorie	24 kcal
Carciofo calorie	47 kcal
Avocado calorie	160 kcal
Cavolfiore calorie	25 kcal
Broccoli calorie	35 kcal
Fagioli calorie	25 kcal
Crescione calorie	19 kcal
Funghi calorie	22 kcal
Cavolo cinese calorie	13 kcal
Peperoncino calorie	40 kcal
Piselli calorie	82 kcal
Insalata iceberg calorie	14 kcal
Finocchio calorie	31 kcal
Cetriolo calorie	15 kcal
Cavolo riccio calorie	49 kcal
Carota calorie	36 kcal
Patata calorie	86 kcal
Cavolo rapa calorie	27 kcal
Zucca calorie	19 kcal
Porro calorie	31 kcal
Mais calorie	108 kcal
Bietola calorie	19 kcal
Peperone calorie	21 kcal
Ravanello calorie	16 kcal
Barbabietola calorie	43 kcal
Cavolo rosso calorie	29 kcal
Cavoletto di Bruxelles calorie	43 kcal
Rucola calorie	25 kcal
Asparago calorie	18 kcal
Spinacio calorie	23 kcal
Patata dolce calorie	76 kcal

**Tabella delle Calorie - [www.dieteperdimagrire.info](http://www.dieteperdimagrire.info) – Tabella delle Calorie**

Tutti i contenuti non rappresentano un consiglio medico, ma sono puramente indicativi. In particolare, tutte le informazioni medico-scientifiche si intendono per un uso esclusivamente informativo e non possono sostituire in alcun modo la visita e/o il parere diretto del medico.

<b>TABELLA CALORIE VERDURA</b>	<b>kcal per 100 g</b>
Zucchina calorie	20 kcal
Cipolla calorie	40 kcal
<b>TABELLA CALORIE CARNE</b>	<b>kcal per 100 g</b>
Salsiccia calorie	375 kcal
Anatra calorie	375 kcal
Cervo calorie	375 kcal
Petto di pollo calorie	75 kcal
Carne di vitello calorie	94 kcal
Agnello calorie	178 kcal
Petto di tacchino calorie	111 kcal
Salame calorie	507 kcal
Prosciutto calorie	335 kcal
Lardo calorie	645 kcal
Filetto di manzo calorie	115 kcal
Macinato di manzo calorie	212 kcal
Costata di manzo calorie	162 kcal
Filetto di maiale calorie	171 kcal
Carne di maiale, grassa calorie	311 kcal
Carne di maiale, magra calorie	143 kcal
Cotoletta di maiale calorie	105 kcal
Würstel calorie	375 kcal
<b>TABELLA CALORIE PESCE</b>	<b>kcal per 100 g</b>
Trota calorie	50 kcal
Trota calorie	50 kcal
Luccio calorie	50 kcal
Aringa calorie	146 kcal
Salmone calorie	137 kcal
Filetto di scorfano calorie	111 kcal
Filetto di merluzzo calorie	83 kcal
Tonno calorie	144 kcal

**Tabella delle Calorie - [www.dieteperdimagrire.info](http://www.dieteperdimagrire.info) – Tabella delle Calorie**

Tutti i contenuti non rappresentano un consiglio medico, ma sono puramente indicativi. In particolare, tutte le informazioni medico-scientifiche si intendono per un uso esclusivamente informativo e non possono sostituire in alcun modo la visita e/o il parere diretto del medico.

<b>TABELLA CALORIE LATTICINI E UOVA</b>	<b>kcal per 100 g</b>
Latticello calorie	38 kcal
Crème fraîche calorie	292 kcal
Cheddar calorie	403 kcal
Emmental calorie	382 kcal
Edamer calorie	251 kcal
Uovo calorie	155 kcal
Fiocchi di latte calorie	104 kcal
Latte di cocco calorie	136 kcal
Latte calorie	47 kcal
Quark magro calorie	67 kcal
Yogurt bianco calorie	62 kcal
Panna calorie	204 kcal
Panna da cucina calorie	162 kcal
Panna acida calorie	115 kcal
Smetana calorie	240 kcal
<b>TABELLA CALORIE PASTA</b>	<b>kcal per 100 g</b>
Fettuccine, cotte calorie	142 kcal
Pasta di farro, cotta calorie	128 kcal
Farfalle, cotte calorie	147 kcal
Tagliatelle, cotte calorie	159 kcal
Pasta di riso calorie	124 kcal
Spaghetti integrali, cotti calorie	152 kcal

**Tabella delle Calorie - [www.dieteperdimagrire.info](http://www.dieteperdimagrire.info) – Tabella delle Calorie**

Tutti i contenuti non rappresentano un consiglio medico, ma sono puramente indicativi. In particolare, tutte le informazioni medico-scientifiche si intendono per un uso esclusivamente informativo e non possono sostituire in alcun modo la visita e/o il parere diretto del medico.

<b>TABELLA CALORIE PRODOTTI DA FORNO</b>	<b>kcal per 100 g</b>
Baguette calorie	248 kcal
Brezel calorie	217 kcal
Ciabatta calorie	333 kcal
Croissant calorie	393 kcal
Pane naan calorie	290 kcal
Pane pide calorie	290 kcal
Pane dolce di segale calorie	181 kcal
Toast integrale calorie	244 kcal
Wrap integrale calorie	170 kcal
Girella alla cannella calorie	384 kcal
<b>TABELLA CALORIE ALCOLICI</b>	<b>kcal per 100 ml</b>
Birra calorie	223 kcal
Gin Tonic calorie	377 kcal
Vodka calorie	215 kcal
Vino calorie	293 kcal
<b>TABELLA CALORIE FAST FOOD</b>	<b>kcal per 100 g</b>
Cheeseburger calorie	250 kcal
Chips calorie	539 kcal
Currywurst calorie	288 kcal
Kebab calorie	215 kcal
Biscotti con cioccolato calorie	512 kcal
Kebab vegetariano calorie	107 kcal
Pizza Margherita calorie	199 kcal
Pizza con salame calorie	245 kcal
Patatine fritte calorie	291 kcal
Hamburger calorie	291 kcal
Nutella calorie	547 kcal

**Tabella delle Calorie - [www.dieteperdimagrire.info](http://www.dieteperdimagrire.info) – Tabella delle Calorie**

Tutti i contenuti non rappresentano un consiglio medico, ma sono puramente indicativi. In particolare, tutte le informazioni medico-scientifiche si intendono per un uso esclusivamente informativo e non possono sostituire in alcun modo la visita e/o il parere diretto del medico.

**Tabella delle Calorie - [www.dieterperdimagrire.info](http://www.dieterperdimagrire.info) – Tabella delle Calorie**

Tutti i contenuti non rappresentano un consiglio medico, ma sono puramente indicativi. In particolare, tutte le informazioni medico-scientifiche si intendono per un uso esclusivamente informativo e non possono sostituire in alcun modo la visita e/o il parere diretto del medico.