

| COMPOSIZIONE CHIMICA DEGLI ALIMENTI | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------|----------|--------|-------------|
| FONTE DATI: Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione | | | | | | |
| Per maggiori dettagli e informazioni: nut.entecra.it/646/tabelle_di_composizione_degli_alimenti.html | | | | | | |
| COMPOSIZIONE CHIMICA DEGLI ALIMENTI PER 100g DI PARTE EDIBILE | | | | | | |
| CEREALI E DERIVATI | | | | | | |
| Numero Codice | ALIMENTI | Parte edibile | Acqua | Proteine | Lipidi | Carboidrati |
| | | % | g | g | g | g |
| 10 | Avena | 100 | | | 7,1 | |
| 3000 | Bastoncini di crusca di frumento | 100 | | | | |
| 960 | Biscotti alla soia | 100 | 4,6 | 11,5 | 6,1 | 70,8 |
| 920 | Biscotti con crusca | 100 | | | | |
| 900 | Biscotti frollini | 100 | 2,4 | 7,2 | 13,8 | 73,7 |
| 910 | Biscotti integrali | 100 | 2,4 | 7,8 | 14,3 | 70,8 |
| 940 | Biscotti integrali arricchiti con fibra | 100 | | | | |
| 970 | Biscotti integrali con soia | 100 | 5,1 | 11,5 | 20,4 | 60,4 |
| 980 | Biscotti per l'infanzia | 100 | 5,3 | 13,8 | 8,5 | 75,7 |
| 950 | Biscotti secchi | 100 | 2,2 | 6,6 | 7,9 | 84,8 |
| 990 | Biscotti wafers | 100 | 4 | 7,1 | 15 | 77,6 |
| 3010 | Cereali da colazione per bambini | 100 | | | | |
| 2500 | Cornetti | 100 | 19,5 | 7,2 | 18,3 | 58 |
| 3020 | Cornflakes | 100 | 5 | 6,6 | 0,8 | 87,4 |
| 1000 | Crackers al formaggio | 100 | 5,5 | 9,8 | 25,5 | 62,1 |
| 1010 | Crackers alla soia | 100 | 2,9 | 13,1 | 11,7 | 67,7 |
| 1030 | Crackers con crusca | 100 | | | | |
| 1020 | Crackers salati | 100 | 6 | 9,4 | 10 | 80,1 |
| 1040 | Crackers senza grassi | 100 | | | | |
| 1100 | Cracotte | 100 | 5,7 | 10,5 | 1,2 | 78,8 |
| 2510 | Croissants | 100 | 31,1 | 8,3 | 20,3 | 38 |
| 150 | Crusca di frumento | 100 | 8,2 | 14,1 | 5,5 | 26,6 |
| 200 | Farina d'avena | 100 | 9 | 12,6 | 7,1 | 72,3 |
| 210 | Farina d'orzo | 100 | 12,8 | 10,6 | 1,9 | 79,3 |
| 250 | Farina di frumento duro | 100 | 12,5 | 12,9 | 2,8 | 63,2 |
| 240 | Farina di frumento integrale | 100 | 13,4 | 11,9 | 1,9 | 67,8 |
| 230 | Farina di frumento tipo 0 | 100 | 14,2 | 11,5 | 1 | 76,2 |
| 220 | Farina di frumento tipo 00 | 100 | 14,2 | 11 | 0,7 | 77,3 |
| 260 | Farina di mais | 100 | 12,5 | 8,7 | 2,7 | 80,8 |
| 270 | Farina di riso | 100 | 12,3 | 7,3 | 0,5 | 87 |
| 280 | Farina di segale | 100 | 10,2 | 11,7 | 2,3 | 65 |
| 290 | Farina di soia | 100 | 7 | 36,8 | 23,5 | 23,4 |
| 20 | Farro | 100 | 10,4 | 15,1 | 2,5 | 67,1 |
| 1500 | Fette biscottate | 100 | 4 | 11,3 | 6 | 82,3 |
| 1510 | Fette biscottate integrali | 100 | 6,5 | 14,2 | 10 | 62 |
| 3030 | Fiocchi d'avena | 100 | 10,3 | 8 | 7,5 | 72,8 |
| 30 | Frumento duro | 100 | 11,5 | 13 | 2,9 | 62,5 |
| 40 | Frumento tenero | 100 | 12 | 12,3 | 2,6 | 65,2 |
| 330 | Germe di frumento [composizione media fra germe di frumento duro e tenero] | 100 | 10 | 28 | 10 | 55 |
| 50 | Grano saraceno | 100 | 13,1 | 12,4 | 3,3 | 62,5 |
| 2000 | Grissini | 100 | 8,5 | 12,3 | 13,9 | 68,4 |
| 60 | Mais | 100 | 12,5 | 9,2 | 3,8 | 75,1 |
| 70 | Mais dolce, in scatola, sgocciolato | 100 | 70,3 | 3,4 | 1,3 | 19,5 |
| 300 | Mais, amido | 100 | 12 | 0,3 tr | | 86,8 |
| 80 | Miglio | 100 | 11,8 | 11,8 | 3,9 | 72,9 |
| 81 | Miglio decorticato | 100 | 12,6 | 11 | 4,2 | 74,1 |
| 3040 | Muesli | 100 | 7,4 | 9,7 | 6 | 72,2 |
| 90 | Orzo perlato | 100 | 12,2 | 10,4 | 1,4 | 70,5 |
| 500 | Pane al malto | 100 | 26 | 8,3 | 2,4 | 56,6 |
| 600 | Pane azzimo | 100 | 4,5 | 10,7 | 0,8 | 87,1 |
| 510 | Pane di segale | 100 | 37 | 8,3 | 1,7 | 45,4 |
| 530 | Pane di tipo 0 | 100 | 31 | 8,1 | 0,5 | 63,5 |
| 520 | Pane di tipo 00 | 100 | 29 | 8,6 | 0,4 | 66,9 |
| 540 | Pane di tipo 1 | 100 | 34 | 8,9 | 0,6 | 59,7 |
| 550 | Pane di tipo integrale | 100 | 36,6 | 7,5 | 1,3 | 48,5 |
| 560 | Pane formato rosetta | 100 | 30,7 | 9 | 1,9 | 57,6 |
| 570 | Pangrattato | 100 | 6,8 | 10,1 | 2,1 | 77,8 |
| 580 | Panini al latte | 100 | 33,5 | 9 | 8,7 | 48,2 |
| 590 | Panini all'olio | 100 | 30,8 | 7,7 | 5,8 | 57,5 |
| 3060 | Pappa per bambini alle verdure | 100 | | | | |
| 870 | Pasta all'uovo secca cruda | 100 | 12,5 | 13 | 2,4 | 77,9 |
| 871 | Pasta all'uovo secca, cotta [bollita in acqua distillata senza aggiunta di sale] | 100 | 67,2 | 4,3 | 0,8 | 25,9 |
| 800 | Pasta di semola cruda | 100 | 10,8 | 10,9 | 1,4 | 79,1 |
| 805 | Pasta di semola, cotta [bollita in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolata] | 100 | 61,7 | 4,7 | 0,5 | 30,3 |
| 835 | Pasta di semola, cotta e condita al ragu' | 100 | | | | |
| 850 | Pasta di semola, integrale cruda | 100 | | | | |

| Numero Codice | ALIMENTI | Parte edibile | Acqua | Proteine | Lipidi | Carboidrati |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------|----------|--------|-------------|
| 855 | Pasta di semola, integrale, cotta [bollita in acqua distillata senza aggiunta di sale] | 100 | | | | |
| 865 | Pasta di semola, integrale, cotta e condita al ragu' | 100 | | | | |
| 700 | Pizza bianca | 100 | 27,8 | 7,9 | 5,9 | 57,9 |
| 710 | Pizza con pomodoro | 100 | 41 | 7,1 | 6,6 | 41,4 |
| 720 | Pizza con pomodoro e mozzarella | 100 | 39,3 | 5,6 | 5,6 | 52,9 |
| 100 | Riso brillato crudo | 100 | 12 | 6,7 | 0,4 | 80,4 |
| 105 | Riso brillato, cotto [bollito in acqua distillata senza aggiunta di sale] | 100 | 72,6 | 2 | 0,1 | 24,2 |
| 110 | Riso integrale crudo | 100 | 12 | 7,5 | 1,9 | 77,4 |
| 115 | Riso integrale, cotto [bollito in acqua distillata senza aggiunta di sale] | 100 | 70,3 | 2,5 | 0,6 | 25,5 |
| 120 | Riso parboiled crudo | 100 | 10,3 | 7,4 | 0,3 | 81,3 |
| 125 | Riso parboiled, cotto [bollito in acqua distillata senza aggiunta di sale] | 100 | 73,4 | 2,1 | 0,1 | 23,3 |
| 3050 | Riso soffiato da prima colazione | 100 | 5,6 | 6 | 1 | 85 |
| 310 | Semola | 100 | 14 | 11,5 | 0,5 | 76,9 |
| 320 | Tapioca [farina ricavata dai tuberi della manioca] | 100 | 12,6 | 0,6 | 0,2 | 94,9 |
| 880 | Tortellini, freschi | 100 | 28,2 | 12,2 | 7,1 | 49,9 |
| 890 | Tortellini, secchi | 100 | 12,8 | 15,7 | 10,8 | 57,6 |
| LEGUMI | | | | | | |
| Numero Codice | ALIMENTI | Parte edibile | Acqua | Proteine | Lipidi | Carboidrati |
| | | % | g | g | g | g |
| 4010 | Ceci in scatola, scolati | 100 | 68 | 6,7 | 2,3 | 13,9 |
| 4000 | Ceci secchi crudi | 100 | 10,3 | 20,9 | 6,3 | 46,9 |
| 4005 | Ceci secchi, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolati] | 100 | 63,6 | 7 | 2,4 | 18,9 |
| 4100 | Fagioli crudi | 100 | 10,5 | 23,6 | 2 | 47,5 |
| 4110 | Fagioli -Borlotti freschi crudi | 52 | 60,8 | 10,2 | 0,8 | 22,7 |
| 4115 | Fagioli -Borlotti freschi, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolati] | 100 | 78,9 | 5,7 | 0,5 | 11,2 |
| 4130 | Fagioli -Borlotti in scatola, scolati | 100 | 71,9 | 6,7 | 0,5 | 15,9 |
| 4120 | Fagioli -Borlotti secchi crudi | 100 | 10,3 | 20,2 | 2 | 47,7 |
| 4125 | Fagioli -Borlotti secchi, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolati] | 100 | 70,2 | 6,9 | 0,4 | 16,4 |
| 4210 | Fagioli -Cannellini in scatola, scolati | 100 | 76,7 | 6 | 0,6 | 12,5 |
| 4200 | Fagioli -Cannellini secchi crudi | 100 | 10 | 23,4 | 1,6 | 45,5 |
| 4205 | Fagioli -Cannellini secchi, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolati] | 100 | 69,3 | 8 | 0,4 | 14,9 |
| 4105 | Fagioli, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolati] | 100 | 70 | 7,9 | 0,7 | 17 |
| 4220 | Fagioli, dall'occhio secchi | 100 | 10,3 | 22,4 | 1,4 | 50,9 |
| 4305 | Fagiolini a corallo, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolati] | 100 | | | | |
| 4310 | Fagiolini freschi crudi | 95 | 90,5 | 2,1 | 0,1 | 2,4 |
| 4325 | Fagiolini surgelati, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolati] | 100 | 90 | 1,7 | 0,1 | 4,6 |
| 4400 | Fave fresche crude | 26 | 83,9 | 5,2 | 0,4 | 4,5 |
| 4406 | Fave fresche, cotte [saltate in padella senza aggiunta di grassi e di sale] | 100 | 81 | 6,1 | 0,5 | 5,3 |
| 4410 | Fave secche crude | 100 | 10,2 | 21,3 | 3 | 29,7 |
| 4420 | Fave secche sgusciate crude | 100 | 11,3 | 27,2 | 3 | 54,8 |
| 4425 | Fave secche sgusciate, cotte [bollite in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolate] | 100 | | | | |
| 4510 | Lenticchie in scatola, scolate | 100 | 75,1 | 5 | 0,5 | 15,4 |
| 4500 | Lenticchie secche crude | 100 | 11,2 | 22,7 | 1 | 51,1 |
| 4505 | Lenticchie secche, cotte [bollite in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolate] | 100 | 69,7 | 6,9 | 0,4 | 16,3 |
| 4600 | Lupini, ammollati | 76 | 69 | 16,4 | 2,4 | 7,1 |
| 4700 | Piselli freschi crudi | 31 | 79,4 | 5,5 | 0,6 | 6,5 |
| 4706 | Piselli freschi, cotti [saltati in padella senza aggiunta di grassi e di sale] | 100 | 63,5 | 9,7 | 1 | 11,5 |
| 4720 | Piselli in scatola, scolati | 100 | 77,9 | 5,3 | 0,6 | 11,1 |
| 4710 | Piselli secchi | 100 | 13 | 21,7 | 2 | 48,2 |
| 4730 | Piselli surgelati | 100 | 80,7 | 5,4 | 0,3 | 6,4 |
| 4900 | Soia secca | 100 | 9,5 | 36,9 | 19,1 | 23,2 |
| 4910 | Soia, isolato proteico | 100 | 5 | 86,5 | 0,7 | 4,5 |
| VERDURE E ORTAGGI | | | | | | |
| Numero Codice | ALIMENTI | Parte edibile | Acqua | Proteine | Lipidi | Carboidrati |
| | | % | g | g | g | g |
| 5000 | Aglio | 75 | 80 | 0,9 | 0,6 | 8,4 |
| 5010 | Agretti | 97 | 92,3 | 1,8 | 0,2 | 2,2 |
| 5025 | Agretti, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale] | 100 | 79,4 | 4,8 | 0,5 | 5,6 |
| 5030 | Asparagi di bosco | 57 | 89,3 | 4,6 | 0,2 | 4 |
| 5040 | Asparagi di campo crudi | 87 | 91,4 | 3,6 | 0,2 | 3,3 |
| 5045 | Asparagi di campo, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale] | 85 | 87,7 | 5,1 | 0,3 | 4,7 |

| Numero Codice | ALIMENTI | Parte edibile | Acqua | Proteine | Lipidi | Carboidrati |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------|----------|--------|-------------|
| 5050 | Asparagi di serra | 52 | 92 | 3 | 0,1 | 3 |
| 5060 | Barbabietole rosse crude | 82 | 91,3 | 1,1 | tr | 4 |
| 5065 | Barbabietole rosse, cotte [bollite in acqua distillata senza aggiunta di sale] | 100 | | | tr | |
| 6800 | Basilico | 100 | 92,3 | 3,1 | 0,8 | 5,1 |
| 5080 | Bieta cruda | 82 | 89,3 | 1,3 | 0,1 | 2,8 |
| 5085 | Bieta, cotta [bollita in acqua distillata senza aggiunta di sale] | 100 | 76,8 | 2,8 | 0,2 | 6 |
| 5084 | Bieta, cotta [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale] | 100 | | | | |
| 5090 | Broccoletti di rapa crudi | 60 | 91,4 | 2,9 | 0,3 | 2 |
| 5095 | Broccoletti di rapa, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale] | 100 | 86,8 | 4,2 | 0,4 | 3,1 |
| 5110 | Broccolo a testa crudo | 51 | 92 | 3 | 0,4 | 3,1 |
| 5105 | Broccolo a testa, cotto [bollito in acqua distillata senza aggiunta di sale] | 100 | 88,3 | 4,3 | 0,5 | 4,5 |
| 5120 | Carciofi crudi | 34 | 91,3 | 2,7 | 0,2 | 2,5 |
| 5125 | Carciofi, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale] | 100 | 67,5 | 10,1 | 0,7 | 9,3 |
| 5124 | Carciofi, cotti [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale] | 100 | | | | |
| 5130 | Carciofi, surgelati crudi | 100 | | 2,7 | 0,2 | 2,5 |
| 5140 | Cardi crudi | 70 | 94,3 | 0,6 | 0,1 | 1,7 |
| 5195 | Cardi, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale] | 100 | 56,6 | 4,5 | 0,7 | 12,9 |
| 5150 | Carote crude | 95 | 91,6 | 1,1 | 0,2 | 7,6 |
| 5155 | Carote, cotte [bollite in acqua distillata senza aggiunta di sale] | 100 | 79,7 | 2,6 | 0,5 | 18,3 |
| 5154 | Carote, cotte [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale] | 100 | | | | |
| 5160 | Cavolfiore crudo | 66 | 90,5 | 3,2 | 0,2 | 2,7 |
| 5165 | Cavolfiore, cotto [bollito in acqua distillata senza aggiunta di sale] | 100 | 84,2 | 5,3 | 0,3 | 4,4 |
| 5164 | Cavolfiore, cotto [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale] | 100 | | | | |
| 5170 | Cavoli di bruxelles crudi | 76 | 85,7 | 4,2 | 0,5 | 4,2 |
| 5175 | Cavoli di bruxelles, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale] | 100 | 77,1 | 6,7 | 0,8 | 6,6 |
| 5180 | Cavolo broccolo verde ramoso crudo | 72 | 89 | 3,4 | 0,3 | 2 |
| 5185 | Cavolo broccolo verde ramoso, cotto [bollito in acqua distillata senza aggiunta di sale] | 100 | 50,7 | 15 | 1,3 | 8,9 |
| 5184 | Cavolo broccolo verde ramoso, cotto [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale] | 100 | | | | |
| 5190 | Cavolo cappuccio rosso | 94 | 92,3 | 1,9 | 0,2 | 2,7 |
| 5200 | Cavolo cappuccio verde crudo | 93 | 92,2 | 2,1 | 0,1 | 2,5 |
| 5205 | Cavolo cappuccio verde, cotto [bollito in acqua distillata senza aggiunta di sale] | 100 | 91,2 | 2,3 | 0,1 | 2,8 |
| 5210 | Cavolo verza crudo | 92 | 90,7 | 2 | 0,1 | |
| 5215 | Cavolo verza, cotto [bollito in acqua distillata senza aggiunta di sale] | 100 | 90,1 | 2,1 | 0,2 | |
| 5220 | Cetrioli | 77 | 96,5 | 0,7 | 0,5 | 1,8 |
| 5230 | Cicoria da taglio, coltivata | 89 | 95 | 1,2 | 0,1 | 1,7 |
| 5240 | Cicoria di campo cruda | 80 | 93,4 | 1,4 | 0,2 | 0,7 |
| 5245 | Cicoria di campo, cotta [bollita in acqua distillata senza aggiunta di sale] | 100 | 93,4 | 1,4 | 0,2 | 0,7 |
| 5250 | Cicoria witloof o indivia belga | 100 | 94,3 | 0,7 | 0,3 | 3,2 |
| 5300 | Cipolle crude | 83 | 92,1 | 1 | 0,1 | 5,7 |
| 5305 | Cipolle, cotte [bollite in acqua distillata senza aggiunta di sale] | 100 | 67,2 | 4,1 | 0,4 | 23,6 |
| 5310 | Cipolline crude | 93 | 88,2 | 1,3 | 0,1 | 8,5 |
| 5315 | Cipolline, cotte [bollite in acqua distillata senza aggiunta di sale] | 100 | 68,8 | 3,4 | 0,3 | 22,6 |
| 5320 | Finocchi crudi | 59 | 93,2 | 1,2 | tr | 1 |
| 5325 | Finocchi, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale] | 100 | 80,1 | 3,5 | tr | 2,9 |
| 5324 | Finocchi, cotti [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale] | 100 | | | tr | |
| 5330 | Fiori di zucca | 79 | 94,3 | 1,7 | 0,4 | 0,5 |
| 5340 | Foglie di rapa | 63 | 92,5 | 2,6 | 0,1 | 2,8 |
| 6010 | Funghi coltivati pleurotes crudi | 98 | 88,4 | 2,2 | 0,3 | 4,5 |
| 6016 | Funghi coltivati pleurotes, cotti [saltati in padella senza aggiunta di grassi e di sale] | 100 | 75,1 | 4,7 | 0,4 | 9,6 |
| 6000 | Funghi coltivati prataioli crudi | 95 | 90,4 | 3,7 | 0,2 | 0,8 |
| 6006 | Funghi coltivati prataioli, cotti [saltati in padella senza aggiunta di grassi e di sale] | 100 | 86,4 | 4,8 | 0,3 | 1,5 |
| 6020 | Funghi ovuli | 87 | 92,9 | 2 | 0,3 | |
| 6030 | Funghi porcini | 92 | 92 | 3,9 | 0,7 | 1 |
| 5350 | Germogli di soia | 98 | 86,3 | 6,2 | 1,4 | 3 |
| 5400 | Indivia | 69 | 93 | 0,9 | 0,3 | 2,7 |
| 5410 | Lattuga | 80 | 94,3 | 1,8 | 0,4 | 2,2 |
| 5420 | Lattuga a cappuccio | 92 | 92,2 | 1,5 | 0,2 | 3 |
| 5430 | Lattuga da taglio | 83 | 95,6 | 1,1 | 0,1 | 2,2 |
| 5500 | Melanzane crude | 92 | 92,7 | 1,1 | 0,4 | 2,6 |
| 5506 | Melanzane, cotte [saltate in padella senza aggiunta di grassi e di sale] | 100 | 74,2 | 3,8 | 1,4 | 3,4 |
| 6810 | Menta | 100 | 86,4 | 3,8 | 0,7 | 5,3 |
| 905010 | Minestrone, cotto | 100 | | | | |
| 6500 | Patate crude | 83 | 78,5 | 2,1 | 1 | 17,9 |
| 6580 | Patate novelle crude | 96 | 81,9 | 2 | 0,3 | 15,7 |

| Numero Codice | ALIMENTI | Parte edibile | Acqua | Proteine | Lipidi | Carboidrati |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------|----------|--------|-------------|
| 6585 | Patate novelle, cotte [bollite in acqua distillata senza aggiunta di sale] | 100 | | | | |
| 6584 | Patate novelle, cotte [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale] | 100 | | | | |
| 6511 | Patate, cotte [arrosto] | 100 | 65 | 2,9 | 4,5 | 25,7 |
| 6514 | Patate, cotte [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale] | 100 | 78,5 | 2,1 | 1 | 17,9 |
| 6505 | Patate, cotte con buccia [bollite in acqua distillata senza aggiunta di sale] | 100 | 78,5 | 2,1 | 1 | 17,9 |
| 6515 | Patate, cotte senza buccia [bollite in acqua distillata senza aggiunta di sale] | 100 | 80,1 | 1,8 | 0,1 | 16,9 |
| 6519 | Patate, cotte, con latte e formaggio | 100 | | | | |
| 6517 | Patate, cotte, fritte | 100 | 55,5 | 3,9 | 6,7 | 29,9 |
| 6570 | Patatine fritte, in busta | 100 | 12,1 | 5,4 | 29,6 | 58,5 |
| 6820 | Pepe nero | 100 | 10,5 | 10,9 | 3,3 | |
| 6830 | Peperoncini piccanti | 89 | 87,8 | 1,8 | 0,5 | 3,8 |
| 5600 | Peperoni crudi | 82 | 92,3 | 0,9 | 0,3 | 4,2 |
| 5606 | Peperoni, cotti [saltati in padella senza aggiunta di grassi e di sale] | 100 | 55,4 | 5,2 | 1,5 | 24,3 |
| 5624 | Peperoni, gialli cotti [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale] | 100 | | | | |
| 5620 | Peperoni, gialli crudi | | | 0,9 | 0,2 | 6,8 |
| 5634 | Peperoni, rossi cotti [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale] | 100 | | | | |
| 5630 | Peperoni, rossi crudi | | | | 0,3 | |
| 5610 | Peperoni, rossi e gialli | 81 | 91,5 | 0,9 | 0,3 | 6,7 |
| 5640 | Peperoni, verdi | 81 | 92 | 0,7 | 0,2 | 6 |
| 6620 | Pomodori San Marzano | 100 | 94,1 | 1,1 | 0,2 | 3 |
| 6600 | Pomodori da insalata | 100 | 94,2 | 1,2 | 0,2 | 2,8 |
| 6610 | Pomodori maturi | 100 | 94 | 1 | 0,2 | 3,5 |
| 6660 | Pomodori, conserva | 100 | 70 | 3,9 | 0,4 | 20,4 |
| 6670 | Pomodori, passata | 100 | 90,8 | 1,3 | 0,2 | 3 |
| 6680 | Pomodori, pelati in scatola [frutti piu' succo naturale] | 100 | 94,7 | 1,2 | 0,5 | 3 |
| 6690 | Pomodori, succo | 100 | 93,8 | 0,8 tr | | 3 |
| 5650 | Porri crudi | 77 | 87,8 | 2,1 | 0,1 | 5,2 |
| 5655 | Porri, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale] | 100 | 86 | 2,4 | 0,1 | 5,9 |
| 6840 | Prezzemolo | 80 | 87,2 | 3,7 | 0,6 tr | |
| 5260 | Puntarelle | | | | | |
| 5440 | Radicchio rosso | 72 | 94 | 1,4 | 0,1 | 1,6 |
| 5450 | Radicchio verde | 95 | 88,1 | 1,9 | 0,5 | 0,5 |
| 5660 | Rape crude | 69 | 93,3 | 1 | 0 | 3,8 |
| 5665 | Rape, cotte [bollite in acqua distillata senza aggiunta di sale] | 100 | 86,7 | 1,9 | 0 | 7,5 |
| 5670 | Ravanelli | 99 | 95,6 | 0,8 | 0,1 | 1,8 |
| 6850 | Rosmarino | 100 | 72,5 | 1,4 | 4,4 | 13,5 |
| 5460 | Rughetta o rucola | 100 | 91 | 2,6 | 0,3 | 3,9 |
| 6860 | Salvia | 100 | 66,4 | 3,9 | 4,6 | 15,6 |
| 5680 | Sedano crudo | 80 | 88,3 | 2,3 | 0,2 | 2,4 |
| 5690 | Sedano rapa | 72 | 88 | 1,9 | 0,1 | 3,8 |
| 5684 | Sedano, cotto [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale] | 100 | | | | |
| 6980 | Semi di zucca secchi | | | | | |
| 5700 | Spinaci crudi | 83 | 90,1 | 3,4 | 0,7 | 2,9 |
| 5705 | Spinaci, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale] | 100 | 75,6 | 6,3 | 1,3 | 7 |
| 5704 | Spinaci, cotti [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale] | 100 | | | | |
| 5710 | Spinaci, surgelati | 100 | 92,8 | 2,8 tr | | 3 |
| 5470 | Tarassaco o dente di leone | 100 | 87 | 3,1 | 1,1 | 3,7 |
| 6200 | Tartufo nero | 79 | 75,8 | 6 | 0,5 | 0,7 |
| 6596 | Topinambur, cotto [bollito in acqua distillata senza aggiunta di sale] | 100 | | | | |
| 6990 | Vegetali misti, surgelati: piselli, mais, carote, fagioli | 100 | 82,1 | 3,3 | 0,3 | 13,7 |
| 5720 | Zucca gialla | 81 | 94,6 | 1,1 | 0,1 | 3,5 |
| 5730 | Zucchine crude | 88 | 93,6 | 1,3 | 0,1 | 1,4 |
| 5740 | Zucchine, chiare crude | 86 | | 1,3 | 0,1 | 1,4 |
| 5744 | Zucchine, chiare, cotte [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale] | 100 | | | | |
| 5735 | Zucchine, cotte [bollite in acqua distillata senza aggiunta di sale] | 100 | 84,2 | 3,2 | 0,2 | 3,4 |
| 5750 | Zucchine, scure crude | 89 | | 1,3 | 0,1 | 1,4 |
| 5754 | Zucchine, scure, cotte [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale] | 100 | | | | |
| FRUTTA | | | | | | |
| Numero Codice | ALIMENTI | Parte edibile | Acqua | Proteine | Lipidi | Carboidrati |
| | | % | g | g | g | g |
| 7000 | Albicocche | 94 | 86,3 | 0,4 | 0,1 | 6,8 |
| 7010 | Albicocche, disidratate | 100 | 3,5 | 5,6 | 1 | 84,6 |
| 7020 | Albicocche, sciroppate | 100 | 80 | 0,4 | 0,1 | 16,1 |
| 7030 | Albicocche, secche | 100 | 25 | 5 | 0,5 | 66,5 |
| 7700 | Amarene | 85 | 84,2 | 0,8 tr | | 10,2 |
| 8610 | Anacardi | | 3 | 15 | 46 | 33 |
| 7460 | Ananas | 57 | 86,4 | 0,5 | 0 | 10 |

| Numero Codice | ALIMENTI | Parte edibile | Acqua | Proteine | Lipidi | Carboidrati |
|---------------|--------------------------------------|---------------|-------|----------|--------|-------------|
| 7470 | Ananas, sciroppato | 100 | 82,2 | 0,5 | 0 | 16,6 |
| 7480 | Anona | 72 | 78,2 | 1,8 | 0,2 | 15,8 |
| 8500 | Arachidi, tostate | 65 | 2,3 | 29 | 50 | 8,5 |
| 8000 | Arance | 80 | 87,2 | 0,7 | 0,2 | 7,8 |
| 8010 | Arance, succo | 100 | 89,3 | 0,5 | tr | 8,2 |
| 7490 | Avocado | 76 | 64 | 4,4 | 23 | 1,8 |
| 7500 | Babaco | 89 | 92,5 | 0,7 | 0,2 | 4,5 |
| 7510 | Banane | 65 | 76,8 | 1,2 | 0,3 | 15,4 |
| 8510 | Carrube | 100 | 10 | 3,3 | 0,7 | 49,9 |
| 8520 | Castagne | 85 | 55,8 | 2,9 | 1,7 | 36,7 |
| 8521 | Castagne, arrostate | 82 | 42,4 | 3,7 | 2,4 | 41,8 |
| 8525 | Castagne, bollite | 88 | 63,3 | 2,5 | 1,3 | 26,1 |
| 8530 | Castagne, secche | 100 | 10,1 | 6 | 3,4 | 62 |
| 7710 | Ciliege | 86 | 86,2 | 0,8 | 0,1 | 9 |
| 7720 | Ciliege, candite | 100 | 23,6 | 0,4 | tr | 66,4 |
| 8020 | Clementine | 75 | 87,5 | 0,9 | 0,1 | 8,7 |
| 7520 | Cocco | 52 | 50,9 | 3,5 | 35 | 9,4 |
| 7530 | Cocco, essiccato | 100 | 2,3 | 5,6 | 62 | 6,4 |
| 8940 | Cocktail di frutta sciroppata | 100 | 81,8 | 0,4 | tr | 14,8 |
| 7040 | Cocomero | 52 | 95,3 | 0,4 | tr | 3,7 |
| 7630 | Datteri, secchi | 90 | 17,3 | 2,7 | 0,6 | 63,1 |
| 7550 | Feijoa | 67 | 81,9 | 0,7 | 0,8 | 9,6 |
| 7050 | Fichi | 75 | 81,9 | 0,9 | 0,2 | 11,2 |
| 7060 | Fichi, canditi | 100 | 21 | 3,5 | 0,2 | 73,7 |
| 7053 | Fichi, seccati al forno e mandorlati | 100 | 18,3 | 5,2 | 4,2 | 58,2 |
| 7070 | Fichi, secchi | 100 | 19,4 | 3,5 | 2,7 | 58 |
| 7080 | Fichi-d'india | 64 | 83,2 | 0,8 | 0,1 | 13 |
| 7730 | Fragole | 94 | 90,5 | 0,9 | 0,4 | 5,3 |
| 7560 | Guava | 98 | 87,2 | 0,7 | 0,5 | 3,5 |
| 7570 | Kiwi | 87 | 84,6 | 1,2 | 0,6 | 9 |
| 7740 | Lamponi | 100 | 84,6 | 1 | 0,6 | 6,5 |
| 8030 | Limoni | 64 | 89,5 | 0,6 | 0 | 2,3 |
| 8040 | Limoni, succo | 100 | 92,1 | 0,2 | 0 | 1,4 |
| 7580 | Litchi | 72 | 80,6 | 1,1 | 0,1 | 17,2 |
| 7090 | Loti o kaki | 97 | 82 | 0,6 | 0,3 | 16 |
| 8620 | Macadamia | | 3 | 8 | 76 | 5,1 |
| 8050 | Mandaranci | 87 | 85,3 | 0,8 | 0,2 | 12,8 |
| 8060 | Mandarini | 80 | 81,4 | 0,9 | 0,3 | 17,6 |
| 8540 | Mandorle dolci, secche | 24 | 5,1 | 22 | 55,3 | 4,6 |
| 7590 | Mango | 73 | 82,8 | 1 | 0,2 | 12,6 |
| 7100 | Melagrane | 59 | 80,5 | 0,5 | 0,2 | 15,9 |
| 7220 | Mele cotogne | 79 | 84,3 | 0,3 | 0,1 | 6,3 |
| 7130 | Mele fresche - annurche | 84 | 84,3 | 0,3 | 0,1 | 10,2 |
| 7140 | Mele fresche - deliziose | 79 | 86,8 | 0,2 | 0,1 | 11,1 |
| 7150 | Mele fresche - golden | 73 | 86,9 | 0,4 | 0,1 | 10,7 |
| 7160 | Mele fresche - granny smith | 81 | 87,8 | 0,5 | 0,1 | 9,4 |
| 7170 | Mele fresche - imperatore | 75 | 86,2 | 0,2 | 0,1 | 11,3 |
| 7180 | Mele fresche - renette | 71 | 87,6 | 0,3 | 0,1 | 10 |
| 7120 | Mele fresche con buccia | 85 | 85,2 | 0,2 | tr | 10 |
| 7110 | Mele fresche senza buccia | 79 | 82,5 | 0,3 | 0,1 | 13,7 |
| 7190 | Mele, disidratate | 100 | 2,7 | 1,3 | 2 | 92,2 |
| 7230 | Melone d'estate | 47 | 90,1 | 0,8 | 0,2 | 7,4 |
| 7240 | Melone d'inverno | 51 | 94,1 | 0,5 | 0,2 | 4,9 |
| 7760 | Mirtilli | 100 | 85 | 0,9 | 0,2 | 5,1 |
| 7750 | Mora di rovo | 100 | 85 | 1,3 | tr | 8,1 |
| 7250 | Nespole | 66 | 85,3 | 0,4 | 0,4 | 6,1 |
| 8550 | Nocciole, secche | 42 | 4,5 | 13,8 | 64,1 | 6,1 |
| 8560 | Noci | 58 | 19,2 | 10,5 | 57,7 | 5,5 |
| 8580 | Noci pecan | 49 | 5 | 7,2 | 71,8 | 7,9 |
| 8570 | Noci, secche | 39 | 3,5 | 14,3 | 68,1 | 5,1 |
| 8800 | Olive da tavola conservate | 83 | 58 | 1,5 | 27 | 5 |
| 8810 | Olive nere | 74 | 68,6 | 1,6 | 25,1 | 0,8 |
| 8820 | Olive verdi | 84 | 76,8 | 0,8 | 15 | 1 |
| 8830 | Olive verdi in salamoia | 78 | 78 | 1,2 | 11 | 1 |
| 7600 | Papaia | 70 | 89,3 | 0,4 | 0,1 | 6,9 |
| 7610 | Passiflora | 42 | 74,4 | 3 | 0,3 | 5,7 |
| 7260 | Pere fresche, senza buccia | 84 | 87,4 | 0,3 | 0,1 | 8,8 |
| 7270 | Pere, candite | 100 | 21 | 1,3 | 0,6 | 75,9 |
| 7290 | Pesche con buccia | | | 0,7 | tr | 5,8 |
| 7280 | Pesche senza buccia | 91 | 90,7 | 0,8 | 0,1 | 6,1 |
| 7300 | Pesche, disidratate | 100 | 3 | 4,8 | 0,9 | 88 |
| 7310 | Pesche, sciroppate | 100 | 81,1 | 0,5 | tr | 14 |
| 7320 | Pesche, secche | 100 | 25 | 3,1 | 0,7 | 68,3 |
| 7330 | Peschenoci senza buccia | | | | | |
| 8590 | Pinoli | 29 | 4,3 | 31,9 | 50,3 | 4 |
| 8600 | Pistacchi | 50 | 3,9 | 18,1 | 56,1 | 8,1 |
| 8070 | Pompelmo | 70 | 91,2 | 0,6 | 0 | 6,2 |
| 7340 | Prugne | 90 | 87,5 | 0,5 | 0,1 | 10,5 |
| 7350 | Prugne gialle | 96 | 87,7 | 0,5 | 0,1 | 7,2 |

| Numero Codice | ALIMENTI | Parte edibile | Acqua | Proteine | Lipidi | Carboidrati |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------|----------|--------|-------------|
| 7360 | Prugne rosse | 87 | 87,5 | 0,5 | 0,1 | 10,5 |
| 7370 | Prugne secche | 88 | 29,3 | 2,2 | 0,5 | 55 |
| 7770 | Ribes | 98 | 77,4 | 0,9 | tr | 6,6 |
| 8900 | Snack di frutta pressata | 100 | | | | |
| 8930 | Succo di frutta [albicocca e pera] | 100 | 84,5 | 0,3 | 0,1 | 14,5 |
| 7380 | Uva | 94 | 80,3 | 0,5 | 0,1 | 15,6 |
| 7390 | Uva, bianca | | | | 0,1 | |
| 7400 | Uva, nera | | | | 0,1 | |
| 7410 | Uva, secca | 100 | 17,1 | 1,9 | 0,6 | 72 |
| 7420 | Uva, succo, in cartone | 100 | 81,4 | 0,3 | tr | 17,3 |
| CARNI FRESCHE | | | | | | |
| Numero Codice | ALIMENTI | Parte edibile | Acqua | Proteine | Lipidi | Carboidrati |
| | | % | g | g | g | g |
| 104020 | Agnello [tessuto muscolare privato del grasso visibile] | 100 | 70,1 | 20 | 8,8 | 0 |
| 104029 | Agnello cotto [tessuto muscolare privato del grasso visibile] | 100 | 42 | 35,6 | 14,2 | 0 |
| 104030 | Agnello, coscio crudo [tessuto muscolare privato del grasso visibile] | 100 | 76,9 | 20 | 2,5 | 0 |
| 104033 | Agnello, coscio, cotto [tessuto muscolare privato del grasso visibile, cotto in forno senza aggiunta di grassi e di sale] | 100 | 63,8 | 31,1 | 4,5 | 0 |
| 104040 | Agnello, costoletta cruda [tessuto muscolare privato del grasso visibile] | 100 | 76,5 | 20,4 | 2,7 | 0 |
| 104043 | Agnello, costoletta, cotta [tessuto muscolare privato del grasso visibile, cotta in forno senza aggiunta di grassi e di sale] | 100 | 66,5 | 28,7 | 4,2 | 0 |
| 106010 | Anatra domestica | 80 | 68,8 | 21,4 | 8,2 | 0 |
| 101230 | Bovino adulto - copertina di sotto, copertina di spalla, sottospalla, collo- [tessuto muscolare privato del grasso visibile] | 100 | 72,9 | 20,3 | 5,7 | 0 |
| 101150 | Bovino adulto - costata - [tessuto muscolare privato del grasso visibile] | 100 | 71,6 | 21,3 | 6,1 | 0 |
| 101160 | Bovino adulto - fesa - [tessuto muscolare privato del grasso visibile] | 100 | 75,2 | 21,8 | 1,8 | 0 |
| 101170 | Bovino adulto - filetto - [tessuto muscolare privato del grasso visibile] | 100 | 72,7 | 20,5 | 5 | 0 |
| 101240 | Bovino adulto - geretto anteriore e posteriore - [tessuto muscolare privato del grasso visibile] | 100 | 75 | 20,9 | 3,2 | 0 |
| 101180 | Bovino adulto - girello - [tessuto muscolare privato del grasso visibile] | 100 | 74,9 | 21,3 | 2,8 | 0 |
| 101190 | Bovino adulto - lombata - [tessuto muscolare privato del grasso visibile] | 100 | 72,3 | 21,8 | 5,2 | 0 |
| 101200 | Bovino adulto - noce - [tessuto muscolare privato del grasso visibile] | 100 | 75,4 | 21,3 | 2,3 | 0 |
| 101250 | Bovino adulto - pancia, biancostato, punta di petto - [tessuto muscolare privato del grasso visibile] | 100 | 69 | 19,7 | 10,2 | 0 |
| 101210 | Bovino adulto - scamone - [tessuto muscolare privato del grasso visibile] | 100 | 73,8 | 21,4 | 3,7 | 0 |
| 101220 | Bovino adulto - sottofesa - [tessuto muscolare privato del grasso visibile] | 100 | 74,6 | 22 | 2,6 | 0 |
| 101260 | Bovino adulto - spalla, muscolo, girello, fesone- [tessuto muscolare privato del grasso visibile] | 100 | 75,2 | 21,5 | 2,4 | 0 |
| 101120 | Bovino adulto - tagli anteriori | | | 20,5 | 7 | 0 |
| 101130 | Bovino adulto - tagli posteriori | | | 21,5 | 3,4 | 0 |
| 196000 | Bovino adulto, grasso separato | 100 | | | | 0 |
| 102000 | Bufalo [tessuto muscolare privato del grasso visibile] | 100 | | | 1,1 | |
| 104250 | Capra [tessuto muscolare privato del grasso visibile] | 100 | | | 2,3 | |
| 104300 | Capretto | 75 | 74,8 | 19,2 | 5 | 0 |
| 103010 | Cavallo | 100 | 74,9 | 19,8 | 6,8 | 0,6 |
| 103020 | Cavallo [tessuto muscolare privato del grasso visibile] | 100 | | | 1 | |
| 108010 | Cervo [tessuto muscolare privato del grasso visibile] | 100 | 76,5 | 21 | 0,8 | 0 |
| 107010 | Coniglio intero crudo | 71 | 74,9 | 19,9 | 4,3 | 0 |
| 107019 | Coniglio intero, cotto | 71 | 62,1 | 27,9 | 6 | 0 |
| 107020 | Coniglio intero, surgelato | 69 | 74,8 | 20,3 | 3,9 | 0 |
| 107030 | Coniglio, coscio | 83 | 72 | 21 | 5,9 | 0 |
| 108100 | Daino | 100 | 75,8 | 21 | 1,2 | 0 |
| 108510 | Fagiano | 85 | 69,2 | 24,3 | 5,2 | 0 |
| 106020 | Faraona, coscio, con pelle, crudo | 85 | 71,6 | 24,3 | 3,8 | 0,3 |
| 106032 | Faraona, coscio, senza pelle, cotto [allo spiedo senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura] | | 59,1 | 34,4 | 6,1 | 0,3 |
| 106030 | Faraona, coscio, senza pelle, crudo | | 72,4 | 24 | 3,3 | 0,3 |
| 106052 | Faraona, petto, senza pelle, cotto [allo spiedo senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura] | 100 | 66,9 | 30,7 | 2,5 | 0,2 |
| 106050 | Faraona, petto, senza pelle, crudo | 100 | 74,2 | 25,8 | 1,9 | 0,2 |
| 106100 | Gallina | 70 | 66 | 20,9 | 12,3 | 0 |
| 109010 | Lumaca | 24 | 82,8 | 12,9 | 1,7 | 0 |
| 197000 | Maiale, grasso separato | 100 | | | | 0 |
| 105230 | Maiale, leggero, bistecca cruda | 74 | 69,6 | 21,3 | 8 | 0 |
| 105236 | Maiale, leggero, bistecca, cotta [saltata in padella senza aggiunta di grassi e di sale] | 75 | 53,6 | 30,1 | 14,1 | 0 |
| 105200 | Maiale, leggero, coscio | 87 | 75,2 | 20,2 | 3,2 | 0 |
| 105210 | Maiale, leggero, lombo | 79 | 70,7 | 20,7 | 7 | 0 |
| 105220 | Maiale, leggero, spalla | 79 | 73,1 | 19 | 6,3 | 0 |
| 105600 | Maiale, pesante, coscio | 90 | 72,9 | 20,4 | 5,1 | 0 |
| 105700 | Maiale, pesante, lombo | 78 | 68 | 20,8 | 9,9 | 0 |
| 105800 | Maiale, pesante, spalla | 94 | 70,6 | 19 | 8,9 | 0 |

| Numero Codice | ALIMENTI | Parte edibile | Acqua | Proteine | Lipidi | Carboidrati |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------|----------|--------|-------------|
| 106150 | Oca | 70 | 49,1 | 15,8 | 34,4 | 0 |
| 104610 | Pecora [tessuto muscolare privato del grasso visibile] | 100 | | | 3,1 | 0 |
| 108520 | Piccione giovane | 90 | 71,7 | 22,1 | 5,5 | 0 |
| 106200 | Pollo intero con pelle crudo | 77 | 69,5 | 19 | 10,6 | 0 |
| 106251 | Pollo intero con pelle, cotto [arrosto di rosticceria] | 74 | 55,3 | 28,3 | 14,7 | 0 |
| 106203 | Pollo intero con pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura] | 73 | 61,6 | 27,1 | 10,2 | 0 |
| 106210 | Pollo intero senza pelle crudo | 62 | 76,1 | 19,4 | 3,6 | 0 |
| 106261 | Pollo intero senza pelle, cotto [arrosto di rosticceria] | 59 | 59,3 | 28,9 | 10 | 0 |
| 106213 | Pollo intero senza pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura] | 63 | 65,3 | 27,9 | 5,4 | 0 |
| 106270 | Pollo, ala con pelle cruda | 63 | 68 | 16,7 | 14,3 | 0 |
| 106273 | Pollo, ala con pelle, cotta [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura] | 60 | 49,1 | 31,7 | 17,4 | 0 |
| 106690 | Pollo, carne, pelle e rigaglie | | | | | |
| 106400 | Pollo, fuso con pelle crudo | 67 | 74,9 | 18,4 | 5,7 | 0 |
| 106403 | Pollo, fuso con pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura] | 62 | 58,7 | 31,2 | 8,5 | 0 |
| 106410 | Pollo, fuso senza pelle crudo | 66 | 77 | 18,5 | 3,7 | 0 |
| 106413 | Pollo, fuso senza pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura] | 64 | 62,3 | 29,9 | 6,2 | 0 |
| 106500 | Pollo, petto crudo | 98 | 74,9 | 23,3 | 0,8 | 0 |
| 106506 | Pollo, petto, cotto [saltato in padella senza aggiunta di grassi e di sale] | 98 | 67,2 | 30,2 | 0,9 | 0 |
| 106600 | Pollo, sovracoscio con pelle crudo | 86 | 67,4 | 17,4 | 14 | 0 |
| 106603 | Pollo, sovracoscio con pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura] | | 59,1 | 26,7 | 12,5 | 0 |
| 106610 | Pollo, sovracoscio senza pelle crudo | 83 | 74,1 | 18,7 | 6,3 | 0 |
| 106613 | Pollo, sovracoscio senza pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura] | | 61,3 | 28,3 | 8,3 | 0 |
| 108530 | Quaglia | 67 | 65,9 | 25 | 6,8 | 0 |
| 109510 | Rana | | 81,9 | 15,5 | 0,2 | 0 |
| 108900 | Struzzo crudo [tessuto muscolare privato del grasso visibile] | 100 | 76,1 | 20,9 | 0,9 | 0 |
| 108901 | Struzzo, cotto [tessuto muscolare privato del grasso visibile, cotto in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura] | 100 | 71,5 | 22,2 | 1,4 | 0 |
| 106700 | Tacchino intero, con pelle crudo | 70 | 73,6 | 18,2 | 6,9 | 0 |
| 106710 | Tacchino intero, senza pelle crudo | 58 | 74,9 | 21,9 | 2,4 | 0 |
| 106719 | Tacchino intero, senza pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura] | | | | | 0 |
| 106800 | Tacchino, coscio, con pelle crudo | | | | | 0 |
| 106850 | Tacchino, fesa cruda | 100 | 73,9 | 24 | 1,2 | 0 |
| 106856 | Tacchino, fesa, cotta [saltata in padella senza aggiunta di grassi e di sale] | 100 | 67,5 | 29,6 | 1,4 | 0 |
| 106900 | Tacchino, fuso, con pelle crudo | 74 | 74,7 | 17,9 | 6 | 0 |
| 106903 | Tacchino, fuso, con pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura] | 71 | 62,6 | 26,7 | 9,3 | 0 |
| 106910 | Tacchino, fuso, senza pelle crudo | 73 | 76 | 18 | 4,6 | 0 |
| 106913 | Tacchino, fuso, senza pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura] | 72 | 61,6 | 28 | 8,7 | 0 |
| 106960 | Tacchino, sovracoscio, senza pelle crudo | 86 | 74,8 | 18,5 | 5,1 | 0 |
| 106963 | Tacchino, sovracoscio, senza pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura] | 84 | 61 | 30,2 | 6,8 | 0 |
| 101520 | Vitello, filetto crudo | 100 | 76,9 | 20,7 | 2,7 | 0 |
| 101521 | Vitello, filetto, cotto [saltato in padella senza aggiunta di grassi e di sale] | 100 | 56,9 | 38,6 | 11,5 | 0 |
| 196600 | Vitello, grasso separato | 100 | | | | 0 |

CARNI TRASFORMATE E CONSERVATE

| Numero Codice | ALIMENTI | Parte edibile | Acqua | Proteine | Lipidi | Carboidrati |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------|----------|--------|-------------|
| | | % | g | g | g | g |
| 110010 | Bacon | 100 | | | | 0 |
| 110020 | Bresaola | 100 | 60 | 32 | 2,6 | 0 |
| 110100 | Capocollo | 100 | 36,3 | 20,8 | 40,2 | 1,4 |
| 113010 | Carne bovina in gelatina, in scatola | 100 | 83,2 | 12,6 | 1,8 | 0 |
| 113020 | Carne bovina pressata, in scatola | 100 | 72,1 | 16,5 | 8,3 | 0 |
| 110130 | Ciccioli | 100 | 12 | 40,8 | 40 | 0 |
| 110150 | Coppa Parma | 100 | 36,9 | 23,6 | 33,5 | 0,6 |
| 113030 | Corned beef, in scatola | 100 | 59,6 | 23,2 | 14 | 0 |
| 110190 | Cotechino, confezionato precotto | 100 | 36,8 | 17,2 | 42,3 | 0 |
| 110195 | Cotechino, confezionato precotto, [bollito per 20' dentro la confezione e scolato dal liquido prodotto con la cottura] | 100 | 51,4 | 21,1 | 24,7 | 0 |
| 110200 | Mortadella | 100 | 52,3 | 14,7 | 28,1 | 1,5 |
| 110210 | Mortadella di bovino e suino | 100 | 44,2 | 13,3 | 37 | 0,5 |
| 110300 | Pancetta magretta | 100 | 47,8 | 21,7 | 25,3 | 0 |
| 110310 | Pancetta tesa | 100 | 45,3 | 20,9 | 28,1 | 0 |
| 114010 | Pate' di coniglio | 100 | 51,7 | 13 | 32,2 | 1,1 |
| 114020 | Pate' di fegato | 100 | 51,5 | 12,7 | 31,7 | 1,3 |
| 114030 | Pate' di pollo | 100 | 55,4 | 11,1 | 26,2 | 2,3 |

| Numero Codice | ALIMENTI | Parte edibile | Acqua | Proteine | Lipidi | Carboidrati |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------|----------|--------|-------------|
| 114040 | Pate' di prosciutto | 100 | 49,8 | 11,3 | 34,3 | 1,1 |
| 110400 | Prosciutto cotto | 100 | 62,2 | 19,8 | 14,7 | 0,9 |
| 110410 | Prosciutto cotto, magro [privato del grasso visibile] | 100 | 69,7 | 22,2 | 4,4 | 1 |
| 110530 | Prosciutto crudo San Daniele | 100 | 42,8 | 28,3 | 23 | 0 |
| 110570 | Prosciutto crudo San Daniele, magro [privato del grasso visibile] | 100 | 61 | 26,8 | 3,2 | 0 |
| 110510 | Prosciutto crudo di Parma | 100 | 50,6 | 25,5 | 18,4 | 0 |
| 110520 | Prosciutto crudo di Parma, magro [privato del grasso visibile] | 100 | 61,5 | 27,5 | 3,9 | 0 |
| 110500 | Prosciutto crudo di montagna | 100 | 44,8 | 26,2 | 22 | 0 |
| 110540 | Prosciutto crudo, disossato | 100 | 53 | 26,9 | 12,9 | 0 |
| 110550 | Prosciutto crudo, disossato, magro [privato del grasso visibile] | 100 | 57,8 | 29,3 | 4,6 | 0 |
| 110560 | Prosciutto crudo, gambuccio | 100 | 43,6 | 26,2 | 22,4 | 0 |
| 110600 | Salame Brianza | 100 | 36,3 | 26,5 | 30,5 | 1 |
| 110620 | Salame Fabriano | 100 | 32 | 26,5 | 34,3 | 1,5 |
| 110630 | Salame Felino | 100 | 35,2 | 30,5 | 27,9 | 0,5 |
| 110640 | Salame Milano | 100 | 35,5 | 26,7 | 31,1 | 1,5 |
| 110650 | Salame Napoli | 100 | 39 | 26,7 | 27,3 | 1,7 |
| 110610 | Salame cacciatore | 100 | 30,6 | 28,5 | 34 | 1,2 |
| 110660 | Salame nostrano | 100 | 37,3 | 27,3 | 28,5 | 1,1 |
| 110670 | Salame ungherese | 100 | 36 | 24,2 | 34 | 0,7 |
| 110700 | Salsiccia di fegato | 100 | 42,9 | 12,4 | 41,2 | 0,9 |
| 110710 | Salsiccia di suino, fresca cruda | 100 | 53,6 | 15,4 | 26,7 | 0,6 |
| 110716 | Salsiccia di suino, fresca, cotta, saltata in padella senza aggiunta di grassi e di sale | 100 | 46,3 | 22,2 | 26,1 | 0 |
| 110720 | Salsiccia di suino, secca | 100 | 28,2 | 22 | 47,3 | 0 |
| 110800 | Speck | 100 | 44,7 | 28,3 | 20,9 | 0,5 |
| 110900 | Wurstel crudo | 100 | 58,9 | 13,7 | 23,3 | 1,4 |
| 110906 | Wurstel, cotto [saltato in padella senza aggiunta di grassi e di sale] | 100 | 51,8 | 16,4 | 26,9 | 1,3 |
| 110950 | Zampone, confezionato precotto | 100 | 45,5 | 19,1 | 31,6 | 0 |
| 110955 | Zampone, confezionato precotto [bollito per 20' dentro la confezione e scolato dal liquido prodotto con la cottura] | 100 | 50 | 21,4 | 25,9 | 0 |
| FAST-FOOD A BASE DI CARNE | | | | | | |
| Numero Codice | ALIMENTI | Parte edibile | Acqua | Proteine | Lipidi | Carboidrati |
| | | % | g | g | g | g |
| 119010 | Big-burger -peso medio 191g- [Pane all'olio o al latte, doppio hamburger di carne bovina, ketchup, verdure] | 100 | 54,6 | 13,5 | 11,5 | 17 |
| 119020 | Cheese-burger -peso medio 132g- [Pane all'olio o al latte, hamburger di carne bovina, ketchup, verdure, formaggio] | 100 | 47,7 | 14 | 13,1 | 21,6 |
| 119030 | Hamburger -peso medio 111g- [Pane all'olio o al latte, hamburger di carne bovina, ketchup, verdure] | 100 | 47,8 | 13,6 | 10,5 | 24,8 |
| FRATTAGLIE | | | | | | |
| Numero Codice | ALIMENTI | Parte edibile | Acqua | Proteine | Lipidi | Carboidrati |
| | | % | g | g | g | g |
| 115010 | Animelle di bovino crude | | | | | |
| 115019 | Animelle di bovino, cotte | 100 | | | | |
| 115110 | Cervello di bovino | 100 | 76,6 | 10 | 12,7 | 0,8 |
| 115120 | Coratella di agnello [cuore, polmoni, fegato, milza, reni] | 100 | 77,2 | 15,7 | 4,7 | 1 |
| 115130 | Coratella di vitello [cuore, polmoni, fegato, milza, reni] | 100 | 78 | 17,1 | 3,2 | 0,8 |
| 115210 | Cuore di bovino | 100 | 75,5 | 16,8 | 6 | 0,5 |
| 115219 | Cuore di bovino, cotto | 100 | | | | |
| 115220 | Cuore di equino | 100 | 73 | 18,7 | 7,7 | 0,6 |
| 115230 | Cuore di ovino | 100 | 75 | 16,9 | 7,2 | 0,4 |
| 115240 | Cuore di pollo crudo | 100 | | | | |
| 115249 | Cuore di pollo, cotto | 100 | | | | |
| 115250 | Cuore di suino | 100 | 72 | 18,3 | 9,4 | 0,4 |
| 115260 | Cuore di tacchino crudo | 100 | | | | |
| 115269 | Cuore di tacchino, cotto | 100 | | | | |
| 115320 | Fegato di bovino | 100 | 70 | 20 | 4,4 | 5,9 |
| 115329 | Fegato di bovino, cotto | | | | | |
| 115340 | Fegato di equino | 100 | 67,8 | 22,4 | 4 | 5,3 |
| 115350 | Fegato di ovino | 100 | 73 | 19,5 | 5,5 | 2 |
| 115360 | Fegato di pollo crudo | | | | 6,3 | |
| 115369 | Fegato di pollo, cotto | | | | | |
| 115379 | Fegato di suino, cotto | | | | | |
| 115370 | Fegato di suino, crudo | 100 | 70 | 22,8 | 4,8 | 1,5 |
| 115380 | Fegato di tacchino crudo | | | | | |
| 115389 | Fegato di tacchino, cotto | | | | | |
| 115400 | Lingua di bovino cruda | 100 | 64 | 17,1 | 18 | 0,4 |
| 115409 | Lingua di bovino, cotta | | | | | |
| 115500 | Milza di bovino | 100 | 75,3 | 18,5 | 3,7 | 0 |
| 115600 | Polmone di bovino | 100 | 83 | 14 | 2,1 | 0 |
| 115710 | Rene di bovino | 100 | 76,5 | 18,4 | 4,6 | 0,8 |
| 115720 | Rene di ovino | 100 | | | | |
| 115730 | Rene di suino | | | | | |
| 115800 | Tripa di bovino | 100 | 72 | 15,8 | 5 | 0 |
| PRODOTTI DELLA PESCA | | | | | | |
| Numero Codice | ALIMENTI | Parte edibile | Acqua | Proteine | Lipidi | Carboidrati |

| Numero Codice | ALIMENTI | Parte edibile | Acqua | Proteine | Lipidi | Carboidrati |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------|----------|--------|-------------|
| | | % | g | g | g | g |
| 120010 | Acciuga o alice, fresca | 75 | 76,5 | 16,8 | 2,6 | 1,5 |
| 120020 | Acciuga o alice, sott'olio | 100 | 56 | 25,9 | 11,3 | 0,2 |
| 120030 | Acciuga o alice, sotto sale | 50 | 53,8 | 25 | 3,1 | 2,3 |
| 120250 | Anguilla d'allevamento, filetti | 100 | 55,6 | 14,2 | 28,9 | 0,5 |
| 120230 | Anguilla di fiume | 71 | 61,5 | 11,8 | 23,7 | 0,1 |
| 120240 | Anguilla di mare | 70 | 62,8 | 14,6 | 19,6 | 0,7 |
| 120210 | Anguilla, affumicata | | | | 27,8 | |
| 120220 | Anguilla, marinata | 88 | 59,9 | 14,8 | 21,9 | 0,6 |
| 128050 | Aragosta fresca | 29 | 78,1 | 16 | 1,9 | 1 |
| 128055 | Aragosta, bollita | | 72,4 | 20,2 | 2,4 | 1,3 |
| 120300 | Aringa fresca | 70 | 60,1 | 16,5 | 16,7 | 0 |
| 120310 | Aringa, affumicata | 70 | 62,5 | 19,9 | 12,7 | 0 |
| 120320 | Aringa, marinata | 95 | 60,2 | 18,3 | 14 | 0 |
| 120330 | Aringa, sotto sale | 73 | 48,8 | 19,8 | 15,4 | 0 |
| 120400 | Boga | | 79,3 | 18,3 | 1,2 | 0,8 |
| 127100 | Calamaro, fresco | 65 | 80 | 12,6 | 1,7 | 0,6 |
| 127110 | Calamaro, surgelato | 59 | 84,2 | 13,1 | 1,5 | 0,6 |
| 120290 | Capitone | 65 | 62 | 13 | 21,5 | 0,5 |
| 120500 | Carpa | 50 | 72,4 | 18,9 | 7,1 | 0 |
| 120510 | Cefalo muggine | 55 | 73,4 | 15,8 | 6,8 | 0,7 |
| 120590 | Cefalo muggine, uova [bottarga] | 100 | 30,5 | 35,5 | 25,7 | 0 |
| 120610 | Cernia, surgelata | 68 | 78,5 | 17 | 2 | 0,5 |
| 120710 | Coregone | 69 | 75,3 | 19 | 6,5 | 0,1 |
| 120810 | Corvina | | 78 | 20 | 0,8 | 0,2 |
| 127120 | Cozza o mitilo | 32 | 82,1 | 11,7 | 2,7 | 3,4 |
| 120910 | Dentice, fresco | 65 | 76,1 | 16,7 | 3,5 | 0,7 |
| 120920 | Dentice, surgelato | 65 | 80,1 | 17,2 | 3,5 | 0,7 |
| 128100 | Gamberi, freschi | 45 | 80,1 | 13,6 | 0,6 | 2,9 |
| 128110 | Gamberi, sgusciati, surgelati | 100 | 81,2 | 16,5 | 0,9 | 2,9 |
| 128200 | Granchio, in scatola | 100 | 79,2 | 18,1 | 0,9 | 0 |
| 121010 | Halibut | 80 | 74,5 | 20,6 | 3,5 | 0 |
| 121100 | Lattarini | 100 | 73,2 | 14,6 | 9,6 | 0 |
| 121200 | Luccio | 56 | 79 | 18,7 | 0,6 | 0,1 |
| 121310 | Melu' o pesce molo fresco | 65 | 80,5 | 17,4 | 0,3 | tr |
| 121320 | Melu' o pesce molo, stoccafisso secco | 78 | 12 | 80,1 | 3,5 | 1,1 |
| 121330 | Melu' o pesce molo, stoccafisso, ammollato | 85 | 76,1 | 20,7 | 0,9 | 0,3 |
| 121410 | Merluzzo o nasello crudo | 76 | 81,5 | 17 | 0,3 | 0 |
| 121450 | Merluzzo o nasello, baccala' ammollato | 82 | 75,6 | 21,6 | 1 | 0 |
| 121440 | Merluzzo o nasello, baccala' secco | 75 | 52,4 | 29 | 1,7 | 0 |
| 121490 | Merluzzo o nasello, bastoncini di pesce surgelati | 100 | 61,5 | 11 | 10,1 | 15 |
| 121420 | Merluzzo o nasello, surgelato | 75 | 80,8 | 17,3 | 0,6 | 0 |
| 121424 | Merluzzo o nasello, surgelato, cotto [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale] | 75 | 72,2 | 24,8 | 0,9 | 0 |
| 121423 | Merluzzo o nasello, surgelato, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura] | 75 | 76,8 | 20,9 | 0,9 | 0 |
| 121430 | Merluzzo o nasello, surgelato, filetti | 100 | 83,9 | 15,6 | 0,6 | 0 |
| 127000 | Molluschi | | | | | |
| 121500 | Mormora | | 78 | 18 | 1,9 | 2 |
| 121600 | Occhiata | | 77 | 19 | 3,7 | 2 |
| 121730 | Orata fresca d'allevamento, filetti | 100 | 69,1 | 19,7 | 8,4 | 1,2 |
| 121720 | Orata fresca selvatica, filetti | 100 | 73,2 | 20,7 | 3,8 | 1 |
| 121710 | Orata, surgelata | 69 | 78,4 | 19,8 | 1,2 | 1 |
| 127130 | Ostrica | 12 | 85,7 | 10,2 | 0,9 | 5,4 |
| 121800 | Pagello | | 79 | 21 | 1,9 | 0 |
| 121900 | Pagello bocca d'oro | | 73 | 20 | 3 | 3 |
| 122000 | Palombo | 65 | 79,2 | 16 | 1,2 | 1,3 |
| 122100 | Pesce gatto | 60 | 79,8 | 15,5 | 3,3 | 0,2 |
| 127150 | Polpo | 90 | 82 | 10,6 | 1 | 1,4 |
| 122200 | Razza | 32 | 82,2 | 14,2 | 0,9 | 0,7 |
| 122300 | Rombo | 55 | 79,5 | 16,3 | 1,3 | 1,2 |
| 122400 | Salmone fresco | 65 | 68 | 18,4 | 12 | 1 |
| 122410 | Salmone, affumicato | 100 | 64,9 | 25,4 | 4,5 | 1,2 |
| 122430 | Salmone, in salamoia | 98 | 64,3 | 21,1 | 11,5 | 1 |
| 122500 | Salpa | | 77,3 | 18 | 2,7 | 2 |
| 122600 | Sarago | | | | 1,2 | |
| 122700 | Sarda fresca | 70 | 73 | 20,8 | 4,5 | 1,5 |
| 122710 | Sarda in salamoia | 100 | | | 2,9 | |
| 122800 | Sardine fresche | 75 | 60,7 | 20,3 | 15,4 | |
| 122806 | Sardine fritte | 75 | 43,1 | 32,3 | 21,2 | |
| 122810 | Sardine, sott'olio | 100 | | | | |
| 122820 | Sardine, sott'olio, sgocciolate | 100 | | | 13,6 | |
| 122900 | Scorfano | | 79 | 19 | 0,4 | 0,6 |
| 127160 | Seppia | 50 | 81,5 | 14 | 1,5 | 0,7 |
| 123000 | Sgombro o maccarello fresco | 80 | 69,8 | 17 | 11,1 | 0,5 |
| 123010 | Sgombro o maccarello, in salamoia | 100 | 66 | 19,3 | 11,1 | 0 |
| 123100 | Sogliola, fresca | 48 | 79,5 | 16,9 | 1,4 | 0,8 |
| 123110 | Sogliola, surgelata | 48 | 79,4 | 17,3 | 1,3 | 0,1 |
| 123200 | Spigola | 54 | 79 | 16,5 | 1,5 | 0,6 |

| Numero Codice | ALIMENTI | Parte edibile | Acqua | Proteine | Lipidi | Carboidrati |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------|----------|--------|-------------|
| 123220 | Spigola d'allevamento, filetti | 100 | 69,9 | 21,3 | 6,8 | 0,8 |
| 123300 | Storione | | 72,5 | 19,2 | 7,6 | 0 |
| 123390 | Storione, uova [caviale] | 100 | 46 | 26,9 | 15 | 3,3 |
| 124100 | Suro o sugarello | 55 | 77,2 | 18,3 | 3 | 1 |
| 123400 | Tinca | 55 | 78,5 | 17,9 | 0,5 | 0,9 |
| 123500 | Tonno, fresco | 90 | 61,5 | 21,5 | 8,1 | 0,1 |
| 123550 | Tonno, in salamoia, sgocciolato | 100 | 73,4 | 25,1 | 0,3 | 0 |
| 123600 | Tonno, sott'olio | 100 | | | 20,5 | 0 |
| 123610 | Tonno, sott'olio, sgocciolato | 100 | 62,3 | 25,2 | 10,1 | 0 |
| 123700 | Tonno, ventresca, in salamoia, sgocciolata | 100 | | | 5,7 | |
| 123900 | Triglia | 60 | 75,3 | 15,8 | 6,2 | 1,1 |
| 124000 | Trota | 55 | 80,5 | 14,7 | 3 | 0 |
| 124050 | Trota iridea d'allevamento, filetti | 100 | 74,3 | 20,3 | 4,1 | 0 |
| 124010 | Trota, surgelata | 55 | 77,2 | 17,8 | 2,3 | 0 |
| 124014 | Trota, surgelata, cotta [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale] | 55 | 68,5 | 26,7 | 3,2 | 0 |
| 124013 | Trota, surgelata, cotta [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura] | 55 | 74,1 | 20,4 | 2,6 | 0 |
| 127170 | Vongola | 25 | 82,5 | 10,2 | 2,5 | 2,2 |
| LATTE E YOGURT | | | | | | |
| Numero Codice | ALIMENTI | Parte edibile | Acqua | Proteine | Lipidi | Carboidrati |
| | | % | g | g | g | g |
| 140100 | Crema di latte -12% di lipidi | 100 | 78,5 | 2,8 | 12,5 | 4,4 |
| 132010 | Latte di bufala | 100 | 81,2 | 4,5 | 8,5 | 5,1 |
| 130010 | Latte di capra | 100 | 86,3 | 3,9 | 4,8 | 4,7 |
| 131010 | Latte di pecora | 100 | 82,7 | 5,3 | 6,9 | 5,2 |
| 135810 | Latte di vacca UHT, intero | 100 | 87,6 | 3,3 | 3,6 | 4,7 |
| 135820 | Latte di vacca UHT, parzialmente scremato | 100 | 89,5 | 3,2 | 1,6 | 5,1 |
| 135610 | Latte di vacca in polvere, intero | 100 | 3,2 | 25,7 | 24,9 | 42 |
| 135620 | Latte di vacca in polvere, parzialmente scremato | 100 | 4,2 | 28,8 | 12,7 | 50,2 |
| 135630 | Latte di vacca in polvere, scremato | 100 | 5 | 33,1 | 0,9 | 56,2 |
| 135010 | Latte di vacca pastorizzato, intero | 100 | 87 | 3,3 | 3,6 | 4,9 |
| 135020 | Latte di vacca pastorizzato, parzialmente scremato | 100 | 88,5 | 3,5 | 1,5 | 5 |
| 135030 | Latte di vacca pastorizzato, scremato | 100 | 90,5 | 3,6 | 0,2 | 5,3 |
| 135510 | Latte di vacca, condensato zuccherato | 100 | 26,5 | 8,7 | 9 | 56,5 |
| 135520 | Latte di vacca, evaporato non zuccherato | 100 | 74 | 7 | 8,2 | 8,6 |
| 140300 | Panna o crema di latte | 100 | 58,5 | 2,3 | 35 | 3,4 |
| 140400 | Panna, sterilizzata | 100 | | | 23,9 | |
| 158000 | Yogurt caprino | 100 | 87,5 | 3,6 | 2,9 | 5,1 |
| 150010 | Yogurt da latte, intero | 100 | 87 | 3,8 | 3,9 | 4,3 |
| 150500 | Yogurt da latte, intero, alla frutta | 100 | | | 2,8 | |
| 151000 | Yogurt da latte, parzialmente scremato | 100 | 89 | 3,4 | 1,7 | 3,8 |
| 152000 | Yogurt da latte, scremato | 100 | 89 | 3,3 | 0,9 | 4 |
| 150020 | Yogurt greco, da latte intero | 100 | 78,5 | 6,4 | 9,1 | 2 |
| FORMAGGI E LATTICINI | | | | | | |
| Numero Codice | ALIMENTI | Parte edibile | Acqua | Proteine | Lipidi | Carboidrati |
| | | % | g | g | g | g |
| 160410 | Brie | 100 | 48,6 | 19,3 | 26,9 | tr |
| 160420 | Burrini | 100 | 26,5 | 22,1 | 47 | 4,1 |
| 160430 | Butirro calabro | 100 | 32,7 | 24,7 | 37,8 | 0,3 |
| 160800 | Caciocavallo | 100 | 30 | 37,7 | 31,1 | 2,3 |
| 160810 | Caciocotta di capra | 100 | 68,4 | 11,9 | 14,3 | 0,5 |
| 160820 | Caciotta mista | 100 | 39,5 | 24,5 | 31 | 1,8 |
| 160830 | Caciotta romana di pecora | 100 | 32,5 | 27,7 | 27,3 | 2,1 |
| 160840 | Caciotta toscana | 100 | 42,8 | 24,6 | 29,6 | 0,8 |
| 160860 | Caciottina fresca | 100 | 54,8 | 17,3 | 21,3 | 0,5 |
| 166010 | Caciottina mista | 100 | 41,3 | 26,9 | 28,5 | 1,5 |
| 160850 | Caciottina vaccina | 100 | 46 | 21,1 | 25,4 | 3 |
| 160870 | Camembert | 100 | 50,7 | 20,9 | 23,7 | tr |
| 160880 | Cheddar | 100 | 38,5 | 25 | 31 | 0,5 |
| 160890 | Crescenza | 100 | 58,3 | 16,1 | 23,3 | 1,9 |
| 161200 | Dolce verde | 100 | 52,5 | 19,1 | 20 | 2,5 |
| 161600 | Edam | 100 | | | | |
| 161610 | Emmenthal | 100 | 34,6 | 28,5 | 30,6 | 3,6 |
| 162000 | Feta | 100 | 57,1 | 15,6 | 20,2 | 1,5 |
| 170010 | Fiocchi di formaggio magro | 100 | 78,8 | 9,7 | 7,1 | 3,2 |
| 162010 | Fior di latte | 100 | 54,8 | 20,6 | 20,3 | 0,7 |
| 162020 | Fontina | 100 | 41,1 | 24,5 | 26,9 | 0,8 |
| 162030 | Formaggino | 100 | 52,6 | 11,2 | 26,9 | 6 |
| 162040 | Formaggino, meno grasso | 100 | 56,4 | 14,7 | 17,3 | 6,5 |
| 162050 | Formaggio cremoso spalmabile | 100 | 59,2 | 8,6 | 31 | tr |
| 170510 | Formaggio cremoso spalmabile, light | 100 | 70 | 9,2 | 14,5 | 3,1 |
| 160400 | Formaggio molle da tavola | 100 | 38,9 | 25,4 | 30,2 | 1 |
| 162400 | Gorgonzola | 100 | 50,8 | 19,1 | 27,1 | 1 |
| 162410 | Grana | 100 | 31,5 | 33,9 | 28,5 | tr |
| 162420 | Groviera | 100 | 32,1 | 30,6 | 29 | 1,5 |
| 163200 | Italico | 100 | 49,2 | 21,2 | 25,2 | 1,2 |

| Numero Codice | ALIMENTI | Parte edibile | Acqua | Proteine | Lipidi | Carboidrati |
|----------------------|----------------------------------------------------------------|---------------|-------|----------|--------|-------------|
| 164400 | Latteria [formaggio tipico del Veneto] | 100 | 25,4 | 30,7 | 36,4 | 1,4 |
| 164800 | Mascarpone | 100 | 44,4 | 7,6 | 47 | 0,3 |
| 164810 | Mozzarella di bufala | 100 | 55,5 | 16,7 | 24,4 | 0,4 |
| 164820 | Mozzarella di vacca | 100 | 58,8 | 18,7 | 19,5 | 0,7 |
| 166000 | Parmigiano | 100 | 30,4 | 33,5 | 28,1 | tr |
| 166050 | Pecorino | 100 | 34 | 25,8 | 32 | 0,2 |
| 166060 | Pecorino romano | 100 | 31,9 | 26 | 33,1 | 1,8 |
| 166070 | Pecorino siciliano | 100 | 30,3 | 28,9 | 33,6 | 2,4 |
| 166100 | Provolone | 100 | 39 | 28,1 | 28,2 | 2 |
| 166800 | Ricotta di bufala | 100 | 67,3 | 10,5 | 17,3 | 3,7 |
| 166810 | Ricotta di pecora | 100 | 74,1 | 9,5 | 11,5 | 4,2 |
| 166820 | Ricotta di vacca | 100 | 75,7 | 8,8 | 10,9 | 3,5 |
| 166850 | Robiola | 100 | 46 | 20 | 27,7 | 2,3 |
| 167200 | Scamorza | 100 | 44,9 | 25 | 25,6 | 1 |
| 167250 | Stracchino | 100 | 53,5 | 18,5 | 25,1 | tr |
| 167600 | Taleggio | 100 | 51,8 | 19 | 26,2 | 0,9 |
| UOVA | | | | | | |
| Numero Codice | ALIMENTI | Parte edibile | Acqua | Proteine | Lipidi | Carboidrati |
| | | % | g | g | g | g |
| 180010 | Uova di anatra, intero | 88 | 70,9 | 12,2 | 15,4 | 0,7 |
| 180030 | Uova di anatra, tuorlo | 100 | | | | |
| 182010 | Uova di gallina, albume | 100 | 87,7 | 10,7 | tr | tr |
| 181100 | Uova di gallina, intero | 87 | 77,1 | 12,4 | 8,7 | tr |
| 181500 | Uova di gallina, intero, congelato | 100 | 77,1 | 12,4 | 8,7 | tr |
| 181117 | Uova di gallina, intero, cotto a frittata o strapazzato | 100 | | | | |
| 181105 | Uova di gallina, intero, cotto alla coque o sodo | 100 | 77,1 | 12,4 | 8,7 | tr |
| 181600 | Uova di gallina, intero, in polvere | 100 | 4,1 | 51,9 | 36,4 | 0,4 |
| 183010 | Uova di gallina, tuorlo | 100 | 53,5 | 15,8 | 29,1 | tr |
| 183800 | Uova di gallina, tuorlo, congelato | 100 | | 15,8 | 29,1 | tr |
| 183015 | Uova di gallina, tuorlo, cotto in camicia | 100 | | | | |
| 183900 | Uova di gallina, tuorlo, in polvere | 100 | | | | |
| 185010 | Uova di oca, intero | 87 | 69,7 | 13,8 | 14,4 | 1 |
| 189010 | Uova di tacchina, intero | 87 | 72,6 | 12,8 | 10,2 | 1 |
| 189030 | Uova di tacchina, tuorlo | 100 | | | | |
| OLII E GRASSI | | | | | | |
| Numero Codice | ALIMENTI | Parte edibile | Acqua | Proteine | Lipidi | Carboidrati |
| | | % | g | g | g | g |
| 190010 | Burro | 100 | 14,1 | 0,8 | 83,4 | 1,1 |
| 9010 | Burro d'arachidi | 100 | | | 53,7 | |
| 191010 | Lardo | 100 | 1 | 0 | 99 | 0 |
| 9100 | Margarina -100% vegetale | 100 | 13 | 0,6 | 84 | 0,4 |
| 9110 | Margarina -2/3 di grassi animali, 1/3 di grassi vegetali | 100 | 12 | 0,7 | 84 | 0,4 |
| 9799 | Olii vegetali [oliva, soia, mais ecc.] | 100 | tr | 0 | 99,9 | 0 |
| 9610 | Olio di arachide | 100 | tr | 0 | 99,9 | 0 |
| 9620 | Olio di cocco | 100 | tr | 0 | 99,9 | 0 |
| 9630 | Olio di colza | 100 | tr | 0 | 99,9 | 0 |
| 194000 | Olio di fegato di merluzzo | 100 | tr | 0 | 99,9 | 0 |
| 9640 | Olio di germe di grano | 100 | tr | 0 | 99,9 | 0 |
| 9650 | Olio di girasole | 100 | tr | 0 | 99,9 | 0 |
| 9660 | Olio di mais | 100 | tr | 0 | 99,9 | 0 |
| 9670 | Olio di mandorle dolci | 100 | tr | 0 | 99,9 | 0 |
| 9200 | Olio di oliva | 100 | tr | 0 | 99,9 | 0 |
| 9210 | Olio di oliva extra vergine | 100 | tr | 0 | 99,9 | 0 |
| 9680 | Olio di palma | 100 | tr | 0 | 99,9 | 0 |
| 9690 | Olio di sesamo | 100 | tr | 0 | 99,9 | 0 |
| 9700 | Olio di soia | 100 | tr | 0 | 99,9 | 0 |
| 9710 | Olio di vinacciolo | 100 | tr | 0 | 99,9 | 0 |
| 192010 | Sego di bue | 100 | 2 | 0,8 | 96,5 | 0 |
| 193010 | Strutto o sugna | 100 | 0,5 | 0,3 | 99 | 0 |
| DOLCI | | | | | | |
| Numero Codice | ALIMENTI | Parte edibile | Acqua | Proteine | Lipidi | Carboidrati |
| | | % | g | g | g | g |
| 207010 | Baba' al rhum | 100 | 49,4 | 5,9 | 5,7 | 41,2 |
| 214000 | Barretta al cocco ricoperta di cioccolato | 100 | 7,6 | 4,8 | 26,1 | 58,2 |
| 204010 | Canditi [ciliegie, scorzette di frutta, frutti ghiacciati] | 100 | 17 | 0,5 | 0 | 75 |
| 207020 | Cannoli alla crema | 100 | 33,7 | 6,2 | 20,7 | 41,9 |
| 202010 | Caramelle dure | 100 | 2,7 | tr | 0 | 91,6 |
| 202020 | Caramelle tipo mou | 100 | 4,8 | 2,1 | 17,2 | 71,1 |
| 203010 | Cioccolato al latte | 100 | 0,8 | 7,3 | 36,3 | 50,5 |
| 203030 | Cioccolato al latte con nocciole | 100 | 1,1 | 7,2 | 36,9 | 48,6 |
| 203020 | Cioccolato fondente | 100 | 0,5 | 6,6 | 33,6 | 49,7 |
| 203500 | Crema di nocciole e cacao | 100 | 0,8 | 6,9 | 32,4 | 58,1 |
| 208500 | Crostata con crema al cacao | 100 | 6,1 | 4,6 | 24,7 | 67 |
| 208510 | Crostata con marmellata | 100 | 20,9 | 4,9 | 8,2 | 65,5 |
| 208520 | Crostata con marmellata di albicocche, tipo industriale | 100 | 9,9 | 0,9 | 16,5 | 71,7 |
| 206260 | Gelato confezionato- biscotto con crema, zabaione e cioccolato | 100 | 36,3 | 5,3 | 7,3 | 49,1 |

| Numero Codice | ALIMENTI | Parte edibile | Acqua | Proteine | Lipidi | Carboidrati |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------|-------|----------|--------|-------------|
| 206010 | Gelato confezionato- cacao, in vaschetta | 100 | 63 | 3,6 | 7,1 | 25,3 |
| 206020 | Gelato confezionato- caffè □, in vaschetta | 100 | 54,9 | 5,1 | 15 | 23,9 |
| 206270 | Gelato confezionato- cono con panna e cioccolato | 100 | 43,2 | 5,1 | 15,5 | 34,9 |
| 206280 | Gelato confezionato- cono con panna, scaglie di cioccolato e noccioline | 100 | 41,1 | 4,2 | 20,5 | 33,3 |
| 206040 | Gelato confezionato- fior di latte, in vaschetta | 100 | 60,6 | 4,2 | 13,7 | 20,7 |
| 206050 | Gelato confezionato- fior di latte, ricoperto di sorbetto alla fragola | 100 | 75,2 | 1,4 | 1,7 | 21,3 |
| 206710 | Gelato confezionato- ghiacciolo all'arancio | 100 | 64 | 0 | 0 | 36,5 |
| 206060 | Gelato confezionato- nocciola, in vaschetta | 100 | 62,4 | 3,3 | 8,4 | 25,2 |
| 206080 | Gelato confezionato- panna ricoperta di cioccolato fondente | 100 | 44,8 | 4,5 | 21,4 | 28,2 |
| 206070 | Gelato confezionato- panna, in vaschetta | 100 | 60,6 | 3,2 | 8,2 | 27,2 |
| 206800 | Gelato confezionato- sorbetto al limone, in vaschetta | 100 | 64,9 | 0,9 tr | | 34,2 |
| 206090 | Gelato confezionato- stracciatella, in vaschetta | 100 | 57,8 | 2,9 | 7 | 31,5 |
| 206100 | Gelato confezionato- vaniglia, in vaschetta | 100 | 63,5 | 2,7 | 6,7 | 25,7 |
| 206030 | Gelato di crema | 100 | | | 12 | |
| 202500 | Gomme da masticare, lastrine e confetti | 100 | 3,5 | 0 | 0 | 70 |
| 202030 | Lenti colorate ripiene di cioccolato | 100 | 1,5 | 5,4 | 17,5 | 73,9 |
| 204510 | Marmellata di mele cotogne | 100 | | | tr | |
| 204500 | Marmellate, normali e tipo frutta viva | 100 | 36 | 0,5 tr | | 58,7 |
| 217500 | Marzapane | 100 | | | 25,8 | |
| 210030 | Merendine, con marmellata | 100 | 19,7 | 5,5 | 8,3 | 69,6 |
| 210040 | Merendine, farcite di latte | 100 | 14,2 | 6,2 | 15,1 | 67,3 |
| 210060 | Merendine, tipo briosche | 100 | 11,3 | 8,2 | 17,6 | 65,7 |
| 210050 | Merendine, tipo pan di Spagna | 100 | 17,9 | 7,4 | 13,1 | 62,7 |
| 210070 | Merendine, tipo pasta frolla | 100 | 8,1 | 5,3 | 17,1 | 71,7 |
| 210010 | Miele | 100 | 18 | 0,6 | 0 | 80,3 |
| 216000 | Panettone | 100 | 26,9 | 6,4 | 10,7 | 56,2 |
| 217000 | Pasta di mandorle | 100 | 10,8 | 9,9 | 23,4 | 54,6 |
| 215000 | Savoardi | 100 | 8,5 | 11,9 | 9,2 | 69,6 |
| 202800 | Torrone alla mandorla | 100 | 6,9 | 10,8 | 26,8 | 52 |
| 209010 | Torta margherita | 100 | 19,4 | 8,9 | 10,4 | 63,4 |
| 214500 | Wafer ricoperto di cioccolato | 100 | 1,3 | 8,2 | 26,6 | 60,3 |
| 201500 | Zucchero, saccarosio | 100 | 0,5 | 0 | 0 | 104,5 |
| PRODOTTI VARI | | | | | | |
| Numero Codice | ALIMENTI | Parte edibile | Acqua | Proteine | Lipidi | Carboidrati |
| | | % | g | g | g | g |
| 401010 | Aranciata | 100 | 86 | 0,1 | 0 | 10 |
| 401100 | Bevanda tipo cola | 100 | 89 tr | | 0 | 10,5 |
| 508010 | Cacao amaro in polvere | 100 | 2,5 | 20,4 | 25,6 | 11,5 |
| 508020 | Cacao magro in polvere | 100 | | | 8 | |
| 409010 | Cacao, bevanda al latte | 100 | | | | |
| 508200 | Caffè tostato | 100 | 4,1 | 10,4 | 15,4 | 28,5 |
| 503010 | Dadi da brodo | 100 | 4,6 | 15,7 | 18,7 | 5 |
| 504010 | Farina di castagne | 100 | 11,4 | 6,1 | 3,7 | 76,2 |
| 504100 | Fecola di patate | 100 | 16,1 | 1,4 | 0 | 90,7 |
| 503100 | Lievito di birra, compresso | 100 | 71 | 12,1 | 0,4 | 1,1 |
| 502760 | Maionese | 100 | 15 | 4,3 | 70 | 2,1 |
| 900010 | Minestre in scatola, crema di asparagi | 100 | 92,9 | 1 | 0,7 | 4,2 |
| 900110 | Minestre in scatola, crema di cipolle | 100 | 93,4 | 2,2 | 1 | 2,2 |
| 900210 | Minestre in scatola, crema di funghi | 100 | 89,6 | 1 | 4 | 4,2 |
| 900310 | Minestre in scatola, crema di pollo | 100 | 87,9 | 1,7 | 3,8 | 4,5 |
| 900410 | Minestre in scatola, crema di pomodori | 100 | 90,5 | 0,8 | 1 | 6,4 |
| 905100 | Minestrone liofilizzato | 100 | 3,9 | 10,1 | 8,8 | 47,6 |
| 507100 | Pappa reale | 100 | 66 | 10 | 6 | 14 |
| 501200 | Pop corn | 100 | 4,3 | 12 | 4,2 | 77,9 |
| 502260 | Salsa tomato ketchup | 100 | 64,8 | 2,1 tr | | 24 |
| 509010 | Soia, latte | 100 | 89,7 | 2,9 | 1,9 | 0,8 |
| 509020 | Soia, salsa | 100 | 67,6 | 8,7 | 0 | 8,3 |
| 509030 | Soia, yogurt | 100 | 82,4 | 5 | 4,2 | 3,9 |
| 508100 | Te' (foglie) | 100 | 9,3 | 19,6 | 2 | 3 |
| BEVANDE ALCOOLICHE | | | | | | |
| Numero Codice | ALIMENTI | Parte edibile | Acqua | Proteine | Lipidi | Carboidrati |
| | | % | g | g | g | g |
| 403010 | Aperitivi a base di vino | 100 | 65,5 | tr | 0 | 17 |
| 404010 | Birra chiara | 100 | 93,5 | 0,2 | 0 | 3,5 |
| 408010 | Brandy | 100 | 68,9 | tr | 0 tr | |
| 408100 | Grappa | 100 | 66,3 | tr | 0 tr | |
| 407010 | Liquori da dessert | 100 | 40,8 | tr | 0 | 31,1 |
| 407510 | Marsala all'uovo | 100 | 72,8 | tr | 0 | 12,4 |
| 406010 | Marsala tipico | 100 | 57,8 | tr | 0 | 28 |
| 409000 | Spumante | 100 | 87,3 | tr | 0 | 0,6 |
| 406500 | Vermouth dolce | 100 | 72,4 | tr | 0 | 13,9 |
| 406510 | Vermouth secco | 100 | 80,8 | tr | 0 | 4 |
| 405010 | Vino da pasto bianco | 100 | 89,8 | tr | 0 tr | |
| 405020 | Vino da pasto rosso | 100 | 89,2 | tr | 0 tr | |
| 408900 | Whisky | 100 | 65,9 | tr | 0 tr | |

| Numero Codice | ALIMENTI | Parte edibile | Acqua | Proteine | Lipidi | Carboidrati |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------|-------|----------|--------|-------------|
| Variazioni in peso degli alimenti con la cottura | | | | | | |
| PESO COTTO CORRISPONDENTE A 100 g DI ALIMENTO CRUDO, PARTE EDIBILE | | | | | | |
| BOLLITURA | ALIMENTO | PESO COTTO (g) | | | | |
| Cereali e derivati | Pasta all'uovo secca | 299 | | | | |
| | Pasta di semola corta | 202 | | | | |
| | Pasta di semola lunga | 244 | | | | |
| | Riso brillato | 260 | | | | |
| | Riso parboiled | 236 | | | | |
| | Tortellini freschi | 192 | | | | |
| Legumi freschi | Fagiolini | 95 | | | | |
| | Fave | 80 | | | | |
| | Piselli | 87 | | | | |
| Legumi secchi | Ceci | 290 | | | | |
| | Fagioli | 242 | | | | |
| | Lenticchie | 247 | | | | |
| Verdure e ortaggi | Agretti | 86 | | | | |
| | Asparagi | 96 | | | | |
| | Bieta | 86 | | | | |
| | Broccoletti a testa | 96 | | | | |
| | Broccoletti di rapa | 95 | | | | |
| | Carciofi | 74 | | | | |
| | Cardi | 60 | | | | |
| | Carote | 87 | | | | |
| | Cavolfiore | 93 | | | | |
| | Cavoli di Bruxelles | 90 | | | | |
| | Cavolo broccolo verde ramoso | 57 | | | | |
| | Cavolo cappuccio verde | 99 | | | | |
| | Cavolo verza | 100 | | | | |
| | Cicoria di campo | 100 | | | | |
| | Cicoria da taglio coltivata | 80 | | | | |
| | Cipolle | 73 | | | | |
| | Cipolline | 78 | | | | |
| | Finocchi | 86 | | | | |
| | Patate con buccia | 100 | | | | |
| | Patate pelate | 87 | | | | |
| | Porri | 98 | | | | |
| | Rape | 93 | | | | |
| | Spinaci | 84 | | | | |
| | Topinambur | 100 | | | | |
| | Zucchine | 90 | | | | |
| Carni | Bovino adulto, carne magra | 66 | | | | |
| | Pollo (petto) | 90 | | | | |
| | Pollo (petto e coscio) | 76 | | | | |
| | Tacchino (petto) | 98 | | | | |
| | Tacchino (coscio) | 70 | | | | |
| Pesci | Aguglia | 86 | | | | |
| | Cefalo muggine | 85 | | | | |
| | Cernia | 86 | | | | |
| | Dentice | 85 | | | | |
| | Merluzzo | 86 | | | | |
| | Orata | 86 | | | | |
| | Sgombro o maccarello | 65 | | | | |
| | Sogliola | 83 | | | | |
| | Spigola | 86 | | | | |
| | Tonno (trance) | 80 | | | | |
| Pesci surgelati | Cernia | 86 | | | | |
| | Dentice | 85 | | | | |
| | Merluzzo | 83 | | | | |
| | Spigola | 86 | | | | |
| FRITTURA | ALIMENTO | PESO COTTO (g) | | | | |
| Vegetali | Melanzane | 80 | | | | |
| | Patate, a spicchi | 64 | | | | |
| | Peperoni | 60 | | | | |
| | Zucchine, fettine | 76 | | | | |
| Carni | Bovino adulto / maiale, fettina | 74 | | | | |
| | Bovino adulto, fettina panata | 88 | | | | |
| | Pollo (petto) | 83 | | | | |
| | Tacchino (petto) | 85 | | | | |
| Fratteglie | Cuore (bovino adulto) | 65 | | | | |
| | Fegato (castrato, cavallo, maiale, bovino adulto) | 75 | | | | |
| | Milza di bovino | 74 | | | | |
| | Rene di bovino | 71 | | | | |
| Pesci e molluschi | Acciuga o alice | 67 | | | | |
| | Aguglia | 62 | | | | |

| Numero Codice | ALIMENTI | Parte edibile | Acqua | Proteine | Lipidi | Carboidrati |
|------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------|-------|----------|--------|-------------|
| | Anguilla | 66 | | | | |
| | Lattarini | 40 | | | | |
| | Polpo | 36 | | | | |
| | Sarda | 59 | | | | |
| | Sgombro o maccarello | 78 | | | | |
| | Tonno (trance) | 78 | | | | |
| Varie | Funghi prataioli | 53 | | | | |
| | Funghi coltivati pleurotes | 85 | | | | |
| | Frittata con verdure (zucchine, carciofi, biette, cipolle) | 75 | | | | |
| | Uovo al tegamino | 90 | | | | |
| | | | | | | |
| ARROSTIMENTO | ALIMENTO | PESO COTTO (g) | | | | |
| Carni | Bovino adulto, carne magra** | 54 | | | | |
| | Bovino adulto, carne magra*** | 56 | | | | |
| | Bovino adulto, fettina* | 73 | | | | |
| | Maiale, fettina* | 75 | | | | |
| | Pollo (petto)* | 89 | | | | |
| | Pollo (petto)** | 67 | | | | |
| | Pollo (petto)*** | 76 | | | | |
| | Tacchino (petto)* | 89 | | | | |
| | Tacchino (petto)** | 69 | | | | |
| | Tacchino (petto)*** | 72 | | | | |
| Frattaglie | Cuore (bovino)* | 56 | | | | |
| | Fegato (castrato, cavallo, maiale, bovino adulto)* | 64 | | | | |
| | Milza (bovino)* | 77 | | | | |
| | Rene (bovino)* | 64 | | | | |
| Pesci | Aguglia* | 63 | | | | |
| | Anguilla* | 72 | | | | |
| | Cefalo muggine** | 75 | | | | |
| | Cernia** | 79 | | | | |
| | Dentice** | 71 | | | | |
| | Merluzzo* | 68 | | | | |
| | Sarda* | 69 | | | | |
| | Sgombro o maccarello* | 73 | | | | |
| | Sogliola** | 70 | | | | |
| | Spigola** | 75 | | | | |
| | Tonno (trance)** | 74 | | | | |
| | Trota** | 73 | | | | |
| Pesci surgelati | Cernia** | 80 | | | | |
| | Dentice** | 75 | | | | |
| | Merluzzo** | 70 | | | | |
| | Sogliola** | 69 | | | | |
| | Spigola** | 76 | | | | |
| Varie | Melanzane* | 40 | | | | |
| | Peperoni* | 93 | | | | |
| | Peperoni** | 96 | | | | |
| | *Griglia **Forno a gas ***Forno a microonde | | | | | |