

Valore calorico degli alimenti più comuni

Mantenersi nei limiti del peso normale contribuisce a vivere meglio e più a lungo. L'unico modo per prevenire o ridurre il sovrappeso (e l'obesità) consiste nel seguire una alimentazione equilibrata, avendo cura di soddisfare l'appetito con alimenti a più basso valore calorico e ricchi di fibre, oltre a dedicare settimanalmente qualche ora all'attività fisica. Farinacei, frutta, carne e verdura devono sempre rientrare nella nostra dieta, ma quante calorie forniscono? Quali preferire?

FARINACEI	Kcal per 100 g
fiocchi d'avena	395
gnocchi di patate	115
Grissini	424
pane comune	279
pane integrale	230
pasta di semola di grano duro	350
pasta all'uovo	368
polenta	355
riso	360
CARNI	Kcal per 100 g
coniglio	120
maiale magro	146
manzo magro	116
pollo	120
tacchino	150
Vitello	150
fegato di vitello	132
trippa	106
SALUMI	Kcal per 100 g
bresaola	246
prosciutto cotto	215
prosciutto crudo magro	153
salame	410
salsiccia	394
PESCI E CROSTACEI	Kcal per 100 g
aragosta	86
calamari	69
gamberi	50
merluzzo	83
pesce spada	118
polpo	57
trota	83
FORMAGGI	Kcal per 100 g
asiago	375
bel paese	380
emmenthal	390
fontina	375
fiocchi di latte	119
mozzarella	240
parmigiano reggiano	400
ricotta di mucca	135
LATTE-UOVA	Kcal per 100 g
latte intero	63
latte parz. scremato	49
latte scremato	33
uovo (uno)	80

FRUTTA	Kcal per 100 g
albicocche	31
arance (una)	75
banane	66
ciliegie	50
cocomero	30
fichi	60
fragole	30
mandorle	542
mele	45
noci	660
pere	40
pesche	30
uva	60
VERDURE	Kcal per 100 g
barbabietole rosse	20
carote	20
cavolfiore	25
cipolle	25
fagioli	104
fagiolini	20
finocchi	15
lattuga	15
melanzane	18
patate	83
pomodori	15
Zucca	12
Zucchini	13
BEVANDE	Kcal per 100 g
Birra	50
Coca-cola	45
Superalcolici	290
Vino	53
CONDIMENTI	Kcal per 100 g
burro	767
margarina	765
olio di oliva o di semi	910
DOLCIUMI	Kcal per 100 g
cioccolato fondente	570
cioccolato al latte	542
marmellata	235
miele	294
zucchero	387