

alimento	valore energetico kcal	proteine gr.	carboidrati gr.	zuccheri gr.	grassi gr.	fibre gr.
<b>VERDURA E ORTAGGI</b>						
pomodori	17	1,2	2,8	2,8	0,2	1
insalata	19	1,8	2,2	2,2	0,4	1,5
rucola	116	2,6	3,9	3,9	0,3	0,9
cetrioli	14	0,7	1,8	1,8	0,5	0,21
cipolle stufate	109	4,1	23,6	23,6	0,4	1,3
funghi cotti	27	4,8	1,5	1,5	0,3	3,3
melanzane griglia	41	3,8	3,4	3,4	1,4	3,5
zucchine grigliate	27	3,2	3,4	3,2	0,2	1,3
spinaci	63	6,3	7	0,9	1,3	2,1
olive	235	1,6	0,8	0,8	25,1	3,9
<b>CARNE</b>						
bresaola	151	32	0	0	2,6	0
bacon	337	20,9	0	0	28,1	0
prosciutto crudo	224	26,9	0	0	12,9	0
prosciutto cotto	215	19,8	0,9	0,9	14,7	0
salame	370	27,3	1,1	1,1	28,5	0
hamburger <i>Montana</i>	247	16,7	1,7	0,4	19,3	0,1
<b>PESCE</b>						
salmone affumicato	147	25,4	1,2	1,2	4,5	0
tonno	192	25,2	0	0	10,1	0
pesce spada	140	16,5	0,6	0,6	1,5	0
<b>FORMAGGI, SALSE E UOVA</b>						
fontina	343	24,5	0,8	0,8	26,9	0
formaggio cremoso	313	8,6	tr	tr	31	0
mozzarella	253	18,7	0,7	0,7	19,5	0
uova	128	12,4	tr	tr	8,7	0
maionese	655	4,3	2,1	2,1	70	0
ketchup	98	2,1	24	22,9	tr	0,9
<b>PANE, LATTE E DOLCI</b>						
pan di spagna	383	7,4	62,7	34,9	13,1	
latte	66	3,8	4,3	4,3	3,9	0
pane	275	8,1	63,5	2	0,5	0