

Equivalenze in calorie dei PESI (ESPRESSI IN GRAMMI) dei seguenti alimenti:



kcal su 100g	alimento:	ogni colonna riporta la quantità di ciascun alimento in grammi corrispondente alle seguenti kcal:										
		KILOCALORIE	75	100	125	150	175	200	225	250	275	
211	agnello, carne semigrassa	36	47	59	71	83	95	107	118	130	carne fresca	
385	agnello costolette	19	26	32	39	45	52	58	65	71	carne fresca	
204	bovino adulto, carne grassa	37	49	61	74	86	98	110	123	135	carne fresca	
113	bovino adulto, carne magra	66	88	111	133	155	177	199	221	243	carne fresca	
113	cavallo	66	89	111	133	155	177	199	221	243	carne fresca	
138	coniglio carne semigrassa	54	72	91	109	127	145	163	181	199	carne fresca	
144	fagiano	52	69	87	104	122	139	156	174	191	carne fresca	
152	faraona	49	66	82	99	115	131	148	164	181	carne fresca	
195	gallina	38	51	64	77	90	103	115	128	141	carne fresca	
373	oca	20	27	34	40	47	54	60	67	74	carne fresca	
293	pecora	26	34	43	51	60	68	77	85	94	carne fresca	
130	pollo fuso	58	77	96	115	135	154	173	192	211	carne fresca	
97	pollo petto	77	103	129	155	181	206	232	258	284	carne fresca	
141	suino, carne magra	53	71	89	107	124	142	160	178	195	carne fresca	
186	tacchino, coscia	40	54	67	81	94	108	121	134	148	carne fresca	
134	tacchino petto	56	75	94	112	131	150	168	187	206	carne fresca	
260	bovino, lingua salmistrata	29	38	48	58	67	77	87	96	106	carne trasformata	
175	bresaola	43	57	72	86	100	114	129	143	157	carne trasformata	
87	carne bovina in gelatina, in	86	115	144	172	201	230	258	287	316	carne trasformata	
494	coppa	15	20	25	30	35	41	46	51	56	carne trasformata	
450	cotechino precotto	17	22	28	33	39	44	50	56	61	carne trasformata	
394	pancetta coppata	19	25	32	38	44	51	57	63	70	carne trasformata	
337	pancetta tesa	22	30	37	45	52	59	67	74	82	carne trasformata	
215	prosciutto cotto	35	47	58	70	81	93	105	116	128	carne trasformata	
132	prosciutto cotto sgrassato	57	76	95	114	132	151	170	189	208	carne trasformata	
370	prosciutto crudo	20	27	34	41	47	54	61	68	74	carne trasformata	
218	prosciutto crudo, magro	34	46	57	69	80	92	103	115	126	carne trasformata	
425	salame cacciatore	18	24	29	35	41	47	53	59	65	carne trasformata	
326	salame da cuocere	23	31	38	46	54	61	69	77	84	carne trasformata	
375	salame felino	20	27	33	40	47	53	60	67	73	carne trasformata	
391	salame milano	19	26	32	38	45	51	58	64	70	carne trasformata	
393	salsiccia di suino e bovino	19	25	32	38	44	51	57	64	70	carne trasformata	
303	speck	25	33	41	49	58	66	74	82	91	carne trasformata	
270	wurstel	28	37	46	56	65	74	83	93	102	carne trasformata	
361	zampone precotto	21	28	35	42	49	55	62	69	76	carne trasformata	
157	bovino, cervello	48	64	80	96	112	128	144	160	176	frattaglie	
146	bovino, fegato	51	69	86	103	120	137	154	172	189	frattaglie	
232	bovino, lingua	32	43	54	65	75	86	97	108	119	frattaglie	
118	bovino, rene	64	85	106	127	148	169	191	212	233	frattaglie	
108	bovino, trippa	69	92	116	139	162	185	208	231	254	frattaglie	
140	suino, fegato	54	71	89	107	125	143	161	179	196	frattaglie	
103	vitello, coratella	73	97	121	145	170	194	218	242	266	frattaglie	
156	uovo	48	64	80	96	112	128	145	161	177	uova	
47	uovo, albume	161	215	268	322	375	429	483	536	590	uova	
355	uovo, tuorlo	21	28	35	42	49	56	63	70	77	uova	