

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



kcal su 100g	alimento:	ogni colonna riporta la quantità di ciascun alimento in <b>grammi</b> corrispondente alle seguenti kcal:										
		KILOCALORIE	75	100	125	150	175	200	225	250	275	
96	acciuga o alice	78	104	130	156	182	208	234	260	286	prodotti della pesca	
206	acciuga o alice sott'olio	36	49	61	73	85	97	109	121	133	prodotti della pesca	
128	acciuga o alice sotto sale	59	78	98	117	137	156	176	195	215	prodotti della pesca	
259	anguilla marinata	29	39	48	58	68	77	87	97	106	prodotti della pesca	
86	aragosta	88	117	146	175	204	234	263	292	321	prodotti della pesca	
218	aringa salata	34	46	57	69	80	92	103	115	126	prodotti della pesca	
85	astice	88	117	147	176	205	235	264	294	323	prodotti della pesca	
68	calamaro	110	147	184	221	258	294	331	368	405	prodotti della pesca	
252	caviale	30	40	50	60	69	79	89	99	109	prodotti della pesca	
80	cernia	94	125	156	187	218	250	281	312	343	prodotti della pesca	
84	cozza o mitilo	89	119	149	179	209	239	268	298	328	prodotti della pesca	
101	dentice	74	99	124	149	173	198	223	248	272	prodotti della pesca	
63	gamberetti surgelati	118	158	197	237	276	315	355	394	434	prodotti della pesca	
71	gambero	106	141	177	212	248	283	318	354	389	prodotti della pesca	
77	granchio, polpa in scatola	98	130	163	195	228	260	293	325	358	prodotti della pesca	
71	merluzzo	106	141	177	212	248	283	318	354	389	prodotti della pesca	
78	ombrina surgelata	96	128	160	192	224	256	288	320	352	prodotti della pesca	
90	orata surgelata	83	111	139	167	194	222	250	278	306	prodotti della pesca	
80	palombo	94	126	157	188	220	251	282	314	345	prodotti della pesca	
75	pesce persico	100	133	166	200	233	266	300	333	366	prodotti della pesca	
109	pesce spada	69	92	115	137	160	183	206	229	252	prodotti della pesca	
57	polpo	132	177	221	265	309	353	397	441	485	prodotti della pesca	
62	rana pescatrice	120	160	200	240	280	320	360	400	440	prodotti della pesca	
81	rombo	92	123	154	184	215	246	276	307	338	prodotti della pesca	
180	salmone	42	56	70	83	97	111	125	139	153	prodotti della pesca	
142	salmone affumicato	53	70	88	106	123	141	158	176	194	prodotti della pesca	
103	sarago	73	97	121	145	169	194	218	242	266	prodotti della pesca	
129	sarda	58	77	97	116	135	155	174	193	213	prodotti della pesca	
198	sardine sott'olio	38	50	63	76	88	101	114	126	139	prodotti della pesca	
72	seppia	104	139	173	208	243	277	312	347	381	prodotti della pesca	
201	sgombro, filetti sott'olio	37	50	62	75	87	99	112	124	137	prodotti della pesca	
84	sogliola surgelata	89	119	149	179	209	238	268	298	328	prodotti della pesca	
82	spigola o branzino	92	122	153	183	214	245	275	306	336	prodotti della pesca	
158	tonno	47	63	79	95	111	127	142	158	174	prodotti della pesca	
103	tonno in salamoia, sgocciolato	73	97	121	145	170	194	218	242	267	prodotti della pesca	
258	tonno sott'olio, sgocciolato	29	39	49	58	68	78	87	97	107	prodotti della pesca	
123	triglia	61	81	102	122	142	162	183	203	223	prodotti della pesca	
86	trota	87	117	146	175	204	233	262	291	321	prodotti della pesca	
72	vongola	105	140	175	210	245	280	314	349	384	prodotti della pesca	