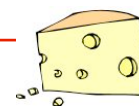


Equivalenze in calorie dei PESI (ESPRESSI IN GRAMMI) dei seguenti alimenti:



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	
356	asiago	21	28	35	42	49	56	63	70	77	formaggi e latticini	
319	brie	23	31	39	47	55	63	70	78	86	formaggi e latticini	
439	caciocavallo	17	23	29	34	40	46	51	57	63	formaggi e latticini	
364	caciotta romana (di pecora)	21	27	34	41	48	55	62	69	75	formaggi e latticini	
373	caciotta toscana	20	27	34	40	47	54	60	67	74	formaggi e latticini	
261	caciottina fresca	29	38	48	57	67	77	86	96	105	formaggi e latticini	
297	camembert	25	34	42	51	59	67	76	84	93	formaggi e latticini	
268	certosino	28	37	47	56	65	75	84	93	103	formaggi e latticini	
306	edam fresco	25	33	41	49	57	65	74	82	90	formaggi e latticini	
403	emmental	19	25	31	37	43	50	56	62	68	formaggi e latticini	
250	feta	30	40	50	60	70	80	90	100	110	formaggi e latticini	
104	fioocchi di latte magro	72	96	120	144	168	192	216	240	264	formaggi e latticini	
343	fontina	22	29	36	44	51	58	66	73	80	formaggi e latticini	
313	formaggio spalmabile (tipo)	24	32	40	48	56	64	72	80	88	formaggi e latticini	
359	gorgonzola	21	28	35	42	49	56	63	70	77	formaggi e latticini	
381	grana	20	26	33	39	46	53	59	66	72	formaggi e latticini	
389	groviera	19	26	32	39	45	51	58	64	71	formaggi e latticini	
374	italico (tipo bel paese)	20	27	33	40	47	54	60	67	74	formaggi e latticini	
453	mascarpone	17	22	28	33	39	44	50	55	61	formaggi e latticini	
243	mozzarella di vacca	31	41	51	62	72	82	93	103	113	formaggi e latticini	
374	parmigiano	20	27	33	40	47	53	60	67	73	formaggi e latticini	
366	pecorino	20	27	34	41	48	55	61	68	75	formaggi e latticini	
261	provola affumicata	29	38	48	57	67	77	86	96	105	formaggi e latticini	
373	provolone	20	27	33	40	47	54	60	67	74	formaggi e latticini	
272	ricotta di pecora	28	37	46	55	64	74	83	92	101	formaggi e latticini	
136	ricotta di vacca	55	74	92	110	129	147	166	184	203	formaggi e latticini	
309	robiola	24	32	40	49	57	65	73	81	89	formaggi e latticini	
375	rochefort	20	27	33	40	47	53	60	67	73	formaggi e latticini	
209	scamorza	36	48	60	72	84	96	108	120	132	formaggi e latticini	
330	sottilette	23	30	38	46	53	61	68	76	83	formaggi e latticini	
300	stracchino	25	33	42	50	58	67	75	83	92	formaggi e latticini	
306	taleggio	25	33	41	49	57	65	74	82	90	formaggi e latticini	
61	latte di vacca, intero	123	164	205	246	287	328	369	410	451	latte	
49	latte di vacca, parzialmente	153	204	255	306	358	409	460	511	562	latte	
36	latte di vacca, scremato	208	277	347	416	485	554	624	693	762	latte	
63	yogurt di latte intero	120	160	200	240	280	319	359	399	439	latte	
95	yogurt di latte intero ai cereali	79	106	132	158	185	211	237	264	290	latte	
88	yogurt di latte intero alla frutta	85	113	142	170	199	227	255	284	312	latte	
43	yogurt di latte parzialmente	174	232	290	348	406	463	521	579	637	latte	
36	yogurt di latte scremato	207	275	344	413	482	551	620	689	758	latte	