

## 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	
261	amari a bassa gradazione	29	38	48	57	67	77	86	96	105	118	bevande alcoliche
232	amari ad alta gradazione	32	43	54	65	75	86	97	108	118	118	bevande alcoliche
186	aperitivi	40	54	67	81	94	107	121	134	148	148	bevande alcoliche
34	birra chiara	224	298	373	447	522	597	671	746	820	820	bevande alcoliche
30	birra scura	250	334	417	501	584	668	751	834	918	918	bevande alcoliche
224	brandy	33	45	56	67	78	89	100	112	123	123	bevande alcoliche
214	cognac	35	47	58	70	82	93	105	117	128	128	bevande alcoliche
235	grappa	32	43	53	64	74	85	96	106	117	117	bevande alcoliche
222	rhum	34	45	56	68	79	90	101	113	124	124	bevande alcoliche
82	spumante aromatico	91	122	152	182	213	243	274	304	334	334	bevande alcoliche
151	vermouth dolce	50	66	83	100	116	133	149	166	183	183	bevande alcoliche
109	vermouth secco	69	92	115	138	161	184	207	229	252	252	bevande alcoliche
71	vino bianco	105	140	175	210	245	280	315	350	385	385	bevande alcoliche
76	vino rosso	99	131	164	197	230	263	296	329	362	362	bevande alcoliche
222	vodka	34	45	56	68	79	90	101	113	124	124	bevande alcoliche
238	whisky	31	42	52	63	73	84	94	105	115	115	bevande alcoliche
758	burro	10	13	16	20	23	26	30	33	36	36	oli e grassi
891	lardo	8	11	14	17	20	22	25	28	31	31	oli e grassi
746	margarina vegetale	10	13	17	20	23	27	30	34	37	37	oli e grassi
900	olio di oliva	8	11	14	17	19	22	25	28	31	31	oli e grassi
900	olio di semi vari	8	11	14	17	19	22	25	28	31	31	oli e grassi
661	pancetta di maiale	11	15	19	23	26	30	34	38	42	42	oli e grassi
206	panna, 20% di lipidi (da cucina)	36	49	61	73	85	97	109	121	134	134	oli e grassi
337	panna, 35% di lipidi	22	30	37	45	52	59	67	74	82	82	oli e grassi
892	strutto o sugna	8	11	14	17	20	22	25	28	31	31	oli e grassi
4	aceto	1948	2597	3247	3896	4545	5195	5844	6494	7143	7143	prodotti vari
33	acqua tonica	227	303	379	455	530	606	682	758	833	833	prodotti vari
38	aranciata in lattina	198	264	330	396	462	528	594	660	726	726	prodotti vari
39	coca cola	190	254	317	381	444	508	571	635	698	698	prodotti vari
250	dadi per brodo	30	40	50	60	70	80	90	100	110	110	prodotti vari
220	estratto di carne bovina	34	46	57	68	80	91	102	114	125	125	prodotti vari
655	maionese	11	15	19	23	27	31	34	38	42	42	prodotti vari
331	pasta di olive	23	30	38	45	53	60	68	75	83	83	prodotti vari
278	sofficieni al formaggio surgelati	27	36	45	54	63	72	81	90	99	99	prodotti vari
277	soia, bistecca	27	36	45	54	63	72	81	90	99	99	prodotti vari
78	tofu	96	128	160	192	224	256	288	320	352	352	prodotti vari