

ENGLISH

- Cipolle: 75
- Cipolline: 78
- Finocchi: 86
- Patate con buccia: 100
- Patate pelate: 87
- Porri: 98
- Rape: 93
- Spinaci: 84
- Topinambur: 100
- Zucchine: 90

Carni (x100 grammi)

- Bovino adulto, carne magra: 66
- Pollo (petto): 90
- Pollo (petto e coscio): 76
- Tacchino (petto): 98
- Tacchino (coscio): 70

Pesce fresco (x100 grammi)

- Aguglia: 86
- Cefalo muggine: 85
- Cernia: 86
- Dentice: 85
- Merluzzo: 86
- Orata: 86
- Sgombro o maccarello: 65
- Sogliola: 83
- Spigola: 86
- Tonno (tranci): 80

Pesce surgelato (x100 grammi)

- Cernia: 86
- Dentice: 85
- Merluzzo: 83
- Spigola: 86

Arrostimento

Carne (x100 grammi)

- Bovino adulto, carne magra 54
- Bovino adulto, fettina: 73
- Maiale, fettina: 75
- Pollo (petto): 89