



TABELLA DELLE CALORIE



PANE

Pane integrale 40 g	90
Pane bianco 40 g	115
Crackers 20 g	90
Grissini 40 g	150
Fette biscottate 40 g	165

PASTA E RISO

Pasta 100 g	355
Pasta all'uovo 100 g	370
Riso 100 g	340

CARNE E PESCE

Manzo magro 100 g	130
Vitello magro 100 g	110
Vitello misto 100 g	205
Maiale magro 100 g	100
Maiale misto 100 g	275
Pollo 100 g	120
Tacchino 100 g	145
Coniglio 100 g	115
Filetti di merluzzo 100 g	70
Filetti di acciuga 10 g	20
Trota intera 250 g	115
Tonno in scatola (sgocciolato) 75 g	195

UOVA E SALUMI

Uovo intero 60 g	80
Prosciutto crudo 50 g	215
Prosciutto cotto 50 g	205
Salame 50 g	230
Bresaola 50 g	125
Würstel 50 g	145
Mortadella 50 g	205
Speck magro 50 g	60

VERDURA E FRUTTA

Pomodori, Insalata 100 g	15
Carciofi, Melanzane, Zucchine 100 g	15
Asparagi, Cavolfiori 100 g	25
Peperoni Spinaci 100 g	20
Funghi coltivati 100 g	15
Fagioli 100 g	110
Piselli 100 g	70
Patate bollite 100 g	90
Patate fritte 100 g	200
Cetriolini sott'aceto 50 g	5
Funghetti sott'olio 50 g	125
Banane 100 g	80
Uva 100 g	55
Frutta secca 50 g	300
Arance, Mele, Ciliegie 100 g	45
Prugne Pere 100 g	40
Albicocche, Pesche 100 g	30

LATTE E DERIVATI

Latte intero 250 g	160
Latte parz. scremato 250 g	120
Latte scremato 250 g	80
Yogurt intero 125 g	80
Yogurt magro 125 g	50
Yogurt intero alla frutta 125 g	150
Panna liquida 50 g	170
Fontina Emmental 50 g	190
Parmigiano 50 g	185
Mozzarella 50 g	110
Ricotta fresca 50 g	70
Gorgonzola Taleggio 50 g	165

DOLCI E SNACK

Zucchero 10 g	40
Cioccolato fondente 30 g	160
Cioccolato al latte 30 g	170
Marmellata 25 g	56
Miele 25 g	76
Biscotti frollini 50 g	230
Biscotti secchi 50 g	205
Gelato al latte 100 g	240
Olive 30 g	27
Patatine 100 g	495
Noccioline 25 g	145
Popcorn 30 g	115

CONDIMENTI

Olio di Oliva 10 g	90
Olio di Mais 10 g	90
Burro 10 g	74
Margarina vegetale 10 g	76



Farmacia Florio

*Scopo e compito della scienza
è lo scoprire qualcosa che prima non era scoperto
e il cui esser scoperto sia preferibile al restare ignoto.*

Farmacia Florio Piazza Leonardo, 26/28, 80129 Napoli

Tel. 081.5560924/5561346 Fax 081.5565769 - laboratorio@farmaciaflorio.com - <http://farmaciaflorio.com>