

ERRATA CORRIGE (*giugno 1998*)

Alimento	Codice	Pagina	Correzione
Fette biscottate, dolci	100149	77	Saturi totali = 0.88 g, non 0.86 g
Fiocchi di latte magro	100015	628	Vit D = 0.08 µg, non 0.03 µg
Fontina	1710	630	Colesterolo = 80 mg, non 90 mg
Pesce persico	100106	541	Vit D = tr, non 0.40 µg
Sardine salate	100136	575	Categoria merceologica 11004, non 11003
Speck	700478	479	Vit E fonte T non fonte H
Tè deteinato, in foglie	700460	829	Vit E = missing, non 0, non fonte Y
Tè deteinato, in tazza	9029	830	Vit E = 0, non missing; fonte 85 cod 700459

APPENDICE H. Dati mancanti in percentuale

COMPONENTI ALIMENTARI	DATI MANCANTI %
Acqua	0.89%
Proteine Totali	0.25%
Proteine Animali	0.51%
Proteine Vegetali	0.51%
Lipidi Totali	0.00%
Lipidi Animali	0.25%
Lipidi Vegetali	0.25%
Acidi Grassi Saturi Totali	0.25%
Acido Oleico	0.51%
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali	0.38%
Acido Linoleico	0.38%
Acido Linolenico	0.51%
Altri Acidi Grassi Polinsaturi	0.51%
Acidi Grassi Polinsaturi Totali	0.38%
Colesterolo	0.25%
Glucidi Disponibili	0.00%
Amido	0.63%
Glucidi Solubili	0.63%
Fibra Alimentare	0.25%
Alcool	0.00%
Energia (chilocalorie)	0.00%
Ferro	0.51%
Calcio	0.38%
Sodio	0.63%
Potassio	0.63%
Fosforo	0.38%
Zinco	0.63%
Tiamina	0.25%
Riboflavina	0.25%
Niacina	0.25%
Vitamina C	0.51%
Vitamina B ₆	0.63%
Acido Folico	0.63%
Retinolo equivalenti	0.51%
Retinolo	0.25%
-carotene equivalente	0.51%
Vitamina E	1.52%
Vitamina D	0.63%
TOTALE	0.43%

APPENDICE G. Fonti bibliografiche utilizzate, in percentuale.

Fonti	Descrizione	Totale %	Acqua %	Pr Tot %	Pr An %	Pr Veg %	Lip Tot %	Lip An %	Lip Veg %	Sat Tot %
02	TAB INN89	31.55	44.54	44.16	41.62	40.74	45.30	41.50	41.50	25.13
H	TAB INN agg95	2.58	3.05	3.05	3.05	3.05	3.05	3.05	3.05	2.92
72	DATI INTERNI	0.35	0.38	0.38	1.27	1.27	0.38	1.78	1.78	0.25
D	CORR-INN	0.21	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
03	TAB FIDANZA 89	10.43	14.72	15.23	14.85	14.21	15.86	14.59	14.59	2.03
N	TAB FIDANZA 84	0.06	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.00
65	TAB FIDANZA 74	0.12	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.00
04	TAB McCANCEVed	0.39	0.00	0.00	0.13	0.13	0.00	0.13	0.13	0.00
05	TAB McCANCEIVed	0.79	0.00	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	2.41
07	TAB McCANCEcereal	2.81	2.28	2.16	1.78	1.78	2.16	1.78	1.78	0.00
08	TAB McCANCEmilk	2.92	1.65	1.65	1.40	1.40	1.65	1.40	1.40	0.13
09	TAB McCANCEveget	5.67	5.96	5.84	5.84	5.84	5.84	5.84	5.84	0.13
E	TAB McCANCEAa/FA	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.12
G	TAB McCANCEfish	1.94	0.51	0.51	0.51	0.51	0.51	0.51	0.51	1.78
K	TAB McCANCEmeatpr	0.33	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13
L	TAB McCANCEfruit	3.09	2.79	2.79	2.79	2.79	2.79	2.79	2.79	0.51
M	TAB McCANCEmiscell	5.16	4.06	5.46	3.93	5.33	4.06	3.93	3.93	2.92
T	TAB McCANCEmeat	2.17	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	2.28
11	TAB USDA HB8:1	0.65	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.90
12	TAB USDA HB8:2	1.04	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	3.17
13	TAB USDA HB8:3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13
14	TAB USDA HB8:4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13
15	TAB USDA HB8:5	0.31	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.76
16	TAB USDA HB8:6	0.31	0.25	0.25	0.25	0.13	0.25	0.25	0.13	0.51
17	TAB USDA HB8:7	0.35	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.51
18	TAB USDA HB8:8	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25
19	TAB USDA HB8:9	2.60	1.52	1.52	1.52	1.52	1.52	1.52	1.52	6.98
21	TAB USDA HB8:11	2.94	1.02	1.02	1.02	1.02	1.02	1.02	1.02	9.77
22	TAB USDA HB8:12	0.23	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.51
23	TAB USDA HB8:13	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.51
24	TAB USDA HB8:14	0.99	0.89	1.02	0.89	1.02	0.89	0.89	0.89	1.40
25	TAB USDA HB8:15	1.96	0.89	0.89	0.89	0.89	0.89	0.89	0.89	3.81
26	TAB USDA HB8:16	0.77	0.63	0.63	0.63	0.63	0.63	0.63	0.63	1.27
27	TAB USDA HB8:18	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.63
28	TAB USDA HB8:17	1.43	0.89	0.89	0.76	0.76	0.89	0.89	0.89	2.54
29	TAB USDA HB8:19	0.94	0.89	0.89	0.51	0.51	0.89	0.51	0.51	1.40
30	TAB USDA HB8:20	0.59	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	1.78
32	TAB SFK89/90	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
W	TAB SFK94	0.95	1.40	1.40	1.40	1.40	1.27	1.40	1.27	0.13
46	ART Micali	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
C	ART Zonta	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
73	PERS-COMM	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13
40	ART Piironen	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
59	FattyAVII	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13
63	FattyAI	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.63
49	WSTENBRINK	0.06	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13
J	ART Ollilainen	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
51	TAB NEAR-EAST	0.08	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.00
67	TAB EAST-ASIA	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
I	BD LIVSMEDELS	0.24	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13
X	BD NEVO	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Y	BD FINLAND	0.19	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.25
84	ETICHETTE	0.52	0.89	0.89	0.25	0.25	0.89	0.25	0.25	0.25
85	ASSIMILATI	2.97	2.28	2.66	3.17	3.17	2.66	3.17	3.17	2.92
86	CALCOLI	0.31	1.90	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13
89	CAL-RIC	6.14	3.17	3.68	8.25	8.38	3.81	8.25	8.50	8.25

Fonti	Descrizione	Oleico %	Monotot %	Linoleic %	Linolenic %	Alt PUFA %	PUFA %	Colest %	GD %	Amido %	GS %
02	TAB INN89	25.13	25.13	25.13	25.13	25.13	25.13	29.44	40.86	36.42	39.85
H	TAB INN agg95	2.92	2.92	2.92	2.92	2.92	2.92	2.66	3.05	3.05	3.05
72	DATI INTERNI	0.25	0.13	0.25	0.25	0.25	0.25	0.63	0.38	0.13	0.00
D	CORR-INN	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.99	0.00
03	TAB FIDANZA 89	2.03	2.03	2.03	2.03	2.03	2.03	15.74	13.20	15.48	13.20
N	TAB FIDANZA 84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	0.13	0.13	0.13
65	TAB FIDANZA 74	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	0.25	0.25
04	TAB McCANCEVed	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	0.00	0.89	0.89
05	TAB McCANCEIVed	2.41	2.41	2.41	2.41	2.41	2.41	0.25	0.13	0.63	0.63
07	TAB McCANCEcereal	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.79	2.16	3.17	3.17
08	TAB McCANCEmilk	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	3.30	3.30	1.65	3.30
09	TAB McCANCEveget	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	6.09	5.71	5.84	5.71
E	TAB McCANCEAa/FA	8.12	8.12	8.12	8.12	8.12	8.12	0.00	0.00	0.00	0.00
G	TAB McCANCEfish	1.90	1.78	1.90	1.90	1.90	1.78	1.78	2.54	0.89	2.79
K	TAB McCANCEmeatpr	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.25	0.13	0.63	0.13
L	TAB McCANCEfruit	0.51	0.51	0.51	0.51	0.51	0.51	2.79	2.66	3.05	2.92
M	TAB McCANCEmiscell	2.66	2.92	2.66	2.66	2.66	2.92	4.82	4.44	4.82	4.70
T	TAB McCANCEmeat	2.28	2.28	2.28	2.28	2.28	2.28	3.68	1.78	0.63	1.78
11	TAB USDA HB8:1	1.90	1.90	1.90	1.90	1.90	1.90	0.89	0.63	0.00	0.63
12	TAB USDA HB8:2	3.05	3.05	3.05	3.05	3.05	3.05	0.38	0.51	0.25	0.51
13	TAB USDA HB8:3	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.00	0.00	0.00
14	TAB USDA HB8:4	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.00	0.00	0.00
15	TAB USDA HB8:5	0.76	0.76	0.76	0.76	0.76	0.76	0.51	0.13	0.13	0.13
16	TAB USDA HB8:6	0.51	0.51	0.51	0.51	0.51	0.51	0.25	0.25	0.13	0.13
17	TAB USDA HB8:7	0.51	0.51	0.51	0.51	0.51	0.51	0.51	0.25	0.13	0.13
18	TAB USDA HB8:8	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.13	0.00	0.00	0.00
19	TAB USDA HB8:9	6.98	6.98	6.98	6.98	6.98	6.98	1.52	1.65	0.13	0.25
21	TAB USDA HB8:11	9.90	9.90	9.90	9.90	9.90	9.90	1.02	1.02	0.63	0.63
22	TAB USDA HB8:12	0.51	0.51	0.51	0.51	0.51	0.51	0.13	0.13	0.00	0.00
23	TAB USDA HB8:13	0.51	0.51	0.51	0.51	0.51	0.51	0.38	0.00	0.00	0.00
24	TAB USDA HB8:14	1.40	1.40	1.40	1.40	1.40	1.40	0.89	1.14	0.38	0.51
25	TAB USDA HB8:15	3.68	3.81	3.68	3.68	3.68	3.81	1.65	1.02	0.76	0.89
26	TAB USDA HB8:16	1.27	1.14	1.27	1.14	1.14	1.14	0.63	0.63	0.13	0.13
27	TAB USDA HB8:18	0.63	0.63	0.63	0.63	0.63	0.63	0.51	0.00	0.00	0.13
28	TAB USDA HB8:17	2.54	2.54	2.54	2.54	2.54	2.54	2.03	0.89	0.13	0.00
29	TAB USDA HB8:19	1.40	1.40	1.40	1.40	1.40	1.40	1.14	0.89	0.00	0.00
30	TAB USDA HB8:20	1.78	1.78	1.78	1.78	1.78	1.78	0.13	0.13	0.00	0.00
32	TAB SFK89/90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
W	TAB SFK94	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	1.14	1.14	0.76	1.02
46	ART Micali	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
C	ART Zonta	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
73	PERS-COMM	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13
40	ART Piironen	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
59	FattyAVII	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00
63	FattyAI	0.63	0.63	0.63	0.63	0.63	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00
49	WSTENBRINK	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13
J	ART Ollilainen	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
51	TAB NEAR-EAST	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	0.13	0.00	0.00
67	TAB EAST-ASIA	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
I	BD LIVSMEDELS	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.38	0.13	0.13	0.13
X	BD NEVO	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Y	BD FINLAND	0.13	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.13	0.13	0.13	0.13
84	ETICHETTE	0.13	0.25	0.13	0.13	0.13	0.25	0.51	1.40	0.76	1.14
85	ASSIMILATI	3.05	3.05	3.05	3.05	3.05	2.92	3.05	2.66	4.95	5.33
86	CALCOLI	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.25	0.25
89	CAL-RIC	8.38	8.25	8.38	8.38	8.38	8.25	6.60	4.06	4.19	4.57

Fonti	Descrizione	Fibra %	Alcool %	kcal %	Ferro %	Calcio %	Sodio %	Potassio %	Fosforo %	Zinco %	Tiamina %
02	TAB INN89	39.97	45.18	43.40	40.61	41.88	27.54	27.41	41.24	0.13	39.34
H	TAB INN agg95	3.05	3.05	3.05	3.17	3.05	3.43	3.43	2.16	3.17	2.28
72	DATI INTERNI	0.13	0.38	0.25	0.38	0.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.38
D	CORR-INN	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
03	TAB FIDANZA 89	16.24	15.74	14.21	13.71	13.45	16.88	15.99	11.55	22.97	11.42
N	TAB FIDANZA 84	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.00	0.00
65	TAB FIDANZA 74	0.25	0.25	0.25	0.13	0.13	0.00	0.00	0.13	0.00	0.13
04	TAB McCANCEVed	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.38	0.38	0.00	0.63	0.13
05	TAB McCANCEIVed	0.38	0.13	0.13	0.13	0.00	0.13	0.13	0.13	0.63	0.25
07	TAB McCANCEcereal	3.68	2.16	2.16	3.05	2.79	3.55	3.55	2.92	5.71	3.55
08	TAB McCANCEmilk	1.40	1.65	1.65	2.54	2.16	2.16	2.66	2.92	5.08	3.30
09	TAB McCANCEveget	3.93	5.84	5.58	5.84	5.96	7.23	7.23	6.35	8.12	5.84
E	TAB McCANCEAa/FA	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
G	TAB McCANCEfish	0.51	0.51	0.51	1.27	1.14	2.28	2.41	1.14	5.46	1.14
K	TAB McCANCEmeatpr	0.13	0.13	0.13	0.25	0.25	0.38	0.38	0.63	0.51	0.51
L	TAB McCANCEfruit	2.92	2.79	2.66	2.79	2.79	4.06	3.93	2.79	5.84	2.92
M	TAB McCANCEmiscell	5.33	4.06	3.81	6.09	5.84	5.84	5.96	5.71	7.74	5.84
T	TAB McCANCEmeat	0.38	0.38	0.38	0.63	0.63	1.90	1.90	1.52	6.60	0.76
11	TAB USDA HB8:1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.38	0.51	0.38	0.63	0.13
12	TAB USDA HB8:2	2.16	0.38	0.51	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.51	0.89
13	TAB USDA HB8:3	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	0.00
14	TAB USDA HB8:4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	0.13	0.00	0.13	0.00
15	TAB USDA HB8:5	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.25	0.38	0.13	0.63	0.13
16	TAB USDA HB8:6	0.25	0.25	0.25	0.25	0.38	0.38	0.38	0.38	0.13	0.51
17	TAB USDA HB8:7	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.51	0.51	0.25	0.51	0.25
18	TAB USDA HB8:8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	0.00
19	TAB USDA HB8:9	1.52	1.52	1.52	1.52	1.52	1.65	1.52	1.52	1.90	1.65
21	TAB USDA HB8:11	1.52	1.02	1.02	1.02	1.02	1.52	1.65	1.14	2.28	1.27
22	TAB USDA HB8:12	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.25	0.13
23	TAB USDA HB8:13	0.00	0.00	0.00	0.13	0.13	0.00	0.13	0.13	0.51	0.13
24	TAB USDA HB8:14	0.76	0.89	0.89	1.02	1.02	0.89	0.89	1.02	1.02	0.76
25	TAB USDA HB8:15	0.89	0.89	0.89	1.40	1.52	2.41	2.54	1.52	2.66	1.78
26	TAB USDA HB8:16	0.89	0.63	0.63	0.63	0.63	0.76	0.76	0.63	0.76	0.63
27	TAB USDA HB8:18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	0.13	0.13	0.13	1.52
28	TAB USDA HB8:17	1.27	0.89	0.89	1.27	1.27	1.27	1.40	1.27	1.65	0.25
29	TAB USDA HB8:19	1.02	0.89	0.89	0.89	0.89	1.02	1.02	0.89	1.14	1.02
30	TAB USDA HB8:20	0.51	0.13	0.13	0.13	0.13	0.63	0.63	0.13	0.89	0.13
32	TAB SFK89/90	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
W	TAB SFK94	1.27	1.40	0.89	1.27	1.40	1.40	1.52	1.52	1.02	1.14
46	ART Micali	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
C	ART Zonta	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
73	PERS-COMM	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13
40	ART Piironen	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
59	FattyAVII	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
63	FattyAI	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
49	WSTENBRINK	0.00	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
J	ART Ollilainen	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
51	TAB NEAR-EAST	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.00	0.13
67	TAB EAST-ASIA	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	0.00	0.00	0.13	0.00	0.13
I	BD LIVSMEDELS	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.25	0.25	0.25	0.38	0.13
X	BD NEVO	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Y	BD FINLAND	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13
84	ETICHETTE	0.63	0.76	1.27	0.63	0.38	1.14	0.38	0.38	0.38	0.38
85	ASSIMILATI	2.66	2.66	2.28	2.41	2.54	2.66	2.79	2.54	3.05	2.66
86	CALCOLI	0.13	0.13	5.08	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13
89	CAL-RIC	4.82	4.06	3.55	4.70	4.57	5.08	5.33	4.95	5.58	5.84

Fonti	Descrizione	Riboflav %	Niacina %	Vit C %	Vit B6 %	Ac Folico %	Ret eq %	Retinolo %	β-carot %	Vit E %	Vit D %
02	TAB INN89	39.59	37.82	35.91	0.13	0.13	35.28	34.77	34.01	0.13	12.44
H	TAB INN agg95	2.28	2.28	3.17	0.00	0.00	2.41	2.41	2.16	0.00	0.00
72	DATI INTERNI	0.38	0.00	0.25	0.00	0.00	0.25	0.13	0.25	0.00	0.00
D	CORR-INN	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
03	TAB FIDANZA 89	11.80	11.80	8.25	0.00	0.00	10.79	11.55	11.55	0.00	2.54
N	TAB FIDANZA 84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
65	TAB FIDANZA 74	0.13	0.13	0.13	0.00	0.00	0.13	0.13	0.13	0.00	0.00
04	TAB McCANCEVed	0.13	0.13	0.13	1.90	1.90	0.63	0.76	0.76	1.90	2.66
05	TAB McCANCEIVed	0.25	0.38	0.25	1.65	1.52	0.38	0.38	0.38	1.78	1.90
07	TAB McCANCEcereal	3.68	3.81	4.31	6.98	7.11	3.43	2.66	2.66	7.74	6.35
08	TAB McCANCEmilk	3.17	3.68	4.82	9.26	9.26	3.93	4.31	4.31	9.01	10.79
09	TAB McCANCEveget	5.71	5.96	6.35	13.83	14.21	6.35	6.47	6.35	13.32	9.77
E	TAB McCANCEAa/FA	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
G	TAB McCANCEfish	1.14	1.14	3.30	5.33	4.95	1.14	1.14	1.14	5.20	8.50
K	TAB McCANCEmeatpr	0.51	0.63	0.13	1.27	1.27	0.38	0.38	0.38	1.27	0.76
L	TAB McCANCEfruit	2.92	3.05	3.17	9.64	7.99	3.17	3.17	3.17	7.61	5.58
M	TAB McCANCEmiscell	5.58	5.71	5.84	9.01	9.14	6.35	6.09	6.60	7.87	8.76
T	TAB McCANCEmeat	0.89	0.89	1.14	7.74	7.61	2.16	2.54	2.92	7.87	7.36
11	TAB USDA HB8:1	0.13	0.25	0.63	1.65	1.65	0.51	0.51	0.51	1.52	0.00
12	TAB USDA HB8:2	0.89	0.76	0.38	1.52	1.02	0.51	0.51	0.51	1.02	0.38
13	TAB USDA HB8:3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	0.00	0.00	0.00	0.13	0.00
14	TAB USDA HB8:4	0.00	0.00	0.00	0.13	0.13	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00
15	TAB USDA HB8:5	0.13	0.13	0.00	0.63	0.63	0.25	0.25	0.25	0.38	0.00
16	TAB USDA HB8:6	0.51	0.51	0.13	0.13	0.13	0.51	0.51	0.38	0.00	0.00
17	TAB USDA HB8:7	0.25	0.25	0.38	0.51	0.51	0.38	0.38	0.38	0.51	0.00
18	TAB USDA HB8:8	0.00	0.00	0.00	0.13	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
19	TAB USDA HB8:9	1.52	1.65	1.52	1.90	2.79	1.65	1.65	1.65	4.06	1.52
21	TAB USDA HB8:11	1.27	1.65	1.14	3.17	3.43	1.40	1.14	1.40	3.05	1.02
22	TAB USDA HB8:12	0.13	0.13	0.13	0.63	0.89	0.13	0.13	0.13	0.25	0.13
23	TAB USDA HB8:13	0.13	0.13	0.13	0.51	0.38	0.13	0.13	0.13	0.13	0.00
24	TAB USDA HB8:14	1.02	1.02	0.89	0.89	0.89	1.27	1.02	1.27	0.38	0.63
25	TAB USDA HB8:15	1.65	1.52	2.03	3.81	3.93	1.65	1.52	1.40	3.93	0.00
26	TAB USDA HB8:16	0.63	0.63	0.76	0.89	0.89	0.89	0.89	0.89	0.89	0.63
27	TAB USDA HB8:18	0.00	0.38	0.00	0.38	0.38	0.25	0.25	0.25	0.13	0.51
28	TAB USDA HB8:17	1.52	1.65	1.90	1.90	2.03	1.52	1.14	1.14	1.40	0.00
29	TAB USDA HB8:19	0.89	0.89	1.02	1.40	1.40	1.02	0.63	0.63	1.27	0.51
30	TAB USDA HB8:20	0.13	0.13	0.76	1.02	0.89	0.51	0.38	0.51	0.89	0.25
32	TAB SFK89/90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	0.00	0.00	0.00	0.13	0.00
W	TAB SFK94	1.14	0.89	1.02	0.76	1.14	0.25	0.76	0.25	0.51	1.90
46	ART Micali	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00
C	ART Zonta	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	0.00	0.13	0.00	0.00
73	PERS-COMM	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13
40	ART Piironen	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.38	0.00
59	FattyAVII	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
63	FattyAI	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
49	WSTENBRINK	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
J	ART Ollilainen	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	0.13	0.00	0.00
51	TAB NEAR-EAST	0.13	0.13	0.13	0.00	0.00	0.13	0.13	0.13	0.00	0.13
67	TAB EAST-ASIA	0.13	0.13	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
I	BD LIVSMEDELS	0.13	0.13	0.13	0.38	0.51	0.13	0.13	0.13	1.02	1.90
X	BD NEVO	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.89	0.13
Y	BD FINLAND	0.13	0.13	0.13	0.13	0.25	0.25	0.13	0.25	0.50	0.89
84	ETICHETTE	0.38	0.38	0.51	0.76	0.25	0.38	0.25	0.38	0.76	0.76
85	ASSIMILATI	2.66	2.79	2.79	2.79	3.17	2.79	3.05	2.66	3.18	3.55
86	CALCOLI	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13
89	CAL-RIC	5.84	5.84	5.46	6.35	6.35	5.84	6.98	6.98	6.73	6.73

SOMMARIO:

Partecipanti al progetto	5
PREMESSA (versione in italiano ed in inglese)	6
AVVERTENZE E RINGRAZIAMENTI	9
1. INTRODUZIONE	11
1.1. ORIGINE E SCOPO DEL PROGETTO	11
1.2. STUDI EPIDEMIOLOGICI PARTECIPANTI AL PROGETTO	12
1.2.1. Studio Caso-Controllo sui Tumori... (a cura di S. Franceschi)	12
1.2.2. Studio Prospettico EPIC (a cura di D. Palli e V. Krogh)	13
1.2.3. Indagine Nazionale INN 1980-84	14
1.2.4. Progetto Onconut... (a cura di S. Centonze e A.M. Cisternino)	15
1.3. TABELLE E BANCHE DATI DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI: DIFFERENZE D'USO E COMPILAZIONE (a cura di E. Carnovale)	16
2. CARATTERISTICHE DELLA BANCA DATI ITALIANA	19
2.1. IN GENERALE	19
2.2. PRINCIPALI FONTI DEI DATI	20
2.2.1. Tabelle di composizione dell'INN 1989 (a cura di E. Carnovale, L. Marletta)	20
2.2.2. Tabelle di composizione dell'Università di Perugia, 1989 (a cura di F. Fidanza)	21
2.2.3. Banca Dati per l'indagine nazionale INN 1980-84	22
2.2.4. Tabelle di composizione McCance e Widdowson (a cura di D.A.T. Southgate)	24
2.2.5. Tabelle di composizione United States Departement of Agriculture	24
2.2.6. Articoli vari	25
2.2.7. Altre tabelle e banche dati	25
2.3. DEFINIZIONE ED ESPRESSIONE DEI COMPONENTI ALIMENTARI	25
2.4. CRITERI PER LA COMPILAZIONE DELLA BANCA DATI	31
2.4.1. In Generale	31
2.4.2. Informazioni Presentate nelle Schede	32
2.4.3. Metodologia di Integrazione Dati	34
2.4.4. Verifica dei Dati	36
3. TRADUZIONE IN INGLESE DELLE PARTI PRINCIPALI	37
4. DATI DI COMPOSIZIONE (in italiano e in inglese)	50
4.1. IN GENERALE	50
4.2. ELENCO DEI COMPONENTI ALIMENTARI	52
4.3. SCHEDE DI COMPOSIZIONE (per 100 grammi di parte edibile)	53
CEREALI E DERIVATI	54
ORTAGGI, VERDURE E LEGUMI:	
Legumi	132
Verdure e ortaggi	156
Erbe aromatiche e spezie	266

FRUTTA:	
Fresca, conservata e succhi	294
Secca	363
CARNE:	
Fresca	387
Conservata	442
Frattaglie	484
PRODOTTI DELLA PESCA:	
Freschi o surgelati	507
Conservati	564
LATTE E DERIVATI:	
Latte e yogurt	584
Formaggi	608
UOVA	669
OLI E GRASSI	677
DOLCI, ZUCCHERO E DOLCIFICANTI	705
BEVANDE:	
Analcoliche	779
Alcoliche	786
Caffè, tè, cacao e surrogati	813
PRODOTTI VARI	834
5. INDICI DEGLI ALIMENTI	862
5.1. <i>INDICE ALFABETICO DEGLI ALIMENTI - Italiano/Inglese</i>	862
5.2. <i>INDICE ALFABETICO DEGLI ALIMENTI - Inglese/Italiano</i>	876
APPENDICI	890
<i>APPENDICE A. Esempi Pratici di Calcolo</i>	891
<i>APPENDICE B. Voci Alimentari Non Specificate...(a cura di M. Ferraroni e A. Decarli)</i>	894
<i>Esempi schede di composizione</i>	902
<i>APPENDICE C. Codifica Originaria INN</i>	911
<i>APPENDICE D. Categorie Merceologiche</i>	912
<i>APPENDICE E. Elenco Alimenti Eliminati dalla Banca Dati</i>	914
<i>APPENDICE F. I 60 alimenti più ricchi in alcuni componenti alimentari</i>	923
<i>APPENDICE G. Fonti bibliografiche utilizzate</i>	935
<i>APPENDICE H. Dati mancanti</i>	939
<i>APPENDICE I. Esempio di calcolo ricette</i>	941
<i>APPENDICE L. Nomi Scientifici di Alcuni Alimenti</i>	942
<i>APPENDICE M. Composizione di Altri Prodotti della Pesca</i>	948
BIBLIOGRAFIA GENERALE	949
BIBLIOGRAFIA DATI DI COMPOSIZIONE	954

Allegato dischetto contenente i dati relativi agli alimenti presenti nella Banca Dati.
File: **BANCA.DAT** e **README.TXT**, entrambi in formato ASCII.

SUMMARY:

Project's collaborators	5
FOREWORD (Italian and English version)	6
ACKNOWLEDGEMENTS AND WARNINGS	9
1. INTRODUCTION	11
1.1. ORIGIN AND AIM OF THE PROJECT	11
1.2. EPIDEMIOLOGICAL STUDIES PARTICIPATING TO THE PROJECT	12
1.2.1. Case-Control Study...(by S. Franceschi)	12
1.2.2. The EPIC Prospective Study (by D. Palli and V. Krogh)	13
1.2.3. The INN National Survey	14
1.2.4. The ONCONUT Project (by S. Centonze and AM. Cisternino)	15
1.3. FOOD COMPOSITION TABLES AND DATABASES: DIFFERENCES IN USE AND COMPILATION (by E. Carnovale)	16
2. CHARACTERISTICS OF THE ITALIAN FOOD COMPOSITION DATABASE	19
2.1. IN GENERAL	19
2.2. MAIN SOURCES OF DATA	20
2.2.1. INN 1989 tables (by E. Carnovale, L. Marletta)	20
2.2.2. University of Perugia 1989 tables (by F. Fidanza)	21
2.2.3. INN database for the 1980-84 survey	22
2.2.4. McCance and Widdowson tables (by D.A.T. Southgate)	24
2.2.5. United States Department of Agriculture tables	24
2.2.6. Scientific papers	25
2.2.7. Other tables and database	25
2.3. DEFINITION AND EXPRESSION OF THE FOOD COMPONENTS	25
2.4. CRITERIA FOR THE COMPILATION OF THE DATABASE	31
2.4.1. In general	31
2.4.2. Data presented in the tables	32
2.4.3. Compilation methods	34
2.4.4. Data check	36
3. ENGLISH VERSION OF THE MAIN PARTS	37
4. COMPOSITION DATA (Italian and English version)	50
4.1 IN GENERAL	50
4.2 LIST OF FOOD COMPONENTS	52
4.3 TABLES (composition per 100 grams of edible matter)	53
CEREALS AND CEREAL PRODUCTS	54
VEGETABLES AND PULSES	
Pulses	132
Vegetables	156
Herbs and Spices	266

FRUIT:	
Fresh, preserved and juices	294
Dried and nuts	363
MEAT:	
Fresh	387
Preserved	442
Offal	484
FISH AND FISH PRODUCTS:	
Fresh and frozen	507
Preserved	564
MILK AND MILK PRODUCTS:	
Milk and yoghurt	584
Cheese	608
EGGS	669
OILS AND FATS	677
SWEETS, SUGAR AND SWEETENERS	705
BEVERAGES:	
Non alcoholic	779
Alcoholic	786
Coffee, tea, cocoa and substitutes	813
MISCELLANEOUS	834
 5. INDEXES	 862
5.1. INDEX OF FOODS - Italian/English	862
5.2. INDEX OF FOODS - English/Italian	876
 APPENDIXES	 890
APPENDIX A. Examples of calculation of food components	891
APPENDIX B. Generic foods (by M. Ferraroni and A. Decarli)	894
Examples of tables	902
APPENDIX C. Original coding system	911
APPENDIX D. Food categories	912
APPENDIX E. List of foods excluded from the database	914
APPENDIX F. The 60 best sources of some food components	923
APPENDIX G. References used	935
APPENDIX H. Missing data	939
APPENDIX I. Example of recipe calculation	941
APPENDIX L. Scientific names of some food items	942
APPENDIX M. Composition of other fish and fish products	948
 GENERAL LIST OF REFERENCES	 949
 LIST OF FOOD COMPOSITION REFERENCES	 954

A computer disc is **ENCLOSED**. It contains data related to the foods included in the database. Files: **BANCA.DAT** and **README.TXT** (ASCII format).

Partecipanti al progetto:

Divisione di Epidemiologia e Biostatistica, ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA, Milano.

Peter Boyle, Patrizia Gnagnarella, Patrick Maisonneuve, Simonetta Salvini.

(coordinamento e realizzazione del progetto)

ISTITUTO NAZIONALE DELLA NUTRIZIONE, Roma.

Emilia Carnovale, Luisa Marletta, Aida Turrini.

(banca dati iniziale e consulenza scientifica)

Servizio di Epidemiologia, CENTRO DI RIFERIMENTO ONCOLOGICO, Aviano (PN).

Adriano Favero, Silvia Franceschi, Maria Parpinel.

(compilazione banca dati)

Divisione di Epidemiologia, ISTITUTO NAZIONALE TUMORI, Milano.

Franco Berrino, Vittorio Krogh, Valeria Pala, Sabina Sieri.

CENTRO PER LO STUDIO E LA PREVENZIONE ONCOLOGICA (CSPO), Firenze

Francesco Cipriani, Domenico Palli.

Laboratorio di Epidemiologia e Biostatistica, 'IRCCS DE BELLIS', Castellana Grotte (Ba).

Sandro Centonze, Annamaria Cisternino.

Istituto di Scienza dell'Alimentazione, UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PERUGIA, Perugia.

Flaminio Fidanza.

Istituto di Statistica Medica ed Biometria, UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO, Milano.

Adriano Decarli, Monica Ferraroni.

Laboratorio di Epidemiologia, ISTITUTO DI RICERCHE FARMACOLOGICHE "MARIO NEGRI", Milano.

Carlo La Vecchia, Eva Negri.

Dipartimento di Scienze e Tecnologie Alimentari e Microbiologiche, UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO, Milano.

Marisa Porrini.

ASL, Dipartimento di prevenzione - Unità di Nutrizione, Pavia.

Augusta Albertini.

CONSULENTE:

Prof. David Southgate, Norwich, United Kingdom.

PREMESSA

Nell'introduzione alla prima edizione delle loro Tabelle di Composizione degli Alimenti, McCance e Widdowson scrissero che "la conoscenza della composizione chimica degli alimenti è essenziale nel trattamento dietetico delle malattie ed in ogni studio quantitativo di nutrizione umana"; questo rimane vero oggi tanto quanto lo era quasi 50 anni fa' quando fu scritto. Questa conoscenza è divenuta ancora più importante per il diffondersi degli studi epidemiologici sulla relazione tra dieta e malattie e per lo sviluppo di strategie sanitarie per la riduzione di malattie degenerative e non-infettive come le malattie cardiovascolari e molti tipi di tumore.

Questi studi richiedono grossi sforzi da parte dei compilatori di Tabelle di Composizione degli Alimenti, o più spesso al giorno d'oggi di Banche Dati Nutrizionali, dove l'uso del computer ha notevolmente facilitato i calcoli dell'ingestione di nutrienti a partire dalle diete complesse e varie che noi tutti consumiamo. Fornire una copertura veramente completa di tutti gli alimenti attualmente consumati dalla popolazione italiana richiederebbe dati per un numero veramente grande di alimenti (nell'ordine di grandezza delle decine di migliaia) e questo richiederebbe a sua volta un notevole impegno dal punto di vista delle analisi chimiche.

I compilatori hanno quindi dovuto adottare una serie di priorità fondamentali per identificare gli alimenti più comunemente consumati e quindi acquisire i dati di composizione per i nutrienti che gli utenti potrebbero voler conoscere. Per questo è stato necessario consultare la letteratura e le raccolte di dati da altri paesi, per ottenere i dati necessari e calcolare la composizione di alcuni piatti preparati, utilizzando ricette e metodi di preparazione italiani. In tutte queste operazioni i compilatori hanno dovuto adottare criteri qualitativi per garantire che gli alimenti utilizzati siano sufficientemente simili a quelli consumati in Italia, e che i valori forniti possano essere usati con fiducia.

La parte introduttiva di questo volume descrive le strategie di compilazione, le fonti dei dati e come questi sono espressi. Esempi del calcolo di ricette sono dati in appendice.

Il testo è parte integrante e molto importante della banca dati e tutti gli utenti dovrebbero leggerlo prima di iniziare ad utilizzare la banca dati perché capire i vari problemi ivi descritti è essenziale per un corretto utilizzo dei dati.

Una caratteristica centrale ed inevitabile degli alimenti è di mostrare variazioni di composizione in comune con tutti i materiali biologici. Questa variazione è più importante per alcuni alimenti come le carni, dove le variazioni nel rapporto tra la parte magra e la parte grassa possono essere molto grandi, e le verdure, dove l'umidità può variare molto con la conservazione. Questo è invece meno importante nei prodotti commerciali, dove uno stretto controllo della composizione è svolto nelle fasi di produzione. In modo analogo, alcuni nutrienti mostrano una maggiore variabilità di altri, in particolare le vitamine labili come la vitamina C e l'acido folico, e i costituenti aggiunti, come il cloruro di sodio.

Queste debolezze pongono dei limiti all'utilizzo di questa e di altre banche dati, e gli utenti tengano conto di non utilizzare troppe cifre significative nel riportare l'ingestione calcolata di nutrienti, e di non attribuire una precisione assoluta ai dati.

Banche Dati Nutrizionali e Tabelle di Composizione degli Alimenti rimangono, nonostante questi limiti, strumenti essenziali e potenti per i nutrizionisti per la misurazione del consumo di nutrienti, laddove un'analisi diretta sarebbe impossibile. La qualità e l'accuratezza dei dati di consumo dipendono soprattutto dall'accuratezza delle misurazioni del consumo e dalla corretta identificazione degli alimenti consumati. Questa banca dati su alimenti italiani è stata preparata con grande cura e con il contributo di molti istituti ed individui, ed offre uno

strumento di valore per dietisti e nutrizionisti in Italia, e darà un importante contributo agli studi italiani ed internazionali di epidemiologia della nutrizione.

D A T Southgate, Norwich, UK

FOREWORD

In their introduction to the first edition to their Food Composition Tables, McCance and Widdowson wrote “that a knowledge to the chemical composition of foods is the first essential in the dietary treatment of disease or in any quantitative study of human nutrition”; this remains as true now as when it was written nearly 50 years ago. If anything this knowledge has become even more important due to the growth in importance of epidemiological studies of the relation between diet and disease and for the development of public health strategies to reduce the incidence of degenerative and non-infective diseases such as cardiovascular disease and many cancers.

These studies place considerable demands on the compilers of Food Composition Tables or now, more commonly, Nutritional Databases, where computerisation has greatly facilitated the calculations of nutrient intakes from the complex and varied diets which we all consume.

Providing truly comprehensive coverage of all the foods consumed by the Italian population would require data for a very large number of foods (possibly of the order of tens of thousands), and this in turn would require a very substantial commitment of analytical resources.

The compilers therefore have had to adopt a critical series of priorities to identify the more important foods consumed and then to acquire the compositional values for all the nutrients for which the users would like to have values. This necessitated searching the literature and compilations of data from other countries, for the appropriate values and the calculation of the composition of a range of cooked dishes prepared using Italian recipes and methods. In all these operations the compilers have had to adopt quality criteria to ensure that the foods are sufficiently similar to those consumed in Italy and that the values for the nutrients given are such that the users of the data can have confidence in them.

The introductory text of these tables describes the compilation strategies which have been adopted and the sources of the data and their modes of expression. Examples of how the recipes were calculated are given in an appendix.

This text is an integral and very important part of the nutritional database and all users should read it before they start to use the data because understanding the various issues discussed is essential for the proper use of the data.

One central and unavoidable property of foods is that they show variations in composition in common with all biological materials. This variation is more important for some foods such as meats, where variations in the fat to lean ratios can be very large, and vegetables where the moisture content can change on storage. This is less important in proprietary foods where strict control of composition is exerted during production. Some nutrients analogously show more variation than others, particularly labile vitamins such as vitamin C and folic acid, and added constituents such as sodium chloride.

These limitations place limits to the accuracy that can be ascribed to calculations made using this or any other database, and the users are cautioned not to use too many significant figures when reporting calculated intakes nor to impute undue reverence to the values.

Nutritional Databases and Food Composition Tables, despite these limitations, remain essential and powerful tools for the nutritionist for use in the measurement of nutrient intakes in situations where direct analysis would be impossible. The quality and accuracy of the intake data depend, ultimately, on the accuracy of the food intake measurements and the accurate identification of the foods consumed.

This database on Italian foods has been prepared with great care and with the contributions from many different institutions and individuals and provides a valuable tool to dietitians and other nutritionists in Italy and will make an important contribution to Italian and international studies of nutritional epidemiology.

D A T Southgate, Norwich, UK

AVVERTENZE E RINGRAZIAMENTI

La Banca Dati di Composizione degli Alimenti presentata in questo volume è nata dalla necessità degli epidemiologi italiani di avere a disposizione uno strumento per l'analisi degli studi sulla relazione tra dieta e malattie. I dati disponibili sulle tabelle in circolazione, per le ragioni accennate nell'introduzione, risultano insufficienti (soprattutto per mancanza di informazioni su alcune vitamine e per il numero limitato di alimenti) e non sono attualmente organizzati in una struttura informatica immediatamente utilizzabile. E' nato pertanto un progetto collaborativo volto a preparare una banca dati compilativa che potesse fornire i dati necessari all'analisi degli studi e sostituire i materiali di lavoro creati *ad hoc* dai vari gruppi di lavoro, assicurando tra l'altro comparabilità ai risultati ottenuti in contesti diversi. Questo materiale comune rappresenta un punto di partenza e potrà essere ampliato nel tempo ed approfondito.

Il volume qui presentato è quindi uno strumento di lavoro, contenente una prima parte descrittiva ove si spiega l'origine del progetto e la metodologia di lavoro (capitoli 1 e 2) con la traduzione in inglese delle parti principali (capitolo 3). Segue quindi la parte relativa ai dati degli alimenti (capitolo 4), accompagnati da informazioni sulle fonti utilizzate e da commenti specifici relativi anche ai problemi riscontrati nella compilazione dei dati. Sono infine riportati gli indici degli alimenti (capitolo 5) e varie appendici con ulteriori informazioni sugli alimenti, approfondimenti metodologici e dati statistici sulla banca dati. A completamento delle informazioni fornite in questa banca dati, sono stati riportati su dischetto i componenti alimentari dei 788 alimenti, in modo che tali informazioni possano essere facilmente visionate e utilizzate.

Molta cura è stata posta nella verifica della correttezza dei dati inseriti, che sono stati controllati anche mediante calcolatore per evidenziare eventuali incongruenze. Non sempre è stato facile fondere dati con provenienze molto diverse ed è importante che il lettore sia consapevole del fatto che i dati sono a volte disomogenei, ma che è sempre possibile risalire alla fonte del dato per valutare criticamente le scelte da noi operate.

Questo prodotto è il risultato di un lungo lavoro: numerose riunioni sono state necessarie per discutere la metodologia di compilazione della banca dati e valutare lo stato di avanzamento del lavoro stesso. Bisogna riconoscere che non sempre è stato facile trovare un accordo sulla metodologia, ma fortunatamente da parte di tutti c'è stata la volontà di raggiungere lo scopo finale, e cioè la creazione di questo strumento utile agli epidemiologi operanti sul territorio italiano. A nostro avviso questo è solo un primo passo verso la creazione di una banca dati degli alimenti più completa e da aggiornare costantemente. Gli alimenti compresi in questo testo (in totale 788) sono infatti per lo più alimenti semplici ed allo stato crudo. Pochi sono gli alimenti complessi (ricette) inclusi e pochi i prodotti commerciali. Finanziamenti specifici per il proseguimento di questo progetto potrebbero permettere la creazione di una banca dati di prodotti cucinati e prodotti commerciali, ma per far questo sarebbero necessarie analisi chimiche su una vasta gamma di piatti comunemente consumati nel nostro paese, ed una collaborazione attiva con le principali industrie alimentari operanti in Italia.

Un particolare ringraziamento va in primo luogo all'Istituto Nazionale della Nutrizione, ed in particolare all'attuale direttore Eugenio Cialfa, che ha fornito la banca dati iniziale da cui è in seguito originato il progetto, come spiegato nell'introduzione al volume. In secondo luogo al progetto Eurofood Enfants Project (ora COST 99 EUROFOODS), una Concerted Action della Comunità Europea, che ci ha dato l'idea, subito appoggiata e caldeggiata da Peter Boyle (al quale vanno mille ringraziamenti), della realizzazione del progetto; a tutti i collaboratori che

hanno apportato il contributo della propria esperienza alla realizzazione di questo strumento di lavoro ed in particolare a Silvia Franceschi, che ha creduto in questo progetto fin da prima della sua nascita, a Flaminio Fidanza e ad Emilia Carnovale, e con loro naturalmente agli istituti che rappresentano (Università di Perugia e Istituto Nazionale della Nutrizione), che hanno riconosciuto il bisogno degli epidemiologi di avere a disposizione materiali forse meno “puliti”, ma più “massicci” delle tabelle di composizione degli alimenti prodotte dai loro istituti, a Sabina Sieri, che ci ha aiutato nel controllo dei dati e della denominazione degli alimenti, e a David Southgate che ha incoraggiato il nostro lavoro con consigli dettati dalla sua pluriennale esperienza nel settore. Un ringraziamento particolare va alla Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro che dal 1994 ha finanziato il progetto, permettendone la realizzazione e la pubblicazione. Ringraziamo inoltre la Ricerca Finalizzata Ministero della Sanità -FSN '94, Progetto "Studio multicentrico caso-controllo sui tumori della prostata e del rene" n° ICS 51.1/RF '94.129 "; ed infine la Kellogg's Italia ed il progetto COST 99 che hanno co-finanziato la partecipazione di una di noi, Maria Parpinel, al corso FoodComp '96, tenutosi a Wageningen, Olanda, lo scorso anno.

Novembre 1997,

Simonetta Salvini, Maria Parpinel, Patrizia Gnagnarella, Patrick Maisonneuve, Aida Turrini

1. INTRODUZIONE

1.1. ORIGINE E SCOPO DEL PROGETTO

Nell'ambito degli studi epidemiologici sulle malattie croniche, il ruolo causale della dieta continua ad emergere in modo consistente (Boyle, 1994; Miller et al., 1994; Willett, 1996). Gli aspetti metodologici sono stati presi seriamente in considerazione (Willett, 1990), ma fino ad oggi, purtroppo, poca attenzione è stata dedicata agli strumenti utilizzati per trasformare le informazioni dietetiche raccolte in dati qualitativi e quantitativi sulla composizione della dieta in termini di energia, di macro- e di micro-nutrienti (Greenfield & Southgate, 1992). L'analisi chimica della composizione degli alimenti esula dai nostri compiti come epidemiologi, ma capita purtroppo che dati a noi necessari non siano disponibili o siano incompleti, e comunque non sufficienti per tradurre la dieta dei soggetti da noi studiati in principi nutritivi. Vi è quindi la necessità da parte dell'utente di completare tali tabelle, ma questo lavoro rischia di essere fatto in modo poco professionale e scientificamente inadeguato.

Il problema è diventato ancora più rilevante da quando si sono diffusi i software per l'analisi dei dati dietetici, con il rischio che l'attenzione dell'utente si concentri sulla versatilità del programma a discapito della qualità della banca dati utilizzata (Buzzard et al., 1991). La United Nations University ha patrocinato la realizzazione dell'International Network of Food Data Systems - INFOODS - con lo scopo di stimolare e coordinare gli sforzi per migliorare la qualità e la disponibilità di dati per l'analisi nutrizionale dei cibi in tutti i paesi del mondo ed in particolare nei paesi in via di sviluppo (Butrum & Young, 1984). Il gruppo Europeo - EUROFOODS - sta lavorando per realizzare tale rete di scambi di informazioni nutrizionali in Europa, all'interno del progetto FLAIR Eurofoods Enfants Project prima ed ora con il progetto COST 99 - Food Consumption and Composition Data, col patrocinio della Comunità Europea (COST Action 99).

In Italia, le tabelle di composizione degli alimenti sono pubblicate dall'Istituto Nazionale della Nutrizione (INN) di Roma e dall'Università degli Studi di Perugia. Entrambe le tabelle sono insufficienti a coprire la vasta gamma di cibi consumati dai soggetti partecipanti a grossi studi epidemiologici (Riboli, 1991; Franceschi et al., 1993) e ad indagini nutrizionali nazionali (Turrini et al., 1991) e non includono molti nutrienti che emergono oggi dallo studio della relazione tra dieta e tumori. Per esempio, sembra dimostrato un ruolo protettivo della vitamina E nelle malattie cardiovascolari (Stampfer et al., 1993; Rimm et al., 1993), mentre nel tumore della mammella (Abrams, 1965; Hunter et al., 1993; Negri et al., 1996), e del colon-retto (Stone & Papas, 1997), il suo ruolo protettivo è stato ipotizzato, ma non ancora dimostrato. Stime della quantità di tale vitamina negli alimenti, purtroppo, non sono disponibili attualmente su dati italiani. Anche la vitamina B₆, l'acido folico, la vitamina D sono vitamine che negli ultimi anni hanno fatto molto parlare di sé nel campo degli studi epidemiologici su dieta e cancro del colon retto (AA VV, 1997), ma non esistono dati italiani per poterne valutare l'introduzione alimentare nella nostra popolazione.

L'INN ha approntato negli anni scorsi la prima banca dati italiana di composizione degli alimenti al fine di elaborare i dati rilevati nell'Indagine sui consumi delle famiglie, relativa agli anni 1980-84, la prima a livello nazionale condotta in Italia (Turrini et al., 1991). La banca dati, comprendente 3300 alimenti e 27 nutrienti, è stata in seguito ampiamente utilizzata da vari gruppi di ricerca operanti in Italia nel settore degli studi epidemiologici. I vari gruppi hanno a loro volta operato integrazioni e sostituzioni, a seconda delle rispettive necessità.

Nel 1994 grazie ad un finanziamento dell'Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro (AIRC), ottenuto dall'Istituto Europeo di Oncologia, è stata avviata una collaborazione con l'INN ed alcune Istituzioni operanti nel settore degli studi

epidemiologici che hanno deciso di attuare un aggiornamento ed una integrazione della banca dati INN.

1.2. STUDI EPIDEMIOLOGICI PARTECIPANTI AL PROGETTO

1.2.1. Studio Caso-Controllo sui Tumori della Mammella, dell'Ovaio e dell'Apparato Digerente con Enfasi sul Ruolo della Dieta (a cura di S. Franceschi)

Uno studio caso-controllo multicentrico con enfasi sul ruolo della dieta è in corso dal giugno 1991 in sei aree italiane: le province di Pordenone e Gorizia nel Nord-Est; le aree urbane di Milano e Genova e la provincia di Forlì nel Nord; le province di Roma e Latina nel Centro; l'area urbana di Napoli nel Sud. Esso riguarda diverse sedi tumorali: mammella (Franceschi et al., 1996), ovaio, apparato digerente, apparato urinario.

I casi sono individui alla prima diagnosi di tumore istologicamente confermato risalente a non più di un anno prima dell'intervista. I controlli sono rappresentati da pazienti che non hanno avuto precedenti tumori e che sono ricoverati in strutture ospedaliere pubbliche e policlinici universitari della stessa area geografica da cui afferiscono i casi, per patologie acute, non neoplastiche e non ginecologiche e non in relazione a disturbi ormonali o dell'apparato digerente, e che non comportino modificazioni prolungate del regime alimentare. I controlli hanno una distribuzione per sesso, età e provenienza simile a quella dei casi.

In tutti i centri è utilizzato lo stesso questionario e lo stesso manuale per la compilazione; tutte le intervistatrici sono addestrate e supervisionate centralmente. Il questionario include informazioni riguardanti le abitudini dietetiche ed altre caratteristiche (ad esempio, la scolarità, l'occupazione; le abitudini al fumo; l'attività fisica; le misure antropometriche alle varie età; l'anamnesi patologica remota; la familiarità per tumore, ecc.).

Il questionario di frequenza di consumo (QFC), compilato da un intervistatore esperto, è stato sviluppato per rilevare le abitudini alimentari di un soggetto, comprendente sia l'introito di energia totale che quello di una lista selezionata di alimenti e di macro- e micro-nutrienti. Viene rilevata la frequenza settimanale media di consumo di alimenti singoli o raggruppati, e quella di alimenti composti (ricette), includendo quelli più comuni presenti nella dieta italiana, relativa ai due anni precedenti la diagnosi di tumore o il ricovero in ospedale (per i controlli).

Il QFC, la cui durata è di circa 40 minuti, include 79 tra alimenti, gruppi di alimenti e alimenti composti, raggruppati in sei sezioni: 1) pane e piatti a base di cereali (primi piatti); 2) carne e alimenti utilizzati come sostituti della carne in Italia (secondi piatti); 3) vegetali (contorni); 4) frutta; 5) dolciumi, dessert e bevande analcoliche; 6) latte, caffè, tè e dolcificanti artificiali. Un'altra sezione è dedicata al consumo delle bevande alcoliche. Alla fine di ogni sezione sono state incluse una o due domande cumulative riguardanti tutti gli alimenti di uno stesso tipo (ad esempio tutti i tipi di carne rossa). Nel QFC sono anche presenti alcune domande riguardanti le modalità di consumo dei condimenti.

Il questionario dietetico è stato valutato sia per quanto riguarda la sua riproducibilità (Franceschi et al., 1993; 1995) che la sua validità (Decarli et al., 1996) su 452 volontari (144 uomini e 308 donne, di età compresa tra i 35 ed i 69 anni), residenti nelle province di Pordenone, Genova e Forlì. Due QFC sono stati somministrati ai partecipanti dalle intervistatrici, il primo nel periodo autunno-inverno 1991 e il secondo, in media, 6 mesi più tardi. Nel periodo di tempo successivo alla somministrazione del QFC i partecipanti sono stati invitati a compilare due diari dietetici settimanali (metodo di riferimento). A questo scopo, i partecipanti hanno utilizzato dei libretti nei quali dovevano riportare le informazioni relative all'ora e al luogo di ogni pasto o spuntino, e il tipo e la quantità di alimento e bevanda

consumati. Per la valutazione quantitativa degli alimenti sono state utilizzate bilance o unità di misura domestiche standard (ad esempio il cucchiaino da tavola).

1.2.2. Studio Prospettico EPIC (a cura di D. Palli e V. Krogh)

EPIC (European Prospective Investigation on Cancer and Nutrition) è uno studio prospettico su dieta e cancro in corso in nove paesi europei (Francia, Germania, Grecia, Italia, Olanda, Regno Unito, Spagna, Svezia, Danimarca), coordinato dalla Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro di Lione, Francia e finanziato dal programma 'Europa contro il cancro' della Comunità Europea. In Italia il progetto si svolge in quattro aree dove sono operativi efficienti registri tumori: le province di Varese, Firenze e Ragusa e la città di Torino.

Gli obiettivi del progetto EPIC sono: a) reclutare 350.000 volontari in Europa (di cui 40.000 in Italia); b) raccogliere per ciascuno informazioni dettagliate sulle abitudini alimentari e un campione di sangue da conservare, opportunamente aliquotato, in azoto liquido; c) garantire la confrontabilità delle informazioni raccolte nei differenti paesi per procedere ad analisi comuni dei risultati; d) seguire nel tempo le coorti di volontari per identificare tutti i casi di tumore che vi verranno diagnosticati; e) analizzare l'incidenza dei tumori in funzione degli indicatori anamnestici e biochimici di consumo alimentare, allo scopo di saggiare le principali ipotesi sul ruolo della dieta nell'eziologia dei tumori.

Gli obiettivi del progetto EPIC sono tutte le ipotesi aperte sulla relazione dieta-cancro (Miller et al., 1994), concernenti le vitamine, le fibre vegetali e i carboidrati indigeribili, gli zuccheri semplici, i grassi nelle loro differenti forme di saturazione, il colesterolo, le proteine animali, gli oligoelementi. La metodologia generale è stata pubblicata (Riboli, a nome del gruppo di lavoro internazionale EPIC, 1992; Kaaks et al., 1994). In sintesi la logica dello studio è di superare i principali ostacoli metodologici che finora si sono frapposti ad interpretazioni eziologiche conclusive, attraverso:

- 1) Disegno prospettico, in modo che gli indicatori dietetici non siano influenzati dalla presenza della malattia;

- 2) Inclusione nello studio di popolazioni con consumi alimentari molto differenziati, per assicurare la presenza di *pattern* alimentari effettivamente a diverso rischio;

- 3) Sistema di calibrazione dell'informazione sulla dieta, per poter analizzare congiuntamente dati raccolti in paesi diversi con sistemi necessariamente diversi e quindi probabilmente con errori sistematici diversi; la calibrazione si basa sulla raccolta di informazioni altamente standardizzate sul consumo alimentare di un unico giorno da un campione *random* dei soggetti di ciascuna coorte; questi dati, anche se inutili per categorizzare il consumo individuale, consentiranno di posizionare correttamente il consumo medio di ciascuna coorte o di loro opportuni sottogruppi rispetto al consumo delle altre. La calibrazione si avvale inoltre della raccolta delle urine di 24 ore per stimare il consumo proteico dall'azoto urinario;

- 4) Coorti molto grandi, per compensare la perdita di potenza statistica dovuta agli inevitabili difetti di precisione delle tecniche di quantificazione dei consumi alimentari;

- 5) Definizione del consumo alimentare individuale non solo anamnestica, cioè con questionari alimentari, ma anche, per aumentarne l'affidabilità, attraverso il ricorso ad indicatori biochimici di esposizione (fra cui livelli sierici di vitamine, oligoelementi, indicatori di stato proossidante/antiossidante, lipidi plasmatici, composizione in acidi grassi delle membrane eritrocitarie e, su un campione della coorte, azoto totale urinario come indicatore di consumo proteico);

- 6) Standardizzazione delle procedure e dei materiali di prelievo, aliquotazione, e crioconservazione, che rispettano lo stesso protocollo in tutti i paesi;

7) Conservazione in azoto liquido di numerose aliquote di materiale biologico (siero, plasma, globuli rossi e globuli bianchi). Saranno a disposizione anche aliquote per saggiare eventuali ipotesi non ancora formulabili e per esami che oggi non sono ancora tecnicamente fattibili;

8) Disegno casi-controlli nella coorte, per cui le analisi biochimiche verranno effettuate solo sulle aliquote dei soggetti che si ammaleranno e su opportuni gruppi di controlli. La dimensione dello studio internazionale è tale che, pur prevedendo di completare la fase di reclutamento per la fine del 1997, si potranno già avere risultati interessanti per i tumori più frequenti entro il 2000.

Ciascuna partecipante, all'atto del reclutamento, è sottoposta nell'ordine a:

- 1) Misurazione della pressione arteriosa e del polso radiale;
- 2) Prelievo di sangue (20 ml di sangue con citrato e 10 ml di sangue senza anticoagulante);
- 3) Misure antropometriche (peso, altezza, altezza da seduto, circonferenza vita, circonferenza bacino);
- 4) Autocompilazione questionario abitudini alimentari e questionario abitudini di vita;
- 5) Intervista per uso di farmaci;
- 6) A circa il 10% delle donne viene eseguita una dettagliata intervista sul consumo alimentare nelle 24 ore precedenti (24 *hour recall*).

Il prelievo di sangue, dopo opportuna centrifugazione, viene suddiviso in 28 aliquote di 5 ml ciascuna, così ripartite: 12 di plasma, 8 di siero, 4 di globuli rossi concentrati e 4 di *buffy coat*. Lo stoccaggio delle singole parti avviene tramite aliquotatore automatizzato in cannucce di CBS (Cryo Bio Straw). Le aliquote vengono suddivise in due gruppi di eguale numero. Il primo gruppo rimane presso il centro, mentre il secondo viene spedito presso il centro di coordinamento di Lione, dove risiede la banca biologica centralizzata europea. Tutto il materiale biologico viene conservato in azoto liquido a -196°C.

1.2.3. Indagine Nazionale INN 1980-84

La prima indagine nazionale sui consumi alimentari con obiettivi specificamente nutrizionali è stata realizzata dall'INN nella prima metà degli anni '80, coprendo un arco temporale dal 1980 al 1984. Lo studio aveva come obiettivo quello di fornire un quadro complessivo dei modelli di consumo alimentare in Italia in relazione ai diversi fattori che ne costituiscono le determinanti (geografici, demografici, socioeconomici, culturali, ecc.) (Saba et al., 1990).

A questo scopo sono state selezionate in modo casuale oltre 10.000 famiglie distribuite sul territorio nazionale in modo da assicurare la rappresentatività per ripartizione geografica principale (Nord-Ovest, Nord-Est, Centro, Sud e Isole) mediante un campionamento a più stadi (selezione delle regioni - 1° stadio -, dei comuni - 2° stadio -, delle famiglie - 3° stadio). Le famiglie sono state distribuite inoltre nell'arco temporale dei cinque anni e in modo tale da cogliere la variabilità stagionale dei consumi alimentari.

Ciascuna famiglia ha registrato, oltre alle informazioni sui caratteri statistici che rappresentavano i fattori esplicativi o di stratificazione, le quantità pesate degli alimenti presenti in casa all'inizio e alla fine della rilevazione che aveva la durata di una settimana, gli alimenti acquistati o autoprodotti, gli alimenti in uscita (buttati, regalati, dati ad animali, ecc.), la composizione dei pasti, la spesa per consumi fuori casa e per ciascun individuo la partecipazione a ciascun pasto. Questo insieme di informazioni ha consentito di ottenere una stima pro-capite del consumo di ciascuna categoria di alimenti (circa 130 voci) risultante dall'aggregazione di oltre 12000 voci diverse codificate a posteriori (sezione aperta) all'atto

della registrazione informatica. Le unità campionate sono state inoltre standardizzate in base ai fabbisogni in energia e nutrienti riducendole ad unità di consumo mediante un coefficiente che adottava come riferimento l'uomo di 18-29 anni, cioè l'unità che teoricamente presenta il più elevato fabbisogno giornaliero in termini di calorie (LARN, 1989). Questa trasformazione ha consentito sia la valutazione dell'adeguatezza della dieta media che la comparazione dei risultati tra sottogruppi di popolazione.

I risultati dello studio sono stati analizzati in comparazione con altri studi (Cialfa et al., 1991) e hanno consentito l'elaborazione della dieta italiana di riferimento (Turrini et al., 1991) oltre ad essere utilizzati nella progettazione di altri studi successivi (Turrini et al., 1995, Saba et al., 1992; Turrini et al., 1994A, Saba et al., 1994).

1.2.4. Progetto Onconut. Dieta e tumori: uno studio di coorte in Italia Meridionale (a cura di S. Centonze e A.M. Cisternino)

Nei paesi industrializzati i più alti tassi di incidenza e mortalità per tumori si osservano per il polmone ed il colon-retto negli uomini e per la mammella nella donne. Esistono supportate evidenze che la dieta, specialmente la cosiddetta "dieta Mediterranea", giuochi un ruolo protettivo nei confronti di alcune forme di tumore. Nella nostra esperienza questo ruolo è stato ritrovato nei confronti del cancro coloretale (Centonze et al., 1994).

L'obiettivo del nostro progetto (denominato ONCONUT) è determinare i rapporti esistenti tra specifici nutrienti contenuti nella dieta di una coorte di uomini e donne di età ≥ 50 anni ed il successivo sviluppo di cancro coloretale, polmonare o della mammella femminile durante un periodo di almeno cinque anni in una area di 345.000 residenti (118.600 45+ anni) a bassa incidenza per le citate sedi tumorali (Centonze et al., 1992).

Per raggiungere questo obiettivo in una area di 18 Comuni situati a sud-est della città di Bari (Puglia) è stata arruolata in 15 mesi (1992-93) una coorte di 11.622 persone di età ≥ 50 anni alle quali è stato misurato il *baseline* tramite questionario di frequenza alimentare semiquantitativo autosomministrato (QFA). Di tutti i soggetti, inoltre, sono state conservate in apposita banca biologica le aliquote dei prelievi cui sono stati sottoposti al momento del reclutamento (G.U. Nr. 148, 27-6-89).

L'esposizione ai fattori di rischio dietetici, misurata attraverso il QFA potrà permettere la categorizzazione dei soggetti studiati in differenti classi di esposizione al determinato nutriente esplorato. Nel QFA ogni soggetto ha indicato le frequenze di consumo di 124 *items* alimentari relative all'anno precedente l'ingresso nella coorte. L'individuazione e la selezione degli *item* è avvenuta utilizzando l'analisi della frequenza dei consumi settimanali misurata con un breve questionario di frequenza in una indagine condotta nel 1984-85 e tramite il contributo relativo di ogni voce alimentare al consumo totale di energia e nutrienti valutata attraverso il metodo per ricordo della dieta nelle 24 ore precedenti e la registrazione dietetica per 7 giorni consecutivi. Attraverso queste procedure, che hanno permesso di individuare anche le porzioni relative agli *item* alimentari elencati, da una lista estesa di 557 voci è stata compilata una lista finale di 124 alimenti e bevande, suddivise in 12 raggruppamenti omogenei (G.U. Nr. 148, 27-6-89; Leoci et al., 1993).

Queste operazioni di costruzione della banca dati dei cibi (557 alimenti) e delle porzioni più frequentemente consumati nell'area di indagine è stata compiuta da due dietiste che, per questo scopo, hanno condotto su un campione casuale della popolazione residente in tre USSL delle 5 individuate un rilevamento delle abitudini alimentari attraverso la registrazione per ricordo della dieta delle 24 ore precedenti ($n=150$) e registrazione dietetica per 7 giorni consecutivi ($n=46$).

Dopo aver individuato le porzioni dei cibi di più frequente consumo, è stato allestito un album fotografico con le riproduzioni di tali misure utilizzato per validare il QFA tramite confronto con un metodo di riferimento più preciso (diario dietetico settimanale ripetuto due volte a distanza di circa sei mesi) su un sottogruppo ($n=75$) di partecipanti alla coorte.

Contemporaneamente alla costruzione e alla validazione del questionario di frequenza alimentare è stata definita e completata la banca dati bromatologica dei cibi e delle bevande individuate ($n=557$) per i quali sono stati completati i dati relativi al contenuto di calorie e di altri 20 macro- e micronutrienti (incluso l'alcool).

Lo studio di validazione ha messo in evidenza una buona riproducibilità del QFA (coefficienti di correlazione di Spearman tra 0.93 per l'alcool e 0.57 per le proteine) ed una buona validità rispetto al diario alimentare dei 7 giorni ripetuto dopo sei mesi (coefficienti di correlazione Intraclassa tra 0.82 per l'alcool e 0.41 per gli acidi grassi polinsaturi) (Leoci et al., 1993).

Per rintracciare e seguire nel tempo (*follow-up*) i soggetti inclusi nella coorte è stato eseguito un *linkage* tra l'archivio dati della coorte e l'archivio dei soggetti assistibili dal SSN nella Regione Puglia. Tale *linkage* (91% di record agganciati con successo) è stato successivamente verificato e completato tramite controllo incrociato con i dati degli Uffici anagrafe e dello Stato civile dei 18 Comuni appartenenti all'area studiata. Alla data attuale, i soggetti viventi sono in tutto 10.627. La numerosità della coorte iniziale ($n=11.622$) si è ridotta dal 1993 al 30 giugno 1996 a causa dei 572 deceduti, 38 trasferiti o emigrati e di 385 soggetti non rintracciati (residenti al di fuori dell'area di indagine e dati incompleti al momento della registrazione). E' ancora in corso, a causa dell'incompletezza e della disomogeneità esistente nei sistemi di archiviazione dei dati presso gli Uffici anagrafe, un ulteriore controllo dei 385 soggetti non rintracciati nell'area di indagine, mentre è già stato avviato il follow-up passivo della coorte con ricerca della causa di morte dei primi 572 deceduti.

E' infine in fase di avvio il *follow-up* attivo dei soggetti partecipanti allo studio che coinvolgerà i circa 250 medici di famiglia della stessa area. Questi ultimi indicheranno su apposita modulistica lo stato in vita e le condizioni di salute (comprese eventuali diagnosi documentate) di ogni assistito incluso nella coorte.

1.3. TABELLE E BANCHE DATI DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI: DIFFERENZE D'USO E COMPILAZIONE (a cura di E. Carnovale)

Le tabelle di composizione degli alimenti sono un elemento fondamentale negli studi di nutrizione e, in particolare, rappresentano lo strumento attraverso il quale sono possibili due tipi di intervento, entrambi di larghissimo impiego:

- la costruzione di diete con contenuto definito in nutrienti e/o energia;
- la traduzione in nutrienti da alimenti il cui consumo sia stato rilevato in indagini specifiche.

Nei due tipi di intervento, così schematicamente indicati, le esigenze possono essere estremamente diverse.

Le tabelle di composizione degli alimenti, per rispondere al meglio alla loro funzione, dovrebbero dare un quadro aggiornato ed esauriente degli alimenti consumati nel paese, prendendo quindi in considerazione gli alimenti tipici e specifici ed i loro cambiamenti negli anni, conseguenza di innovazioni nei processi di produzione o trasformazione (Carnovale et al., 1997). Per questo motivo è caduta l'idea di produrre tabelle sovranazionali, stimolando invece la produzione di tabelle nazionali elaborate seguendo linee guida omogenee, ottenendo in tal modo tabelle interfacciabili. La definizione di adeguati sistemi di codifica, attività oggi

condotta da diverse Agenzie internazionali (INFOODS, USDA) e da programmi dell'UE (COST Action 99), dovrebbe a breve termine permettere, per studi condotti a livello sovranazionale, l'utilizzazione delle diverse tabelle esistenti a livello nazionale, collegate *on line*.

L'elaborazione delle tabelle di composizione degli alimenti è definita da criteri ben precisi, la cui più recente formulazione presentata da Greenfield e Southgate (Greenfield & Southgate, 1992) riporta le raccomandazioni relative alla produzione, elaborazione, presentazione dei dati.

Particolarmente importante è la qualità dei dati, sia dal punto di vista analitico che di campionamento e quindi di rappresentatività del campione analizzato rispetto a quello del mercato.

Un altro aspetto di rilievo è rappresentato dal numero di nutrienti riportati nelle tabelle. In questo senso le richieste dei nutrizionisti sono continuamente crescenti, man mano che vengono definiti e chiariti i meccanismi d'azione di vari componenti, particolarmente micronutrienti. Considerando anche le problematiche analitiche che di volta in volta si presentano è praticamente impossibile avere dati per tutti gli alimenti riportati. L'esistenza di dati mancanti nelle tabelle è quindi praticamente ineliminabile; avendo però cura che i dati mancanti non si riferiscano a quegli alimenti il cui apporto per il nutriente sia significativo, la rilevanza del problema è limitata.

Considerando il numero crescente di alimenti presenti sul mercato, i loro cambiamenti di composizione, le crescenti richieste relative all'inserimento di nuovi nutrienti, si può comprendere come le tabelle di composizione degli alimenti richiedano un aggiornamento ed un arricchimento in continuo.

Le esigenze relative alla numerosità e qualità dei dati di composizione degli alimenti sono diverse e dipendono ovviamente dagli obiettivi specifici degli studi. Per la maggior parte degli studi gli inconvenienti possono essere superabili mediante il ricorso ad alimenti simili ed all'integrazione dei dati mancanti.

Un caso particolare è rappresentato dagli studi epidemiologici.

Gli studi epidemiologici rappresentano una situazione specifica, avendo come obiettivo lo studio della correlazione tra consumo in alimenti e/o apporto in nutrienti e stato di nutrizione, con un settore quale quello della relazione tra dieta e tumori, particolarmente attivo. Tali studi sono condotti su un numero molto alto di soggetti (la numerosità del campione è spesso determinante) e, la loro elaborazione, condotta oggi su basi informatiche, richiede la disponibilità di dati di un numero molto elevato di alimenti, corrispondente a quello rilevato dalle indagini. La presenza di dati mancanti rappresenta quindi un notevole ostacolo dal punto di vista informatico mancando nella fase di elaborazione controllo e ricerca di dati mancanti.

Considerando che nelle indagini epidemiologiche vengono rilevati tutti gli alimenti consumati in un paese (ovviamente con grande diversità per quanto riguarda la frequenza e l'entità dei consumi) è evidente che le tabelle di composizione degli alimenti, anche le più accurate, risulteranno inadeguate.

Per questo motivo ogni studio epidemiologico richiede, come situazione ottimale, la disponibilità di una banca dati che permetta di coprire tutti gli alimenti rilevati nell'indagine e permetta di coprire tutti gli specifici nutrienti che interessano. L'esigenza primaria è quindi la copertura di tutti gli alimenti e nutrienti, seguita subito dopo dalla qualità dei dati.

La costruzione di una banca di dati di composizione si articola in diversi punti:

1) lo sviluppo avviene intorno ad un nucleo centrale rappresentato dalle tabelle di composizione di alimenti nazionali, integrate con dati di differente origine e qualità. Dati presi dalla letteratura scientifica ma relativa a prodotti di diversa origine, da tabelle di composizione

di altri paesi, da etichette, da ricette, dati ricostruiti o calcolati; dati tutti peraltro sottoposti a criteri di selezione;

2) l'organizzazione dei dati è finalizzata allo studio in cui viene utilizzata, nel senso che devono essere raccolti e selezionati con maggior cura quei nutrienti che sono considerati specifici per lo studio in corso;

3) in una banca dati la numerosità delle voci compensa le possibili carenze di qualità del singolo dato, poiché come si è già detto nell'introduzione permette la stima della distribuzione statistica del consumo dei principi nutritivi in essa inseriti;

4) laddove possibile è opportuno effettuare una verifica dei nutrienti chiave, attraverso un controllo tra dati calcolati e dati sperimentali. Nel caso della banca dati INN (creata sulla base delle tabelle INN, arricchite fino ad arrivare a 3300 alimenti per 27 nutrienti) è stata condotta una verifica mediante la ricostruzione di diete totali (Turrini et al., 1994B).

E' chiaro che una banca dati onnicomprensiva, sia per quanto riguarda gli alimenti che i nutrienti, rappresenta un'utopia. Tuttavia, ed è questa la proposta del presente lavoro, è possibile costruire uno strumento di lavoro sufficientemente ampio e articolato, che consenta una valutazione nutrizionale sufficientemente attendibile, almeno in termini di distribuzione, e che fornisca un criterio omogeneo di stima per studi diversi.

Tabelle di composizione degli alimenti e banche dati sono quindi strumenti diversi, di differente formulazione e di differente utilizzazione. Le prime, per la maggior accuratezza dei dati, trovano una loro utilizzazione in tutti gli studi di nutrizione, oltre che in applicazioni di natura economica e tecnologica, le seconde devono avere una loro utilizzazione specifica negli studi epidemiologici che comportano cioè l'elaborazione di una mole elevatissima di dati. In tal caso infatti la disponibilità di un numero molto elevato di dati permette di ridurre il peso di dati non sufficientemente corretti.

2. CARATTERISTICHE DELLA BANCA DATI ITALIANA

2.1. IN GENERALE

La presente Banca Dati (BD) può essere definita una BD compilativa. I dati inseriti sono stati cioè ricavati da fonti preesistenti (tabelle di composizione, articoli scientifici, etc.) e non da analisi eseguite *ad hoc*. Particolare attenzione è stata posta per ottenere uno strumento che risponda il più possibile alle caratteristiche richieste per l'analisi di studi epidemiologici: la banca dati deve infatti contenere gli alimenti più frequentemente utilizzati sul territorio nazionale, essere basata principalmente sulla composizione analitica di prodotti disponibili sul territorio italiano, deve essere di facile utilizzazione ed il più completa possibile.

A questa BD è allegato un dischetto contenente due files in formato ASCII. Il file BANCA.DAT riporta la composizione dei 788 alimenti individuabili dal nome dell'alimento e dal numero di codice (codice alimento). Il file README.TXT contiene il formato di lettura del file BANCA.DAT.

Di seguito specifichiamo alcuni dei punti più importanti.

Inclusione degli alimenti più frequentemente utilizzati in Italia. Per quanto completa sia, una banca dati di composizione degli alimenti non potrà mai contenere informazioni su tutti gli alimenti disponibili sul mercato di un Paese, soprattutto in un'epoca in cui lo sviluppo dell'industria alimentare determina la continua innovazione dei prodotti commerciali a disposizione del pubblico. Per determinare la lista di alimenti da includere in questa prima edizione della Banca Dati, ci siamo avvalsi delle informazioni rilevate dai 4 studi epidemiologici partecipanti al progetto. Da ognuno di essi abbiamo estratto la lista degli alimenti consumati almeno 5 volte dai partecipanti allo studio o meglio consumati da almeno 5 soggetti. Le liste sono poi state unificate, eliminando i doppi e l'elenco risultante è stato incluso nella Banca Dati.

La maggior parte degli alimenti semplici è stata inserita. Altri alimenti, costituiti da ricette o da prodotti commerciali, sono stati inclusi solo quando il dato era facilmente calcolabile (es. ricetta semplice, senza cottura, come il *tiramisù*) o era disponibile un dato analitico attendibile. Sono stati anche inseriti alcuni alimenti particolari (es. prodotti della soia) perché specificatamente richiesto da alcuni partecipanti al progetto. Non sono state invece inserite ricette complesse, prodotti commerciali specifici (a parte poche eccezioni) e la maggior parte degli alimenti cotti, per mancanza di informazioni sufficientemente attendibili. Molti alimenti sono stati considerati assimilabili ad altri e per questo motivo non sono stati inseriti: nell'Appendice E sono stati comunque riportati con l'indicazione relativa all'alimento cui fare riferimento.

Inclusione di tutti gli alimenti presenti nelle tabelle di composizione dell'INN, 1989. Una BD da utilizzare in studi italiani dovrà contenere alimenti caratteristici della nostra alimentazione e dati analitici basati su prodotti locali o localmente disponibili. Essendo le tabelle dell'INN la fonte di informazioni di composizione più frequentemente utilizzata in Italia, abbiamo ritenuto indispensabile mantenere struttura e caratteristiche della BD in modo da essere più simile possibile alle suddette tabelle. Tutti gli alimenti inclusi in tale edizione sono stati compresi anche nella presente BD con le seguenti eccezioni: la sezione dei "Precucinati e surgelati", due tipi di pasta con glutine e alcuni tagli di carne. Per quanto riguarda le carni le tecniche di allevamento sono variate; i tagli di carne da allevamenti italiani sono oggi più magri rispetto agli anni a cui si riferiscono le analisi delle tabelle utilizzate.

Alcuni dati relativi alle carni sono quindi stati aggiornati, utilizzando nuove analisi effettuate dall'INN (Carnovale et al., 1995).

Per ottenere una BD il più possibile italiana, sono state utilizzate, in seconda istanza, le tabelle dell'Università di Perugia (Fidanza & Versiglioni, 1989), ove il dato non fosse disponibile sulle tabelle INN.

Altre fonti sono state utilizzate come indicato nel paragrafo 2.2 “Principali Fonti dei Dati”.

Definizioni e unità di misura. Si è posta particolare attenzione ad utilizzare i dati in modo corretto. Non tutte le tabelle di composizione degli alimenti esprimono i componenti alimentari con le stesse definizioni o unità di misura. Come prima regola si sono adottati per la BD gli stessi metodi e definizioni dei componenti alimentari adottati dall'INN, salvo alcune eccezioni (es. amido). Le definizioni sono chiaramente indicate nel paragrafo 2.3 “Definizione ed espressione dei componenti alimentari”. Nell'utilizzare altre fonti si sono, ove necessario, applicate opportune conversioni.

Dati mancanti. Particolare attenzione è stata data all'eliminazione dei dati mancanti (*missing*). Per far questo si sono spesso integrati i dati utilizzando informazioni prese da fonti diverse. In altri casi sono state fatte stime, assunzioni o calcoli. Il tutto è chiaramente descritto nel paragrafo 2.4.3 “Metodologia di Integrazione Dati”.

Indicazione di tutte le informazioni utili relative all'origine del dato inserito.

Si è ritenuto necessario mostrare con chiarezza la provenienza di ogni dato, insieme ad altre informazioni quali eventuali assunzioni fatte, stime o calcoli. Ogni dato è quindi verificabile sulla fonte originaria. In questo modo è stato possibile descrivere dettagliatamente la BD: per i principali componenti alimentari riportiamo la percentuale dei dati proveniente dalle varie fonti (Appendice G).

2.2. PRINCIPALI FONTI DEI DATI

2.2.1. Tabelle di composizione dell'Istituto Nazionale della Nutrizione, 1989 (TAB INN89, TAB INN agg95) (a cura di E. Carnovale, L. Marletta)

Le prime tabelle di composizione degli alimenti comparse in Italia sono state realizzate nel 1946 dall'INN (Istituto della Nutrizione, 1946). Queste tabelle, che riportavano i dati sul contenuto in proteine, lipidi, carboidrati e l'energia dei principali alimenti utilizzati in Italia, in seguito a successivi aggiornamenti e revisioni, hanno portato all'edizione del 1989.

Dopo l'inserimento dei valori di alcune vitamine e minerali in un primo tempo (ed. 1960) seguita da una revisione più completa, fatta seguendo le norme proposte dal Gruppo dei Nutrizionisti Europei (Southgate, 1974), è stata elaborata l'edizione del 1976 (Carnovale & Miuccio, 1976) completamente rinnovata ed ampliata. Questa edizione includeva un totale di 375 alimenti crudi; i valori riportati erano ottenuti da analisi condotte nei laboratori dell'Istituto ed integrati con valori selezionati dalla letteratura ed i nutrienti riportati erano suddivisi in 4 sezioni. Nella I sezione era riportato il contenuto dell'acqua, delle proteine, dei lipidi totali, dei carboidrati disponibili (determinati separatamente come zuccheri solubili ed amido ed espressi come monosaccaridi), della fibra grezza (cellulosa e lignina), minerali e vitamine, la parte edibile ed il valore energetico. Nelle altre 3 sezioni erano riportati i più importanti acidi grassi saturi ed insaturi, gli aminoacidi ed il colesterolo dei principali alimenti; quest'ultima sezione era stata elaborata completamente con dati presi dalla letteratura.

Questa edizione è stata la fonte ufficiale del Ministero dell'Agricoltura ed il mezzo utilizzato dall'ISTAT per calcolare un primo bilancio nazionale in nutrienti e per stabilire le prime raccomandazioni giornaliere per la popolazione italiana (Istituto Nazionale della Nutrizione, 1979).

Nel 1989 è stata pubblicata una successiva edizione (Carnovale & Miuccio, 1989) che, oltre all'aggiornamento di alcuni valori e l'aggiunta di un certo numero di alimenti conteneva sostanziali integrazioni riguardanti principalmente i sali minerali e la fibra alimentare (lignina, cellulosa, emicellulose, pectine e gomme). Sono state aggiunte inoltre una sezione con il contenuto in fibra solubile ed insolubile ed una con il contenuto in acido fitico mentre la sezione relativa agli acidi grassi è stata rielaborata e completamente ampliata (sono stati inseriti tutti gli acidi grassi). Questa edizione ha costituito la struttura basilare per la realizzazione della banca dati creata dall'INN appositamente per l'indagine sui consumi alimentari 1980-84 (Turrini et al., 1991) e che ha costituito in seguito la base di questa banca dati elaborata per studi epidemiologici. Oltre alle tabelle 1989, per la presente BD sono stati utilizzati alcuni dei dati di composizione elaborati dall'INN nell'ambito di un ampio aggiornamento svolto per i settori delle carni bovine e dei salumi; alcuni di questi dati sono stati inseriti in un aggiornamento delle tabelle (Carnovale et al, 1995) ma saranno presenti in modo più completo nella prossima edizione, ora in corso di stampa.

La nuova edizione 1997 (Carnovale & Marletta, 1997 *in press*) è stata totalmente revisionata in accordo con le raccomandazioni di Greenfield e Southgate (Greenfield & Southgate, 1992) e notevolmente arricchita rispetto alla precedente sia per quanto riguarda il numero degli alimenti (637 voci nella sezione principale) che per quanto riguarda i nutrienti (acidi grassi, aminoacidi, Mg, Zn, Cu, Se e tocoferoli per il gruppo di oli e grassi).

2.2.2. Tabelle di Composizione dell'Università degli Studi di Perugia, 1989 (TAB FIDANZA89) (a cura di F. Fidanza)

Le nostre Tabelle di Composizione degli Alimenti, edizione 1989, rappresentano aggiornamenti e/o adeguamenti di precedenti elaborazioni. Negli anni 1960 e 1961 abbiamo condotto indagini di epidemiologia nutrizionale a Napoli e nelle tre zone rurali Italiane del Seven Countries Study (Crevalcore, Montegiorgio e Nicotera). Per mancanza in Italia della composizione in nutrienti di vari alimenti di uso locale nelle tabelle generalmente in uso abbiamo dovuto procedere alle analisi chimiche di un discreto numero di alimenti di origine animale e vegetale (Fidanza & Fidanza, 1963). Con questi dati e con altri prelevati con criteri di selezione non sempre omogenei dalle Tabelle di Composizione degli Alimenti dell'Istituto Nazionale della Nutrizione (edizione 1960), dalle Tabelle Olandesi (edizione 1961) ed in minima parte dalle Tabelle degli Stati Uniti d'America (USDA Handbook No. 8, 1950) abbiamo elaborato Tabelle di composizione degli alimenti per uso interno. I carboidrati erano ottenuti in genere per differenza.

In considerazione delle difficoltà incontrate nella elaborazione delle nostre Tabelle 1960-61, in occasione del VI Congresso Internazionale di Nutrizione tenutosi ad Edimburgo (Scozia) nell'Ottobre 1966 ho organizzato una Tavola Rotonda su: "Food Composition Tables - Techniques and Future Programmes". Erano presenti Bernice K. Watt e W.T. Wu Leung (USA), D.A.T. Southgate e D. Hollingsworth (UK), H. Kraut (Germania Federale), P. Roine (Finlandia), M.E. Ogrim (Norvegia) e K.K.P.M. Rao (FAO). Su alcuni punti si raggiunse un accordo, ma i partecipanti statunitensi rimasero fedeli all'approccio proposto da Atwater, mentre i partecipanti inglesi a quello adoperato da McCance e Widdowson per le loro Tabelle.

A seguito di quanto sopra, a livello del Gruppo Europeo dei Nutrizionisti, in collaborazione con il Prof. J.C. Somogyi abbiamo organizzato due riunioni di lavoro su:

"National Food Composition Tables". Esse sono state tenute a Feldbach (Svizzera) il 16-17 Ottobre 1970 ed il 9-12 Marzo 1972, con la partecipazione di quasi tutti gli operatori Europei del settore. I risultati di queste riunioni sono stati raccolti nella pubblicazione a cura di D.A.T. Southgate "Guidelines for the Preparation of Tables of Food Composition" (Southgate, 1974), alla quale si rimanda per ogni approfondimento. Seguendo i criteri descritti nelle Linee guida a cura di Southgate abbiamo preparato la prima edizione ufficiale delle nostre tabelle pubblicate in appendice al trattato di Lineamenti di Nutrizione Umana. I criteri caratterizzanti sono stati: l'uso di fattori appropriati di conversione per le proteine; la separazione di azoto proteico e non proteico per le nostre analisi; i glucidi disponibili, l'amido e i glucidi solubili sono stati espressi come monosaccaridi; i fattori energetici erano quelli da Southgate e Durnin (Southgate & Durnin, 1970).

Nella edizione 1985 delle Tabelle ed in quella del 1989 abbiamo revisionato, aggiornato ed ampliato le precedenti edizioni includendovi molti risultati delle nostre analisi ed i dati raccolti dalla letteratura e dalle industrie produttrici dopo una attenta valutazione della correttezza e validità delle nostre analisi.

Per tutte le nostre Tabelle abbiamo previsto l'uso del calcolatore elettronico con numeri di codice che tengono conto della suddivisione in sei gruppi di alimenti.

Nel 1996 abbiamo dato corso ad un ulteriore aggiornamento delle nostre tabelle includendovi anche i valori di alcuni contaminanti e componenti alimentari da noi esaminati in vari alimenti.

Con l'uso della nostra banca dati, ora al calcolatore elettronico, l'aggiornamento e/o l'adeguamento è da considerare un processo continuo.

2.2.3. Banca Dati per l'indagine nazionale INN 1980-84

La necessità di "tradurre" in nutrienti la massa di dati alimentari raccolta nello studio INN 1980-84 ha condotto alla formulazione della banca dati compilativa di composizione che ha dato origine al presente progetto.

Il numero elevato di voci raggiunto (circa 3300) è stato determinato dall'esigenza di effettuare la traduzione in nutrienti del numero più elevato possibile dei 12.000 alimenti rilevati, tenendo contemporaneamente conto dei vincoli posti dalla rilevazione: il numero di voci non era più alterabile dopo la registrazione senza comportare un livello di manipolazione molto elevato dei dati. In particolare, non tutti gli alimenti erano espressi al netto degli scarti non edibili, o al crudo (la maggior parte dei dati di composizione si riferisce, infatti, a questa situazione), perciò si è reso necessario raddoppiare alcune voci. In termini pratici, poiché uno stesso alimento poteva essere stato indicato una volta al netto degli scarti edibili e una volta al lordo, oppure una volta al crudo e una volta al cotto, sarebbe stato impossibile utilizzare un algoritmo unico per tutte le voci e si sarebbe dovuto procedere al calcolo voce per voce. Per i piatti composti si poneva lo stesso problema. La base di dati è stata quindi modulata sulle caratteristiche dei dati alimentari rilevati.

L'organizzazione della base di dati di composizione ha quindi attraversato diverse fasi:

- 1) reperimento delle voci da varie fonti bibliografiche ed etichette alimentari;
- 2) individuazione di alimenti "assimilabili"
- 3) compilazione di ricettari di riferimento e relativo calcolo dei nutrienti al crudo;
- 4) completamento ove possibile di dati di singoli nutrienti mancanti da alimenti simili (riproporzionando dove era il caso);
- 5) verifica della somma a 100;

6) ricalcolo dell'energia in base a $[(4 \times \text{proteine}) + (3,75 \times \text{carboidrati}) + (9 \times \text{lipidi}) + (7 \times \text{alcohol})]$.

La verifica è stata fatta applicando procedure *ad hoc* su tutta la massa dei dati ed è mancata la verifica puntuale alimento per alimento dopo l'applicazione informatica. Questo ha costituito ovviamente un elemento di debolezza per gli scopi indicati nel presente lavoro insieme alla mancata codifica dei "dati mancanti", che in questa banca dati è invece presente. Inoltre, molte voci erano datate e comunque troppo analitiche per rappresentare una categoria di riferimento per uno studio a griglia chiusa, elemento che ha condotto nella presente banca dati ad una selezione di un sottoinsieme di voci più rappresentative e verificate in modo estremamente dettagliato.

A ciascun alimento erano stati attribuiti due tipi di codici: un codice parlante (a campi fissi con modalità esplicative) che ha consentito l'aggregazione secondo diversi criteri e un codice bibliografico univoco che ha costituito il campo chiave per il confronto dei diversi *file* utilizzati negli studi epidemiologici condotti dai ricercatori coinvolti nel presente progetto, al fine di selezionare il *set* di voci comuni.

La strutturazione della banca dati risponde, quindi, precipuamente alle esigenze di elaborazione poste nella valutazione nutrizionale di indagini a sezione alimentare aperta (lista non precodificata). Questo tipo di rilevazioni consente, tra l'altro, di ottenere un'ampia base informativa utilizzabile nella progettazione di studi di approfondimento di particolari aspetti, componenti alimentari o specifici *target* di popolazione (Turrini, 1993), ma pone numerosi problemi in sede di elaborazione. In particolare, sorgono problemi nell'identificazione corretta degli alimenti, a causa della difficoltà di standardizzare la loro descrizione in forma scritta (nonché degli errori in sede di registrazione informatica), che si riflettono anche sulla possibilità di aggregare le singole voci nella giusta categoria. Quest'ultimo aspetto riveste, inoltre, un ruolo centrale poiché l'aggregazione è operazione necessaria sia per la significatività statistica del dato, che per la "leggibilità" dei risultati. Tuttavia, i criteri di classificazione delle voci possono variare a seconda degli aspetti che si vogliono mettere in evidenza e di conseguenza variano le procedure di definizione dell'appartenenza ad un gruppo alimentare piuttosto che ad un altro (Turrini, 1997; Turrini & D'Amicis, 1995).

Chiaramente, la stima dell'assunzione in nutrienti risulta valida a livello di distribuzione statistica (valori medi, indici di variabilità, ranghi e correlazione) più che a livello di microdato (singolo valore di consumo), e questo è vero in tutti gli studi che utilizzano la metodologia di stima a due fasi (1 fase- raccolta dei dati di consumo, 2 fase - stima dell'assunzione di nutrienti).

In definitiva, l'esperienza della messa a punto della banca dati INN 1980-84 è servita, oltre a risolvere il problema della elaborazione delle informazioni alimentari raccolte, a porre le basi per una riflessione sulle diverse modalità di uso dei dati di composizione da parte di coloro che effettuano studi di popolazione su vasti campioni. Teoricamente, infatti, dovrebbero essere disponibili tanti dati di composizione quanti sono i prodotti disponibili sul mercato. Ma questo è praticamente impossibile data la velocità con cui vengono realizzati. In definitiva, la soluzione pratica è quella di produrre dati aggiornati e di buona qualità cercando di attingere alle indagini per identificare i prodotti più diffusamente consumati. Contemporaneamente, per rispondere alle esigenze dei ricercatori, dare vita a basi di dati operative, scientificamente validate che consentano la valutazione nutrizionale, assicurando comparabilità nel tempo e nello spazio dei risultati.

Molti problemi rimangono aperti, poiché date le numerose tecniche di raccolta dei dati alimentari occorrerebbe organizzare basi di dati *ad hoc* per ciascun tipo di studio, ma il primo tentativo fatto nel presente progetto può costituire la base per un approfondimento anche concettuale della problematica.

2.2.4. Tabelle di composizione McCance e Widdowson (TAB McCANCE Ved, TAB McCANCE IVed e supplementi) (a cura di D.A.T. Southgate)

Una importante fonte di informazioni per la compilazione di questa BD sono stati i dati di composizione compilati nel Regno Unito da analisi dirette effettuate su campioni rappresentativi di alimenti, completati da dati di letteratura attentamente selezionati.

La principale Banca Dati Nutrizionale Nazionale del Regno Unito è contenuta nei Supplementi, pubblicati congiuntamente dal Ministero dell'Agricoltura, Pesca ed Alimentazione (Ministry of Agriculture, Fisheries and Food) e dalla Società Reale di Chimica (Royal Society of Chemistry) (per i riferimenti bibliografici delle tabelle utilizzate per questa BD vedi "Bibliografia Dati di Composizione"). Ogni supplemento copre un gruppo di alimenti con caratteristiche comuni.

Sia la quarta (Paul & Southgate, 1978) che la quinta edizione (Holland et al., 1991) delle Tabelle di Composizione degli Alimenti di McCance e Widdowson sono state utilizzate per fornire dati non reperibili sui Supplementi.

2.2.5. Tabelle di composizione United States Departement of Agriculture (TAB USDA HB8:1-21)

Queste tabelle, sviluppate dal *Agricultural Research Service of the U.S. Department of Agriculture*, sono nate nel 1896 e sono aggiornate periodicamente con pubblicazioni successive. Rappresentano la fonte principale di informazioni riguardanti il contenuto in nutrienti degli alimenti consumati negli Stati Uniti (US Department of Agriculture HB 8: 1-21, 1976-1990).

Le tabelle sono suddivise in varie sezioni corrispondenti ai maggiori gruppi di alimenti. Per ogni alimento è riportata la composizione riferita a 100 gr di parte edibile e ad almeno due misure di uso comune (per es. una tazza, un cucchiaino, un frutto). Per ogni componente nutritivo è riportato, in genere, il valore medio, l'errore standard e il numero dei campioni analizzati.

I dati raccolti in queste tabelle provengono da pubblicazioni scientifiche, dati di letteratura, rapporti scientifici, comunicazioni personali o da studi condotti per conto del *Agricultural Research Service*. I valori sono in alcuni casi analitici, ed in altri casi sono stati calcolati utilizzando appropriati fattori di conversione o ricette.

L'esigenza di revisionare ed aggiornare continuamente i dati è uno degli obiettivi primari dei compilatori per poter fornire informazioni sugli alimenti più comunemente consumati e sulla composizione in componenti alimentari di interesse scientifico. A tale scopo il *Department of Agriculture* ha realizzato una versione di queste tabelle in forma di database, disponibile su un sito Internet (<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp>) tramite il quale è possibile consultare e trasferire localmente la documentazione relativa a circa 5900 alimenti. La versione corrente di questo database è datata agosto 1997 (USDA Nutrient Database for Standard Reference, 1997), include tutti i dati di composizione contenuti nelle varie pubblicazioni precedenti, oltre a nuovi dati raccolti dal 1992. La versione più recente aggiorna automaticamente le versioni precedenti, qualora vengano evidenziate delle differenze. La versione consultata per la nostra banca dati è quella datata settembre 1996 (USDA Nutrient Database for Standard Reference, 1996).

2.2.6. Articoli vari

Le tabelle di composizione degli alimenti utilizzate non sono state sufficienti per fornire tutte le informazioni da inserire in BD. È stato quindi necessario utilizzare anche pubblicazioni scientifiche singole, specifiche per ciascun argomento trattato.

Per la valutazione e la scelta dei dati di composizione provenienti da articoli scientifici è stato utilizzato il metodo proposto da Mangels (Mangels et al., 1993). Per scegliere i dati più appropriati si è quindi tenuto conto del piano di campionamento utilizzato dagli autori; del numero di campioni e dei metodi analitici applicati per la determinazione dei componenti alimentari; dei criteri di controllo-qualità adottati. Inoltre, si è sempre cercato di utilizzare ove possibile le informazioni provenienti da pubblicazioni scientifiche italiane o riguardanti alimenti di provenienza italiana, allo scopo di salvaguardare la specificità degli alimenti stessi. Purtroppo non sempre è stato possibile trovare pubblicazioni italiane che soddisfacessero i criteri di Mangels. Per ovviare a questo, quando possibile, i dati di composizione relativi ad alimenti non di provenienza italiana sono stati messi a confronto con gli eventuali dati italiani disponibili, ma non utilizzabili perché parziali, per evitare errori di valutazione macroscopici.

Gli articoli maggiormente utilizzati sono una serie di articoli finlandesi, relativi al contenuto di vitamina E negli alimenti. La lista completa è riportata nella sezione “Bibliografia Dati di Composizione”.

2.2.7. Altre tabelle e banche dati

Sono inoltre state utilizzate le seguenti tabelle e banche dati:

- tabelle tedesche, Souci et al., 1989/90; Souci et al., 1994 (TAB SFK89/90, TAB SFK94);
- banca dati olandese, Nevotable 1993 (BD NEVO);
- banca dati finlandese, Rastas et al., 1993 (BD FINLAND);
- banca dati svedese, Livsmedels tabell 1996 (BD LIVSMEDELS).

2.3. DEFINIZIONE ED ESPRESSIONE DEI COMPONENTI ALIMENTARI

La composizione degli alimenti è data per 100 grammi di alimento, al netto degli scarti, con l'esclusione delle bevande alcoliche, per le quali la composizione è data per 100 millilitri di bevanda.

Nelle schede di composizione si è posta particolare cura affinché tutte le eccezioni alle definizioni di seguito riportate siano chiaramente indicate ed evidenziate.

Parte Edibile. Indica per ogni alimento la quantità percentuale dell'alimento che rimane disponibile per il consumo dopo le operazioni preliminari di preparazione (es. sbucciatura, eliminazione parti/foglie esterne di alcune verdure, eliminazione delle ossa della carne o del pollo, etc.).

Espressa in percentuale.

Acqua. Indica il tenore di acqua dell'alimento. Determinata mediante metodo ponderale. Uniche eccezioni sono rappresentate da alcuni alimenti per i quali la composizione è stata rilevata da etichetta commerciale. In tal caso il dato relativo all'acqua risulta mancante oppure è stato calcolato per differenza.

Espressa in grammi per 100 grammi di alimento.

Proteine totali: sono definite come Azoto totale (N) moltiplicato per i fattori proposti da Jones (FAO/WHO/UNU, 1985).

Nelle tabelle TAB FIDANZA89, per alcuni alimenti, le proteine sono espresse come proteine pure o vere (azoto totale meno azoto non proteico). In questi casi le proteine totali sono state ricalcolate per ottenere uniformità di espressione. I dati ricalcolati sono chiaramente indicati nelle schede di composizione.

Esprese in grammi su 100 grammi di alimento

Proteine Animali e Vegetali. Questa suddivisione, grossolana e non basata su indicatori scientifici, è semplicemente intesa a fungere da indicatore della provenienza dell'alimento (regno animale o vegetale). Nei casi di alimenti semplici (carne, verdura, frutta) le proteine totali sono state assegnate ad una delle due categorie specifiche, senza possibilità di dubbio. Nel caso di alimenti misti (es. dolci e altri prodotti da forno) è stata fatta una stima in base alle informazioni disponibili o in base all'esperienza dei compilatori. Tali stime sono sempre chiaramente evidenziate.

Esprese in grammi per 100 grammi di alimento.

Lipidi Totali. Calcolati mediante metodo ponderale, sono la somma di trigliceridi, fosfolipidi, steroli e composti relativi.

Espressi in grammi per 100 grammi di alimento.

Lipidi Animali e Vegetali. Come per le proteine questa suddivisione, grossolana e non basata su indicatori scientifici, è semplicemente intesa a fungere da indicatore della provenienza dell'alimento (regno animale o vegetale). Nel caso di alimenti semplici (carne, verdura, frutta) i lipidi totali sono stati assegnati ad una delle due categorie specifiche, senza possibilità di dubbio. Nel caso di alimenti misti (es. dolci e altri prodotti da forno) è stata fatta una stima in base alle informazioni disponibili o in base all'esperienza dei compilatori. Tali stime sono sempre chiaramente evidenziate.

Espressi in grammi per 100 grammi di alimento.

Acidi Grassi. Vengono riportati i dati relativi a:

Acidi Grassi Saturi Totali

Acido Oleico ($C_{18:1}$)

Acidi Grassi Monoinsaturi Totali

Acido Linoleico ($C_{18:2}$)

Acido Linolenico ($C_{18:3}$)

Altri Acidi Grassi Polinsaturi (non indicati singolarmente)

Acidi Grassi Polinsaturi Totali

Espressi in grammi per 100 grammi di alimento.

Gli acidi grassi costituiscono percentuali variabili dei lipidi totali a seconda del tipo di alimento. Per ottenere il totale degli acidi grassi presente in un alimento i lipidi totali vanno moltiplicati per gli opportuni fattori di conversione. Alcune tabelle di composizione ed articoli scientifici riportano la composizione in acidi grassi per 100 grammi di lipidi totali. Ove necessario sono state effettuate le opportune trasformazioni utilizzando i fattori di conversione di seguito riportati (Paul and Southgate, 1978).

Fattori di conversione per il calcolo degli acidi grassi dai lipidi totali:

Alimento	Fattore	Alimento	Fattore
^a Grano, orzo e segale:		Bovino ^c e agnello, carne magra	0.916
chicco intero	0.720	Bovino ^c e agnello, carne grassa	0.953
farina	0.670	Maiale ^d , carne magra	0.910
crusca	0.820	Maiale ^d , carne grassa	0.953
^a Avena, integrale	0.940	Pollame	0.945
^a Riso	0.850	Cervello ^d	0.561
		Cuore ^d	0.789
Latte e derivati	0.945	Rene ^d	0.747
		Fegato ^d	0.741
^b Uova	0.830	Pesce grasso ^e	0.900
		Pesce magro ^e	0.700
Grassi e oli:		Vegetali e frutta	0.800
tutti tranne olio cocco	0.956	Avocado	0.956
olio di cocco	0.942	Frutta secca oleaginosa	0.956

^aWeirauch et al., 1976; ^bPosati et al., 1975; ^cAnderson et al., 1975; ^dAnderson, 1976; ^eExler, 1975.

Colesterolo. Presente solamente nei prodotti di origine animale e misti.
Espresso in milligrammi per 100 grammi di alimento.

Glucidi. Sono stati riportati separatamente come:

Glucidi Disponibili: somma di monosaccaridi, disaccaridi, destrine, amido e glicogeno espressi come monosaccaridi.

Attenzione: in letteratura, per esempio sulle tabelle americane (TAB USDA HB 8:1-21), i glucidi totali sono calcolati per differenza (100 grammi meno ceneri, acqua, proteine, lipidi, alcool). Si è cercato di evitare l'uso di dati calcolati per differenza, ma se necessario, sono stati chiaramente segnalati nelle note relative alla scheda dell'alimento.

Espressi in grammi per 100 grammi di alimento.

Glucidi Solubili: somma di monosaccaridi (glucosio, galattosio, fruttosio) e disaccaridi (saccarosio, lattosio) espressi come monosaccaridi.

1 grammo di disaccaride (es. saccarosio) corrisponde a 1.05 grammi di monosaccaride.

Espressi in grammi per 100 grammi di alimento.

Amido: espresso come monosaccaride.

Attenzione: in alcuni casi si potranno rilevare differenze rispetto ai dati pubblicati TAB INN89, in quanto su tale fonte l'amido viene riportato a volte come monosaccaride e a volte come polisaccaride.

Il glicogeno (ove presente) non è compreso nella voce amido, ma è espresso separatamente in nota.

1 grammo di amido corrisponde a 1.1 grammi di monosaccaride.

Espresso in grammi per 100 grammi di alimento.

Fibra Alimentare: espressa come somma di cellulosa, emicellulose, pectine, gomma e lignina. Il contenuto in fibra alimentare può variare in maniera anche significativa in relazione al metodo di determinazione. Per ottenere dati uniformi, si è cercato di prendere da altre fonti solo

i valori che si riferiscono a determinazioni fatte mediante metodo enzimatico gravimetrico (AOAC, 1980 o equivalenti). Se il metodo utilizzato è diverso da AOAC (Southgate, 1969; Englyst & Cummings, 1988), è stato chiaramente indicato in nota. Espressa in grammi per 100 grammi di alimento.

Energia: il valore energetico degli alimenti è stato espresso in chilocalorie (kcal) ed in kilojoule (kJ).

kcal: il dato è stato riportato così come indicato sulla fonte originaria. E' stato invece necessario ricalcolare le kcal utilizzando i fattori di conversione, qui sotto riportati, quando è stato cambiato il dato relativo ad almeno uno dei macro-nutrienti. In questi casi, nella nota, è stato riportato il valore delle kcal indicate nella fonte originaria.

Le tabelle di composizione degli alimenti italiane ed inglesi utilizzano i seguenti fattori di conversione (Southgate & Durnin, 1970):

1 g proteine	4 kcal
1 g carboidrati (espressi come monosaccaridi)	3.75 kcal
1 g carboidrati (calcolati per differenza)	4 kcal
1 g lipidi	9 kcal
1 g alcool	7 kcal

Per le altre tabelle consultate (TAB USDAHB 8:1-21, TAB SFK89/90, TAB SFK94, BD LIVSMEDELS, BD FINLAND, BD NEVO) vengono adottati differenti fattori di conversione; per avere una visione dettagliata di essi, si rimanda alle fonti stesse o nel caso delle tabelle americane, al file specifico trasferibile dal sito Internet.

kJ: il valore è stato ricalcolato per tutti gli alimenti inclusi in banca dati come:

$$\text{kJ} = \text{kcal} \times 4.184$$

Alcool: espresso come grammi per 100 grammi di alimento ad eccezione delle bevande alcoliche, per le quali la composizione viene espressa in grammi per 100 millilitri di bevanda.

La *gradazione alcolica* si ottiene dividendo i grammi di alcool, espresso come peso su volume, per 0.79 (densità dell'alcool) (TAB INN89).

I valori di alcool espressi in grammi per 100 millilitri di bevanda possono essere trasformati in grammi di alcool per 100 grammi di bevanda secondo le seguenti equivalenze:

a. Bevande alcoliche con densità (peso specifico) circa uguale ad 1:

$$\text{g di alcool per 100 g di bevanda} = \text{g di alcool per 100 ml di bevanda} \times 0.791$$

b. Altre bevande alcoliche:

$$\text{g di alcool per 100 g di bevanda} = \frac{\text{g di alcool per 100 ml di bevanda} \times 0.791}{\text{peso specifico}}$$

MINERALI ED OLIGOELEMENTI

Per ogni minerale ed oligoelemento si riporta il simbolo chimico e il peso atomico.

Ferro (Fe). Espresso in milligrammi per 100 grammi di alimento.
Peso atomico 55.847.

Calcio (Ca). Espresso in milligrammi per 100 grammi di alimento.
Peso atomico 40.08.

Sodio (Na). Espresso in milligrammi per 100 grammi di alimento.
Peso atomico 22.9898.

In alcuni casi può essere utile la trasformazione da sodio (Na) a cloruro di sodio, cioè sale da cucina (NaCl) e viceversa. Si applicano i seguenti fattori:

$$\text{Na} \times 2.5 = \text{NaCl}$$

$$\text{NaCl} \times 0.393 = \text{Na}$$

Potassio. Espresso in milligrammi per 100 grammi di alimento.
Peso atomico 39.102.

Fosforo. Espresso in milligrammi per 100 grammi di alimento.
Peso atomico 30.9738.

Zinco. Espresso in milligrammi per 100 grammi di alimento.
Peso atomico 65.37.

VITAMINE IDROSOLUBILI

Tiamina o Vitamina B₁.
Espressa in milligrammi per 100 grammi di alimento.

Riboflavina o Vitamina B₂.
Espressa in milligrammi per 100 grammi di alimento.

Vitamina B₆: somma di piridossale, piridossina, piridossamina.
Espressa in milligrammi per 100 grammi di alimento.

Acido Folico: somma dei folati totali.
Espresso in microgrammi per 100 grammi di alimento.

Niacina o Vitamina PP: somma di acido nicotinico e nicotinamide.
Espressa in milligrammi per 100 grammi di alimento.

Vitamina C: somma di acido ascorbico e deidroascorbico.
Espressa in milligrammi per 100 grammi di alimento.

VITAMINE LIPOSOLUBILI

Vitamina A o Retinolo equivalente: definita come somma dei retinoidi e dei carotenoidi dotati di attività vitaminica. E' la somma del retinolo totale + 1/6 di carotenoidi totali espressi come β -carotene equivalente. Le eventuali eccezioni sono riportate in nota sulle schede di composizione.

1 retinolo equivalente = 1 μ g di retinolo
 = 6 μ g di β -carotene
 = 3.33 UI di vitamina A

Espressa in microgrammi per 100 grammi di alimento.

Retinolo: somma di all-trans retinolo e altri retinoidi dotati di attività vitaminica.

Le TAB INN89 non riportano la suddivisione del retinolo equivalente. I valori dei suoi componenti sono quindi stati stimati, ove possibile, oppure il dato è stato preso da altre fonti.

Espresso in microgrammi per 100 grammi di alimento.

β -carotene equivalente: somma di β -carotene e metà del contenuto in α -carotene e α - e β -criptoxantina. E' stata fatta questa scelta perché molti dati sono stati presi da TAB McCANCEVed e supplementi. Quindi ove altre tabelle (ad es. TAB McCANCEIVed) riportano solo il β -carotene ed in nota altri carotenoidi, questi sono stati sommati al β -carotene nelle proporzioni suindicate.

Per gli alimenti del gruppo dei lattici e derivati provenienti dalle TAB INN89 e TAB FIDANZA89, è stato necessario ricalcolare il valore di Retinolo equivalente in quanto è stato utilizzato un coefficiente di trasformazione dei valori di Retinolo e β -carotene diverso da quello adottato per questa banca dati; in nota è stato riportato il valore indicato nella fonte originale.

Espresso in microgrammi per 100 grammi di alimento.

Attenzione: per quanto riguarda la vitamina A si possono ottenere dati quantitativi molto differenti utilizzando metodiche analitiche diverse. Le principali fonti utilizzate per la compilazione della BD non hanno purtroppo uniformità di metodi analitici, e quindi anche le informazioni contenute nella nostra BD non sono omogenee. Come riportato da Greenfield e Southgate (Greenfield & Southgate, 1992), i metodi cromatografici (AOAC 1980, 1984; Carr & Price, 1926) sono caratterizzati dall'essere poco costosi, ma di fornire una sovrastima dell'attività vitaminica, specialmente per quanto riguarda la frazione dei carotenoidi. I metodi che sfruttano la tecnica HPLC hanno costi più elevati, ma permettono l'identificazione di tutte le frazioni, sia dei carotenoidi che dei retinoidi, anche se per quanto riguarda i carotenoidi le procedure proposte sono ancora in fase di validazione (Greenfield & Southgate, 1992).

Riteniamo quindi opportuno riportare di seguito una tabella che illustri i diversi metodi utilizzati dalle rispettive fonti:

TABELLA DI COMPOSIZIONE	METODI ANALITICI per la determinazione della vitamina A
TAB INN89	metodo cromatografico Carr & Price (1926)
TAB FIDANZA89	non riportato
TAB McCANCEVed e supplementi alla IV e alla V edizione	HPLC a fase inversa; separazione cromatografica ed assorbimento spettrofotometrico
TAB USDA HB:8:1-21	metodi cromatografici AOAC (1980, 1984)
articoli scientifici utilizzati (vedi "Bibliografia Dati di Composizione")	HPLC, diversificato a seconda della matrice
TAB SFK89/90 e TAB SFK94	non riportato (compilative)
BD LIVSMEDELS	non riportato (compilative)
BD FINLAND	non riportato (compilative)
BD NEVO	non riportato (compilative)

Vitamina D: somma di ergocalciferolo (vitamina D₂) e colecalciferolo (vitamina D₃).

1µg di colecalciferolo o di ergocalciferolo = 40 UI di vitamina D

Espressa in microgrammi per 100 grammi di alimento.

Vitamina E: somma di tutti i tocoferoli e tocotrienoli con attività vitaminica ed espressa come α-tocoferolo equivalente.

I fattori di conversione utilizzati sono i seguenti:

x 1.00

β-tocoferolo. x 0.40

γ-tocoferolo x 0.10

δ-tocoferolo x 0.01

α-tocotrienolo x 0.30

β-tocotrienolo x 0.05

γ-tocotrienolo x 0.01

Nel caso in cui la fonte utilizzata per l'integrazione riportasse il contenuto del solo α-tocoferolo, in nota è stata segnalata la diversità.

Espressa in milligrammi per 100 grammi di alimento.

2.4. CRITERI PER LA COMPILAZIONE DELLA BANCA DATI

2.4.1. In Generale

La parte più cospicua del lavoro relativo alla compilazione della banca dati è stata quella di verificare, correggere ed integrare i valori di composizione che già erano stati preparati dai vari gruppi partecipanti. Tutto ciò per rendere omogenei i dati finali relativi ai valori specifici dei componenti alimentari, oltre alle denominazione degli alimenti. Metodologia e definizioni sono state definite nel corso delle riunioni del gruppo di lavoro.

Inoltre è stato necessario completare i dati mancanti prendendo in prestito informazioni da altre fonti bibliografiche (tabelle di composizione, banche dati o articoli scientifici specifici). In particolare, è stato necessario prendere a prestito per tutti gli alimenti i dati relativi a vitamina B₆, acido folico, vitamina D e vitamina E, confrontando gli alimenti in modo da utilizzare quello più simile all'alimento utilizzato in Italia.

In alcuni casi è stato necessario stimare la proporzione di amido e glucidi solubili, a partire dai glucidi disponibili, utilizzando dati presi da alimenti simili.

Anche gli acidi grassi sono a volte stati stimati da alimenti simili, non avendo a disposizione i dati specifici.

Per rendere le procedure di integrazione schematiche ed omogenee, sono stati definiti alcuni punti chiave qui di seguito elencati:

1 - Requisito indispensabile per l'inserimento di un alimento nella banca dati è quello di avere un valore analitico relativo al contenuto d'acqua (umidità). Si noti che alcuni alimenti sono comunque stati inseriti anche in mancanza del valore d'acqua, perché ritenuti importanti: la composizione si riferisce, in ogni caso, all'alimento così come consumato e non alla composizione sul secco.

2 - E' stata definita una lista di fonti bibliografiche da utilizzare, in ordine di priorità:

TAB INN89 e TAB INN agg95

TAB FIDANZA89

TAB McCANCEIVed, TAB McCANCEVed e relativi supplementi

TAB USDA HB: 8:1-21 e USDA Nutrient Database for Standard Reference, 1996

altre tabelle o articoli.

Questo ordine si è reso necessario allo scopo di velocizzare le procedure di integrazione e correzione dei dati. La scelta di preferire tabelle di composizione italiane e a seguire europee e americane è stata fatta allo scopo di mantenere quanto possibile inalterate le caratteristiche di "italianità" della banca dati stessa, in considerazione del fatto che gli alimenti, soprattutto quelli più semplici come verdura, frutta, carne, pane, sono soggetti a forti variazioni compositive dipendenti da cultivar, razze e metodi di allevamento, procedimenti tradizionali e industriali di trasformazione e conservazione, mercato. Sono state altresì preferite tabelle di composizione e pubblicazioni scientifiche il più possibile confrontabili tra loro dal punto di vista della definizione di alimenti e componenti alimentari e delle metodiche analitiche applicate (vedi "Bibliografia Dati di Composizione").

3 - Omogeneità e correttezza delle definizioni dei nutrienti e delle loro unità di misura. Per ciascuna fonte bibliografica consultata. La definizione di ogni componente alimentare deve essere conforme a quella adottata per la presente banca dati, come pure i metodi analitici adottati dai compilatori delle tabelle o degli articoli utilizzati. Ogni deviazione dalle definizioni è stata chiaramente indicata nelle note relative ai singoli componenti degli alimenti in banca dati.

2.4.2. Informazioni Presentate nelle Schede

Nome dell'alimento

Per tutti gli alimenti viene presentato il nome italiano. L'indice degli alimenti (vedi capitolo 5 "Indici") viene riportato sia in italiano che in inglese. Molto spesso il nome dell'alimento non permette di identificare il tipo di prodotto. Sono state quindi operate delle piccole modifiche ai nomi, oltre all'aggiunta, per alcuni alimenti, di note esplicative insieme alla trascrizione di alcuni sinonimi in uso in alcune zone italiane, tutto ciò allo scopo di informare l'utente della banca dati e rendere più facilmente identificabili gli alimenti.

Per gli alimenti semplici di origine vegetale (frutta, verdure, legumi, cereali) e animale (carne, pollame, pesce) viene riportato, a fianco del nome italiano, anche il corrispondente nome scientifico così come indicato sulla fonte principale. Nei pochi casi in cui tale informazione non

era disponibile, è stato assegnato il nome della specie più comune identificata dal nome italiano (vedi Appendice L).

Categoria Merceologica

Per ogni alimento è riportata la cosiddetta “categoria merceologica”, cioè il gruppo di alimenti con caratteristiche simili a cui appartiene (vedi Appendice D). Questa suddivisione, abbastanza dettagliata, può essere utile per raggruppare gli alimenti in sede di analisi statistica. Questo sistema di classificazione non corrisponde a standards di codifica internazionale, che potrebbero essere eventualmente aggiunti successivamente.

Sistema di Codifica

Ogni alimento è caratterizzato da un codice (**codice alimento**), basato sul sistema di codifica dell'Istituto Nazionale della Nutrizione utilizzato per l'Indagine sui Consumi delle Famiglie relativa agli anni 1980-1984 (vedi Appendice C). Ogni alimento ha conservato il numero di codice originario (codice ORIG/INN) che coincide perciò con il codice alimento. Per gli alimenti provenienti dalla banca dati del gruppo EPIC è stato necessario uniformare la codifica a quella delle altre banche dati (è disponibile a richiesta la lista degli accoppiamenti operati per tutti gli alimenti presenti nella banca dati). Tale sistema di codifica identifica direttamente gli alimenti presenti nelle TAB INN89 (codice INN). Gli alimenti inseriti ex-novo sono stati codificati seguendo le indicazioni dell'INN (vedi Appendice C).

Inoltre, essendo una caratteristica di questa banca dati la "trasparenza" delle informazioni, per identificare la provenienza dei dati, tutti i valori di componenti alimentari sono identificati da un **codice bibliografico (fonte)**, che fa riferimento alla fonte bibliografica utilizzata (vedi “Bibliografia Dati di Composizione”) ed un **codice alimento specifico (codice)**, cioè il codice utilizzato da quella fonte bibliografica per identificare l'alimento. Quando il campo è vuoto c'è corrispondenza con il *codice alimento*, mentre quando un codice alimento specifico non esiste nella fonte utilizzata, viene allora indicata la pagina (**PG** oppure **PAG**) a cui si trova il dato, o la sigla **APP**, ove il dato si trovi in appendice alla tabella stesse. Inoltre, viene anche indicato il nome dell'alimento utilizzato per il completamento del dato, quando diverso (alimento simile).

Composizione dell'alimento

La composizione è riportata per 100 grammi di parte edibile degli alimenti e per 100 millilitri per le bevande alcoliche, relativamente ai componenti indicati nel paragrafo 4.2. Normalmente viene indicato il valore trovato sulla fonte principale. Ove il dato risulta mancante si possono presentare i seguenti casi:

1. Valori assegnati d'ufficio.

Se il dato è mancante sulla fonte bibliografica utilizzata, si assume che siano **uguali a zero** i seguenti componenti:

colesterolo, per vegetali e frutta ed alimenti privi di ingredienti di origine animale in generale.

acidi grassi, se il contenuto di lipidi è uguale a zero o presente in tracce.

proteine e lipidi di origine animale, per gli alimenti di origine vegetale.

proteine e lipidi di origine vegetale, per gli alimenti di origine animale.

retinolo, per gli alimenti di origine vegetale.

vitamina D, per gli alimenti di origine vegetale, eccetto il gruppo dei funghi.

Per questi componenti si mantiene l'indicazione della fonte originaria dei dati.

2. Valori calcolati e stimati.

In mancanza di dati specifici per uno o più componenti di un alimento, i valori sono stati ricalcolati o stimati da alimenti simili, come indicato nel paragrafo 2.4.3 "Metodologia di Integrazione Dati".

Per gli alimenti complessi, di cui non fosse disponibile un corrispettivo sulle tabelle straniere, i dati mancanti sono stati calcolati mediante ricette, come indicato nella Appendice I, e identificati dal codice bibliografico 89.

Le considerazioni del compilatore e le spiegazioni dei calcoli eseguiti sono chiaramente indicate nella scheda.

3. Valori mancanti.

Tutti i componenti per i quali non siano state trovate informazioni sulle fonti bibliografiche disponibili o per i quali non sia stato possibile stimare il dato, sono indicati con un trattino "-".

Inoltre, i componenti presenti in quantità minime e non rilevabili dai metodi analitici utilizzati, sono indicati come presenti in tracce utilizzando il simbolo "tr".

Annotazioni

La Banca Dati è documentata il più possibile, per cui sono state riportate:

- le eventuali note presenti sulla fonte utilizzata.
- tutti i calcoli, le assunzioni e le informazioni utili a chiarire il significato del dato. Si vedano le diverse possibilità nel paragrafo 2.4.3 "Metodologia di Integrazione Dati".
- il nome dell'alimento utilizzato per completare i dati, ove l'alimento stesso non sia identificabile da un numero di codice.
- le ricette, indicando tutti gli ingredienti e le quantità relative, oltre alla fonte della ricetta, ove possibile.
- per gli alimenti di cui non è stato possibile trovare il corrispettivo esatto, si riporta il dato relativo all'alimento considerato il più "somigliante", insieme all'indicazione *alimento simile*.
- in alcuni casi sono stati riportati anche i valori presenti in altre tabelle di composizione.

2.4.3. Metodologia di Integrazione Dati

Prima di *prendere a prestito* i dati da un alimento presente in altra banca dati, è stato necessario considerare con attenzione i due alimenti per valutarne la confrontabilità. Particolare attenzione è stata posta alla loro denominazione, soprattutto per quanto riguarda i vegetali, per la grande varietà di specie esistenti.

Per stabilire la correttezza del confronto sono stati osservati alcuni parametri, in particolare il contenuto d'acqua (umidità) ed il tenore di grassi dell'alimento. Infatti, una umidità maggiore (cioè un maggiore contenuto d'acqua) può comportare una maggior diluizione dei componenti alimentari, mentre un diverso contenuto in grassi potrebbe influire sulla concentrazione di vitamine liposolubili.

Si sono quindi stabiliti due tipi di confronto tra l'alimento da completare e quello utilizzato per il completamento dei dati:

- a. per tutti i componenti alimentari: confronto in base alla differenza di contenuto di sostanza secca. I valori della sostanza secca vengono calcolati per differenza (100 grammi - acqua in grammi).

b. per le vitamine liposolubili e colesterolo: confronto in base alla differenza di contenuto di lipidi totali.

In base a queste osservazioni si è quindi proceduto a prendere a prestito il valore mancante così come presente sulla fonte bibliografica alternativa, se dal confronto dei due alimenti le differenze riscontrate sono inferiori al 10%, o dopo averlo "riproporzionato" per riportarlo allo stesso tenore di umidità e/o di contenuto lipidico dell'alimento in esame, se dal confronto le differenze riscontrate sono superiori al 10%.

Tali regole non possono però essere indiscriminatamente applicate a tutti gli alimenti. Si è quindi proceduto a raggruppare alimenti per i quali si possono attuare procedure omogenee. I raggruppamenti sono i seguenti:

1) Riproporzionamento in base a sostanza secca e/o lipidi

legumi secchi e frutta secca

latte e derivati

carne, pesce e uova

prodotti trasformati di origine animale

cereali e derivati

bevande alcoliche ed analcoliche

oli e grassi

altri alimenti (esclusi gli alimenti complessi di cui al punto 3)

Per questo gruppo viene applicato il criterio di integrazione mediante riproporzionamento considerando la differenza di sostanza secca (per tutti i componenti alimentari) e la differenza di lipidi (per vitamine liposolubili e colesterolo) dei due alimenti.

2) Riproporzionamento in base a sostanza secca

vegetali freschi e frutta fresca

Questi alimenti sono molto ricchi di acqua e legano il loro contenuto di vitamine e sali minerali a fattori diversi, quali ad esempio la cultivar ed il grado di maturazione.

Per tutti i componenti alimentari viene applicato il criterio di integrazione mediante riproporzionamento considerando solo la differenza di sostanza secca degli alimenti confrontati.

3) Utilizzo di valori non riproporzionati

alimenti complessi

Fanno parte di questa categoria tutti quegli alimenti che possono essere identificati da una ricetta (ad es. Sofficini, gelato, marmellate, torta margherita, pan di Spagna, etc.).

Per questa categoria di alimenti **non** sono stati fatti calcoli di riproporzionamento, ma è stato semplicemente indicato il valore del componente alimentare così come riportato per l'alimento considerato più simile per composizione in macronutrienti e/o per gli ingredienti utilizzati, corredato da tutte le informazioni disponibili per quanto riguarda il nome dell'alimento, la fonte di provenienza, il codice ed eventuali indicazioni sulla composizione stessa.

NOTA BENE

1. In ogni caso è sempre stato indicato con precisione l'alimento utilizzato per l'integrazione, come pure i valori originari di acqua e di lipidi di tale alimento.
2. Il valore relativo agli acidi grassi, quando mancante, è stato preso da altra fonte, e riproporzionato in base al confronto del contenuto di lipidi totali dei due alimenti.
3. L'Appendice A riporta alcuni esempi di calcolo relativi ad alcuni componenti alimentari, mentre esempi di calcolo ricette (utilizzati per l'integrazione dei dati di alimenti complessi) sono riportati nell'Appendice I.

2.4.4. Verifica dei Dati

Per minimizzare gli errori di compilazione della banca dati, sono stati fatti una serie di controlli computerizzati per evidenziare le incongruenze, successivamente corrette.

I principali controlli effettuati sono i seguenti:

- Assenza di proteine e/o lipidi animali in prodotti di origine vegetale e viceversa.
- Assenza di alcool, amido, fibra, colesterolo, retinolo in determinate categorie merceologiche.
- Somma degli acidi grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi minore dei lipidi totali.
- Se lipidi totali uguali a zero, anche gli acidi grassi uguali a zero.
- Acido oleico minore o uguale ai monoinsaturi totali.
- Somma di acido linoleico, linolenico e degli altri acidi grassi polinsaturi minore o uguale ai polinsaturi totali.
- Somma dei glucidi solubili e amido uguale ai glucidi disponibili.
- Somma delle proteine o lipidi vegetali ed animali, uguali alle proteine o lipidi totali.
- Retinolo equivalente uguale alla somma del retinolo più un sesto del β -carotene.

3. TRADUZIONE IN INGLESE DELLE PARTI PRINCIPALI

ENGLISH VERSION OF THE MAIN PARTS

CHAPTER N. 1: INTRODUCTION

ORIGIN AND AIM OF THE PROJECT

The causal role of diet emerges consistently from epidemiological studies (Boyle, 1994; Miller et al., 1994; Willett, 1996). The methodological aspects have been seriously considered (Willett, 1990) but, to date, too little attention has been given to the tools aimed at transforming dietary information in qualitative and quantitative data about the composition of the diet in terms of energy, macro and micro-nutrients (Greenfield & Southgate, 1992). Chemical analysis of foods is not our duty as epidemiologists, but it often happens that compositional data that would be needed are not available or incomplete, and insufficient for transforming information about foods consumed by the study subjects into nutrients. It is therefore necessary for the user to complete such tables, but the risk is to perform this task in a non professional and approximate manner.

The problem has become even more relevant now that software for the analysis of nutritional data have become more widespread: as a consequence, the attention of the user may concentrate on the flexibility of the programme, and not on the quality of the database (Buzzard et al., 1991). The United Nations University has promoted the International Network of Food Data Systems - INFOODS - with the aim of stimulating and co-ordinating the efforts to improve the quality and availability of data for the nutritional analysis of foods in all Countries of the world and in particular in developing Countries (Butrum & Young, 1984). The European group - EUROFOODS - is working to set up a network for exchanging nutritional information in Europe, within the FLAIR Eurofoods Enfants Project first and now with the project COST 99 - Food Consumption and Composition Data, with the sponsorship of the European Community (COST Action 99).

In Italy, food composition tables are published by the National Institute of Nutrition (INN) in Rome and by the University of Perugia. Both tables are insufficient to cover the wide range of foods consumed by subjects participating to large epidemiological studies (Riboli, 1991; Franceschi et al., 1993) and to national nutritional surveys (Turrini et al., 1991) and they do not include several nutrients that are nowadays emerging in the search of a relation between diet and cancer. As an example, the protective role of vitamin E in cardiovascular disease seems clear (Stampfer et al., 1993; Rimm et al., 1993), while in breast cancer (Abrams, 1965; Hunter et al., 1993; Negri et al., 1996) and in colorectal cancer (Stone & Papas, 1997) a protective role has been hypothesised, but not yet demonstrated. Estimates of the amount of this vitamin in foods, unfortunately, are not available on Italian data. Also vitamin B₆, folic acid, vitamin D are vitamins that have attracted the attention of researchers in epidemiology of diet and cancer of the colon and rectum (AA VV, 1997), but Italian data for the evaluation of dietary intake of these vitamins in our population are not available.

INN itself, in the past years, has started to implement a large database, including approximately 3000 foods, as assessed in the 1980-84 survey of consumption of families (Turrini et al., 1991). This database has not been checked and updated, but has been made available to various researchers in Italy. **In 1994, thanks to funding from the Italian Association of Cancer Research (AIRC) a collaborative effort was set up between INN and some of the Italian**

researchers that needed a nutritional database for the analysis of epidemiological studies, and that were therefore facing similar problems.

EPIDEMIOLOGICAL STUDIES PARTICIPATING TO THE PROJECT

A description of the groups participating to this project follows, but is not translated.

Case-Control Study of Breast Cancer, Ovary Cancer and Cancer of the Digestive Tract, with Emphasis on the Role of Diet (by S. Franceschi)

The EPIC Prospective Study (by D. Palli and V. Krogh)

The INN National Survey 1980-84 (by A. Turrini)

The ONCONUT Project (by S. Centonze and AM. Cisternino)

FOOD COMPOSITION TABLES AND DATABASES: DIFFERENCES IN USE AND COMPILATION (by E. Carnovale)

Not translated.

CHAPTER N. 2: CHARACTERISTICS OF THE ITALIAN DATABASE

IN GENERAL

This database (DB) can be defined as a compiled DB. Data have been obtained from pre-existing sources (food composition tables, scientific papers, etc.) and not from *ad hoc* chemical analyses. Special attention has been given to obtain an instrument appropriate for the analysis of epidemiological studies: the DB has to contain information about the most frequently consumed foods in Italy, should be based on the chemical analysis of foods that are available in our country, should be easy to use and as complete as possible.

A computer disc with two ASCII files is enclosed. The file BANCA.DAT contains the composition data of the 788 food items, that can be traced by name and by food code (codice alimento). The file README.TXT contains the reading format of the file BANCA.DAT.

Details of some of the most important issues follow.

Inclusion of foods that are most frequently consumed in Italy.

Even if complete, a DB will never contain information about all foods that are available in one country's market, especially nowadays, when the development of food industry determines a continuous innovation of commercial products. In order to define the list of foods to be included in this first edition of the DB, we started from information available from the four epidemiological studies participating to this project. From each of them we selected the items that have been used at least 5 times in the study, or used by at least 5 subjects. The lists have then been merged, repeat foods have been excluded and the remaining list has been the starting point to create the database.

Most simple foods have been kept. Other foods, in particular dishes, or commercial products, have been included only when the data could easily be computed (e.g. simple recipes, not cooked, like *tiramisù*), or when reasonable analytic information was available. Some specific

foods (like soya products) were added because it was requested by some of the study participants. Complex recipes, commercial products (with some exceptions), and most of the cooked food items are not included, since analytical data is not available. Many items have been considered similar to others and for this reason have not been included. In the Appendix E all the excluded items are reported together with the reason for the exclusion and other information

Inclusion of all food items that are listed in the food composition tables of the INN, 1989.

A DB to be used for Italian studies should contain information about food items that are typical of our nutrition and analytical data should be based on local products or products that are locally available. Since the tables from the National Institute of Nutrition (INN) are those that are most widely used in Italy, we decided to maintain the structure and the main characteristics of the DB as similar as possible to the INN tables. Therefore, all foods included in that table have been included in the DB. Some exceptions are the section “frozen and ready-to-eat foods” and gluten free pasta; also some meats were excluded since they have been replaced on the Italian market by leaner meats. Information about meats have been updated using the 1995 update of the INN tables (Carnovale et al., 1995).

To keep the DB as Italian as possible we also used the Fidanza tables (Fidanza & Versiglioni, 1989) whenever needed, followed by other sources as shown in the paragraph “Main sources of data”.

Definitions and units.

All efforts were made in order to correctly use information from other tables and articles. Not all food tables express nutrients and food components with the same definitions and units. As a first rule we adopted for the DB the definitions that are used by the INN, with some exceptions (e.g. starch). Definitions are clearly listed in the chapter “Definition and expression of food components”. When using other sources appropriate conversions were applied when needed.

Missing data.

Special attention has been given to eliminate missing data. In order to achieve this goal data have been completed using various sources. In other instances estimates, assumptions or calculations were made. Details are described in the paragraph “Compilation methods”.

Information about the data.

The origin of all data is shown, together with information about assumptions, estimates and calculations. Each data can be therefore checked on the original source. This allowed a detailed description of the DB: for each nutrient we show the percent of data originating from each source (Appendix G).

MAIN SOURCES OF DATA

A description of the main food composition tables, databases, and scientific papers used as source of data follows, but is not translated.

INN 1989 tables (TAB INN89, TAB INN agg95) (by E. Carnovale, L. Marletta)

University of Perugia 1989 tables (TAB FIDANZA89) (by F. Fidanza)

INN database for the 1980-84 survey

McCance and Widdowson tables (TAB McCANCE Ved, TAB McCANCE IVed e supplementi) (by D.A.T. Southgate)

USDA tables (TAB USDA HB8:1-21)

Scientific papers
Other tables and database

DEFINITION AND EXPRESSION OF FOOD COMPONENTS

The composition of foods is given per 100 grams of edible matter, except for alcoholic beverages, for which the composition is per 100 millilitres.

We paid specific attention in order to show all exceptions to the definitions that follow.

Edible Matter

Represents, for each food item, the percent amount of the food item available for consumption after cleaning and preparation (peeling, elimination of external leaves of some vegetables, elimination of bones from meat or chicken, etc.).

Expressed as percentage.

Water

Represents the water content of a food item. Determined by weight method. The only exceptions are some food items for which the composition was derived from nutritional food labels. In such cases information about the water content is missing or was computed by difference.

Expressed in grams per 100 grams of food.

Total Protein. Defined as total nitrogen (N) multiplied by the factors proposed by Jones (FAO/WHO/UNU, 1985). For some food items, derived from the Fidanza tables (1989), proteins are expressed as pure or true proteins (total nitrogen minus non-protein nitrogen). In such cases total protein have been recomputed in order to obtain uniform expression. Data that were recomputed are clearly shown in the tables.

Expressed in grams per 100 grams of food.

Animal and vegetable protein. This distinction, very rough and not based on any scientific measure, is only intended to be an indicator of the origin of the item (animal or vegetable). For simple items (meat, fruits, vegetables) total protein have been assigned to one of the two groups, without any problem. For mixed foods (e.g. sweets and baked products), an estimate was made based on the available information or based on the compilers' experience. Such estimates are always clearly shown.

Expressed in grams per 100 grams of food.

Total fat. Determined by weight method, are the sum of triglycerides, phospholipids, sterols and related compounds.

Expressed in grams per 100 grams of food.

Animal and vegetable fats.

As for proteins, this distinction is reported as well: it is a rough division not based on any scientific measure, intended only to work as an indicator of the origin of the item (animal or vegetable). For simple items (meat, fruits, vegetables) total fat have been assigned to one of the two groups, without any problem. For mixed foods (e.g. sweets and baked products), an estimate was made based on the available information or based on the compilers' experience. Such estimates are always clearly shown.

Expressed in grams per 100 grams of food.

Fatty acids. Data are shown for:

Total saturated fatty acids

Oleic acid (C_{18:1})

Total Monounsaturated fatty acids

Linoleic acid (C_{18:2})Linolenic acid (C_{18:3})

Other polyunsaturated fatty acids (not shown individually)

Total polyunsaturated fatty acids

Expressed in grams per 100 grams of food.

Fatty acids constitute varying percents of total lipids depending on the type of food. In order to obtain the total of the fatty acids in a food item total fats should be multiplied by the appropriate conversion factor.

Some food composition tables and scientific articles show the composition of fatty acids in terms of fatty acids per 100 grams of total fats. If needed, appropriate transformation has been applied using the following conversion factors (Paul and Southgate, 1978).

Conversion factors to calculate total fatty acids from fat

Food	Factors	Food	Factors
^a Wheat, barley, rye:		Beef ^c and Lamb, lean	0.916
whole grain	0.720	Beef ^c and Lamb, fat	0.953
flour	0.670	Pork ^d , lean	0.910
bran	0.820	Pork ^d , fat	0.953
^a Oats, whole	0.940	Poultry	0.945
^a Rice, milled	0.850	Brain ^d	0.561
		Heart ^d	0.789
Milk and milk products	0.945	Kidney ^d	0.747
		Liver ^d	0.741
^b Eggs	0.830	Fish, fatty ^c	0.900
		Fish, white ^c	0.700
Fats and oils:		Vegetables and fruits	0.800
all except coconut oil	0.956	Avocado pears	0.956
Coconut oil	0.942	Nuts	0.956

^aWeirauch et al., 1976; ^bPosati et al., 1975; ^cAnderson et al., 1975; ^dAnderson, 1976; ^eExler, 1975.

Cholesterol. Only in foods of animal or mixed origin.

Expressed in milligrams per 100 grams of food.

Carbohydrates. Are reported separately as:

Available carbohydrates: sum of monosaccharides, disaccharides, dextrans, starch and glycogen expressed as monosaccharides.

Attention: in the literature, carbohydrates are sometimes calculated by subtraction (100 g minus ashes, water, protein, lipids and alcohol) as for example on the American tables (TAB USDA

HB8:1-21). We tried to avoid using such data, and when we used them they are clearly marked on the notes relative to the food item.

Expressed in grams per 100 grams of food.

Soluble carbohydrates: sum of monosaccharides (glucose, galactose and fructose) and disaccharides (saccharose and lactose) expressed as monosaccharides.

1 gram of disaccharides (e.g. saccharose) corresponds to 1.05 grams of monosaccharides.

Expressed in grams per 100 grams of food.

Starch: expressed as monosaccharide.

Attention: in some cases differences will be found with respect to the data published by INN (TAB INN89) where starch is reported in some instances as monosaccharide and in others as polysaccharide.

Glycogen, when present, is not included as starch, but it is separately listed in the notes.

1 gram of starch corresponds to 1.1 grams of monosaccharide.

Expressed in grams per 100 grams of food.

Fibre: expressed as sum of cellulose, emicellulose, pectins, gum and lignin. The amount of fibre can vary significantly based on the analytical method. In order to obtain uniform data, only values obtained by enzymatic gravimetric methods (AOAC, 1980 or equivalents) we tried to borrow from other sources. Whenever the method is different from AOAC (Southgate, 1969; Englyst & Cummings, 1988), it is clearly marked in the notes.

Expressed in grams per 100 grams of food.

Energy: expressed in kilocalories (kcal) and in kilojoule (kJ).

kcal: data are reported as expressed on the original source. Calories were recomputed whenever at least one of the macro-nutrients was modified: the conversion factors are listed below. The calories originally reported are listed in the notes. The Italian and the McCance food composition tables are based on the following conversion factors (Southgate & Durnin, 1970):

1 g proteins	4 kcal
1 g carbohydrates (monosaccharide)	3.75 kcal
1 g carbohydrates (assessed by difference)	4 kcal
1 g fats	9 kcal
1 g alcohol	7 kcal

The other food composition tables (TAB USDAHB 8:1-21, TAB SFK89/90, TAB SFK94, BD LIVSMEDELS, BD FINLAND, BD NEVO) used different conversion factors; for more information refer to the specific tables. For USDA tables data can be downloaded from Internet.

kJ: the value was computed for all foods as:

$$\text{kJ} = \text{kcal} \times 4.184$$

Alcohol: expressed as grams per 100 grams of food except for alcoholic beverages, where it is expressed in grams per 100 millilitres.

The alcoholic grade is obtained dividing by 0.79 (alcohol density) the grams of alcohol (expressed as weight over volume) (TAB INN89).

Alcohol expressed per 100 millilitres of beverage can be transformed into grams per 100 grams of beverage according to the following:

a. Beverages with density (specific gravity) approximately equal to 1:

$$\text{g of alcohol per 100 g of beverage} = \text{g of alcohol per 100 ml of beverage} \times 0.791$$

b. Other alcoholic beverages:

$$\text{g of alcohol per 100 g of beverage} = \frac{\text{g of alcohol / 100 ml of beverage} \times 0.791}{\text{specific gravity}}$$

MINERALS AND TRACE-ELEMENTS

For each mineral and trace-element the chemical symbol and the atomic weight are reported.

Iron (Fe). Expressed in milligrams per 100 grams of food.
Atomic weight 55.847.

Calcium (Ca). Expressed in milligrams per 100 grams of food.
Atomic weight 40.08.

Sodium (Na). Expressed in milligrams per 100 grams of food.
Atomic weight 22.9898.

In some situations the transformation from sodium to sodium chloride and viceversa can be useful. The following factors should be applied:

$$\text{Na} \times 2.5 = \text{NaCl} \qquad \text{NaCl} \times 0.393 = \text{Na}$$

Potassium. Expressed in milligrams per 100 grams of food.
Atomic weight 39.102.

Phosphorous. Expressed in milligrams per 100 grams of food.
Atomic weight 30.9738.

Zinc. Expressed in milligrams per 100 grams of food.
Atomic weight 65.37.

WATER SOLUBLE VITAMINS

Thiamin or Vitamin B₁.
Expressed in milligrams per 100 grams of food.

Riboflavin or Vitamin B₂.
Expressed in milligrams per 100 grams of food.

Vitamin B₆: sum of piridoxal, piridossine, piridossamine.
Expressed in milligrams per 100 grams of food.

Folic Acid: sum of total folates.
Expressed in micrograms per 100 grams of food.

Niacin o Vitamin PP: sum of nicotinic acid and nicotinamide.
Expressed in milligrams per 100 grams of food.

Vitamin C: sum of ascorbic and dehydroascorbic acid.
Expressed in milligrams per 100 grams of food.

FAT SOLUBLE VITAMINS

Vitamin A or Retinol equivalent: defined as the sum of retinoids and of the carotenoids with vitamin activity. It is given by the sum of total retinol + 1/6 of carotenoids expressed as α -carotene equivalents.

$$\begin{aligned} 1 \text{ retinol equivalent} &= 1 \text{ } \mu\text{g retinol} \\ &= 6 \text{ } \mu\text{g } \alpha\text{-carotene} \\ &= 3.33 \text{ IU vitamin A} \end{aligned}$$

Expressed in milligrams per 100 grams of food.

Retinol: sum of all-trans retinol and other retinoids with vitamin activity. The INN tables (TAB INN89) do not show the distinction of retinol equivalent in retinol and α -carotene. The values of retinol have therefore been estimated, when possible. In other instances data have been borrowed from other sources.

Expressed in micrograms per 100 grams of food.

β -carotene equivalents: sum of α -carotene and half of the amount of α -carotene and α -e α -cryptoxanthin. Most data are from TAB McCANCE Ved and supplements. For data taken from other tables (e.g. TAB McCANCE IVed), where other carotenoids are shown in footnotes, such values have been summed to α -carotene after appropriate conversion.

For foods listed in the group “milk and milk products” and originated from the TAB INN89 and the TAB FIDANZA89, it was necessary to recompute retinol equivalents since a different conversion factor was applied in those tables for retinol and α -carotene: the original value is reported in the notes.

Expressed in micrograms per 100 grams of food.

Attention: different analytical methods yield very different results for vitamin A. The main sources that were used in the compilation of this DB are not homogeneous in terms of analytical methods, and therefore also our DB data are not homogeneous. As reported by Greenfield & Southgate (Greenfield & Southgate, 1992), chromatographic methods (AOAC, 1980, 1984; Carr & Price, 1926) are less expensive, but give an overestimate of vitamin activity, especially with respect to the carotenoids fractions. The methods that employ the HPLC technique are more expensive, but they permit to identify all fractions, both of carotenoids and of retinoids, even if, especially for carotenoids, the procedures are still being validated (Greenfield and Southgate, 1992).

We think it is appropriate to show the various methods used by different sources:

COMPOSITION TABLE	ANALYTIC METHODS for vitamin A determination
TAB INN89	chromatographic methods Carr & Price (1926)
TAB FIDANZA89	not reported
TAB McCANCEVed and supplements to the IV and the V edition	HPLC inverse phase; chromatographic separation and spectrophotometric absorption
TAB USDA HB:8:1-21	AOAC methods (1980, 1984)
Scientific papers ("List of food composition references")	HPLC, varying according to the matrix
TAB SFK89/90 and TAB SFK94	not reported (compiled data)
BD LIVSMEDELS	not reported (compiled data)
BD FINLAND	not reported (compiled data)
BD NEVO	not reported (compiled data)

Vitamin D: sum of ergocalciferol (vitamin D₂) and cholecalciferol (vitamin D₃).

1_g cholecalciferol, ergocalciferol = 40 IU of vitamin D

Expressed in micrograms per 100 grams of food

Vitamin E: sum of all tocopherols and tocotrienols with vitamin activity and expressed as alpha-tocopherol equivalent.

The following conversion factors were used:

__-tocopherol x 1.00
 __-tocopherol. x 0.40
 __-tocopherol x 0.10
 __-tocopherol x 0.01
 __-tocotrienol x 0.30
 __-tocotrienol x 0.05
 __-tocotrienol x 0.01

If the source used for the compilation only had the value for alpha-tocopherol, this exception is marked in the notes.

Expressed in milligrams per 100 grams of food.

CRITERIA FOR THE COMPILATION OF THE DATABASE

In General

Efforts were needed to check, correct and complete composition data that had already been prepared by the project participants. This was necessary to homogenise the final data, and to better define the names of food items. Methods and definitions were defined during meetings of the working group.

Moreover, missing data had to be completed by borrowing data from other sources (food composition tables, databases or scientific papers). In particular, for all food items it was necessary to borrow vitamin B₆, folic acid, vitamin D and vitamin E data: careful comparison of food items was needed in order to use the item that is most similar to the one consumed in Italy.

In some instances it was necessary to estimate the proportion of starch and soluble carbohydrates, when only data for available carbohydrates was available, using data from similar food items. Also fatty acids have been estimated from similar foods, when specific data were not available.

In order to make all procedures standard and homogeneous, some key points, that follow, have been defined.

1 - In order to include one food item in the data bank, the water content (humidity) of the item had to be known. It should be noted, however, that some food items were included even if the water content was unknown, since they were deemed as very important food items. The composition, however, always refer to the food item as consumed, and is not based on dry matter.

2 - A list of references was defined, in order of priority of use:

TAB INN89 and TAB INN agg95 (revision)

TAB FIDANZA89

TAB McCANCEIVed, TAB McCANCEVed and supplements

TAB USDA HB: 8:1-21 and USDA Nutrient Database for Standard Reference, 1996
other tables, databases and papers.

It was necessary to establish priorities, in order to make the compilation process faster. Italian sources were considered with a higher priority in order to maintain the “Italian” characteristics of the database. In fact, foods, especially the simple ones like vegetables, fruit, meat, fish, etc., can vary greatly in their composition depending on cultivar, breeds and breeding methods, transformation and preservation processes (both household and industrial methods) and market requirements. Moreover, we also gave a priority to tables and articles that were reasonably comparable in terms of definitions and analytical methods used.

3 - Homogeneity and precision of the definition of nutrients and of their units on each of the sources that were used in the compilation. The definition of each nutrient should be the same as the one adopted for this database, as well as the analytical methods used by the compilers of the tables and papers used. All differences have been clearly marked in the notes.

Data presented in the forms

Name of the foods

All foods have a name in Italian. The index of the food items, in chapter 5 “Indexes”, is given both in Italian and in English. Often, the name of the food is not sufficient for the identification of a product. We therefore needed to make some minor changes to the names: in some cases we added a note and the local name given to the food in a certain region of Italy. The purpose was to inform the users and help for an easy identification of the food item.

For simple foods of vegetable (fruits, vegetables, grains, etc.) and animal origin (meat, poultry, fish) the scientific name is reported next to the Italian name, as reported on the original source of data. When this was unavailable, the name of the most common species identified by the Italian name was assigned (Appendix L).

Category

For each food item the so called “merchandise category” is reported, that is the food group with similar characteristics to which the item belongs (Appendix D). This grouping, quite detailed, can be used to group the items for statistical purposes. This classification system does not correspond to international classification system, that can be added in the future.

Code number

Each food item is characterised by a unique food code (**codice alimento**), based on the coding system of the National Institute of Nutrition, and used for the Food Consumption Survey of Italian Families 1980-84 (Appendix C). Each food item maintained its own original food code (ORIG/INN). For the items derived from the database of the EPIC group it was necessary to adapt the coding system to that of the other databases (the matching lists are available upon request). This coding system allows to rapidly find, by food code, food items that are listed also in the TAB INN89 (codice INN). Additional food items were coded according to INN suggestions (Appendix C).

Moreover, since a characteristic of this database is to be transparent, in order to identify the source of the data all values are accompanied by a bibliographic code (**codice bibliografico - fonte**) that refers to the reference used as a source of information (Food Composition list of Reference), and by a food code (**codice alimento specifico - codice**) that is the code used on that source to identify the item. When a specific food code (codice alimento specifico) is missing, this corresponds to the food code (codice alimento). If the food is not identified by a code number on the original source, the page (**PG** or **PAG**) where the item was found is indicated. If the item was listed in the appendix of a table or publication the symbol **APP** is used. Moreover, in case the exact food item was not found on other sources, a similar food is used, and the name of the item is listed (alimento simile).

Food Composition

The composition is reported per 100 grams of the edible matter (and per 100 millilitres for alcoholic beverages), for the food components listed in chapter 4.2. In general, the value that is found on the main source is reported. In case of missing data, the following can happen:

1. Assigned values: if the information is missing on the source, we assume **equal to zero** the following information:
 - cholesterol, for fruits and vegetables, and mixed foods that do not contain ingredients of animal origin.
 - fatty acids, if lipids are equal to zero or under the detection limit (traces).
 - proteins and lipids of animal origin, for foods of vegetable origin only.
 - proteins and lipids of vegetable origin, for foods of animal origin only.
 - retinol, for all foods of vegetable origin only.
 - vitamin D, for all foods of vegetable origin only, except mushrooms.

For these components the source remains the original one.

2. Computed and estimated values. When specific data are missing for one or more components of a food item, values were borrowed from another source and in some cases were also recomputed as indicated in the paragraph "Compilation Methods". For all complex dishes, for which a corresponding food is not available on foreign tables, missing data were computed by means of recipes, as indicated in Appendix I, and identified by bibliographic code 89. All comments by the compilers and calculations are also shown in the notes.
3. Missing data. All components for which no information could be found and which no estimate was made are marked with a dash "-".

Moreover, the components that are present in minimum quantities, not detectable by the analytic method, are listed as present in traces, using the symbol "tr".

Notes

The database is documented as much as possible. The following is indicated in the notes:

- all comments that are present on the original source
- all calculations, assumptions and information needed to clarify the meaning of the data. The various possibilities can be seen in the paragraph "Compilation Methods".
- the name of the food that was used to complete the data, when the food is not identified by a code number.
- recipes, with all ingredients and their quantities, together with the source of the recipe, whenever possible.
- data for a "similar" food are used whenever the same food was not found on other sources. *Alimento simile* will be written in the note.
- in some cases also data found on additional tables are reported as a note.

COMPILATION METHODS

Before *borrowing* data from another database, it was necessary to carefully evaluate the two food items, to check if they are similar. Special attention was given to *food names*, especially for vegetables, because of the large variety of species available. In order to establish the appropriateness of the comparisons, some criteria were observed as for example moisture and fat content of the items. In fact, higher humidity (that is a higher water amount in the sample) could determine a higher dilution of the nutrients, while a different fat content could influence the concentration of fat soluble vitamins.

The food item to be completed and the one from which data were borrowed were therefore compared in two ways:

- a. all food components: based on the difference in dry matter. The values of dry matter are computed by subtraction (100 grams - water in grams).
- b. for fat-soluble vitamins and cholesterol: based on the difference in total fats.

Based on these observations we therefore borrowed the missing value as given by the additional bibliographic source, if the differences between the two food items are lower than 10% or after recalculation to bring the two items to the same moisture and or fat content, if the differences are higher than 10%.

Such rules cannot be applied to all food categories. We therefore grouped food items in categories for which similar procedures could be applied:

1) Calculations based on dry matter and/or fat:

dry legumes (pulses) and dry fruit

milk and derivatives

meat, fish and eggs

meat products

grain, cereals and their products

alcoholic and non-alcoholic beverages

oils and fats

other food (excluding complex foods listed below, at point 3).

For all foods listed above food components are calculated considering both the variation in dry matter (all components) and the variation in total lipids (fat soluble vitamins and cholesterol) of the two food items, whenever the differences are higher than 10%.

2) Calculations based on dry matter

fresh vegetables and fresh fruit

These items are very rich of water and their content of vitamins and minerals are determined by various factors, like cultivar and ripeness. For all nutrients, missing data are inserted after recalculation, considering only the difference in moisture of the two food items.

3) Use of values as they are (not recalculated):

complex foods

Foods that could be identified by a recipe (e.g. “soffocini”, ice cream, jams, “torta Margherita”, “pan di Spagna”, etc.) are included. For this group no calculations were made. A similar food (in terms of macronutrients and or ingredients) was chosen, and the nutrient was borrowed as it is: all information concerning the food is listed: name, source, code and if possible some information about its composition.

Attention

1. In all instances the name of the food that was used for completing the data is indicated, as well as its original values of water and total lipids.
2. Fatty acids, when missing, have been borrowed from other sources and recomputed based on the fat content of the two foods.
3. Appendix A shows some examples of calculations for some food components, while examples of recipe calculations, used to complete the data for complex foods, are reported in Appendix I.

DATA CHECK

In order to minimise and correct compilation errors, data have been checked by computer.

The main controls are the following:

- Absence of animal proteins and/or lipids in foods of vegetable origin, and viceversa.
- Absence of alcohol, starch, fibre, cholesterol, retinol in specific food categories.
- Sum of saturated, monounsaturated and polyunsaturated fatty acids is less than total fats.
- If total fats are equal to zero, also fatty acids are equal to zero.
- Oleic acid is less or equal to total monounsaturated fatty acids.
- The sum of linoleic acid, linolenic acid and other polyunsaturated fatty acids is less or equal to total polyunsaturated fatty acids.
- The sum of soluble carbohydrates and starch is equal to available carbohydrates.
- The sum of protein or lipids of vegetable and animal origin is equal to total protein and total fats, respectively.
- Retinol equivalents are equal to the sum of retinol and one sixth of carotene.

4. DATI DI COMPOSIZIONE

4.1. IN GENERALE

Tutti i dati di composizione sono riferiti a 100 grammi di parte edibile, ad eccezione delle bevande alcoliche per le quali sono riferiti a 100 millilitri.

Gli alimenti sono elencati per gruppo di appartenenza.

Ogni alimento è presentato su una singola scheda, dove sono riportate, per ogni componente alimentare, le seguenti informazioni:

- l'unità di misura
- il valore
- la fonte da cui è stato tratto il dato
- il codice dell'alimento utilizzato
- note: in nota sono riportati eventuali commenti relativi a stime o calcoli effettuati per ottenere il dato finale. Sono anche riportate le ricette relative alla composizione di alcuni piatti o alimenti. Nel caso il dato sia riferito ad un 'alimento simile' si riporta in nota il nome dell'alimento simile utilizzato.

Simbologia utilizzata per i valori riportati nelle schede:

-	Dato Mancante
tr	Tracce

Simbologia utilizzata per le note:

CALC	Componente alimentare calcolato
RIPR	Componente alimentare riproporzionato
NCP sol	Polisaccaridi non cellulosici solubili
NCP insol	Polisaccaridi non cellulosici insolubili
FC	Fattore di conversione
CRO	Centro di Riferimento Oncologico - Aviano
GD	Glucidi disponibili
GS	Glucidi solubili
EC	Errata corrige
EC	Acidi grassi
APP	Appendice
PAG oppure PG	Pagina

FOOD COMPOSITION DATA

IN GENERAL

Food composition refers to 100 grams of edible matter, except for alcoholic beverages where the composition is given per 100 millilitres.

Foods are listed by group.

Each food item is presented on a single form, where the following information is reported:

- unit
- value
- source of the value
- code of the item used
- notes: comments concerning estimates or calculations are reported as notes. Also recipes related to the composition of some dishes are also reported. When a “similar food” (*alimento simile*) was used, the name of the food is also listed.

Symbols used for the values:

-	Missing
tr	Traces

Symbols used in the notes:

CALC	The nutrient was calculated (<i>calcolato</i>)
RIPR	The nutrient was weighed (<i>riproporzionato</i>)
NCP sol	Soluble non-cellulosic polysaccharides
NCP insol	Insoluble non-cellulosic polysaccharides
FC	Conversion factor
CRO	Centro di Riferimento Oncologico - Aviano
GD	Available carbohydrate
GS	Soluble carbohydrate
EC	Errata
AG	Fatty acids
APP	Appendix
PAG or PG	Page

4.2. ELENCO DEI COMPONENTI ALIMENTARI

COMPONENTI ALIMENTARI	UNITA' UNITS	FOOD COMPONENTS
Parte Edibile	g	Edible Matter
Acqua	g	Water
Proteine Totali	g	Total Protein
Proteine Animali	g	Animal Protein
Proteine Vegetali	g	Vegetable Protein
Lipidi Totali	g	Total Lipids
Lipidi Animali	g	Animal Lipids
Lipidi Vegetali	g	Vegetable Lipids
Acidi Grassi Saturi Totali	g	Total Saturated Fatty Acids
Acido Oleico	g	Oleic Acid
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali	g	Total Monounsaturated Fatty Acids
Acido Linoleico	g	Linoleic Acid
Acido Linolenico	g	Linolenic Acid
Altri Acidi Grassi Polinsaturi	g	Other Polyunsaturated Fatty Acids
Acidi Grassi Polinsaturi Totali	g	Total Polyunsaturated Fatty Acids
Colesterolo	mg	Cholesterol
Glucidi Disponibili	g	Available Carbohydrates
Amido	g	Starch
Glucidi Solubili	g	Soluble Carbohydrates
Fibra Alimentare	g	Dietary Fibre
Alcool	g	Alcohol
Energia (chilocalorie)	kcal	Energy (kilocalories)
Energia (chilojoule)	kJ	Energy (kilojoule)
Ferro	mg	Iron
Calcio	mg	Calcium
Sodio	mg	Sodium
Potassio	mg	Potassium
Fosforo	mg	Phosphorous
Zinco	mg	Zinc
Tiamina	mg	Thiamin
Riboflavina	mg	Riboflavin
Niacina	mg	Niacin
Vitamina C	mg	Vitamin C
Vitamina B ₆	mg	Vitamin B ₆
Acido Folico	µg	Folic Acid
Retinolo equivalenti	µg	Retinol equivalents
Retinolo	µg	Retinol
β-carotene equivalente	µg	β-carotene equivalent
Vitamina E	mg	Vitamin E
Vitamina D	µg	Vitamin D

4.3. SCHEDE DI COMPOSIZIONE (per 100 grammi di parte edibile)

4.3. TABLES (composition per 100 grams of edible matter)

CEREALI E DERIVATI

CEREALS AND CEREAL PRODUCTS

AMIDO**codice 100143****Categoria merceologica 8002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	4001	
Acqua, g	9.0	03	4001	
Proteine totali, g	0.4	03	4001	
Proteine animali, g	0.0	03	4001	
Proteine vegetali, g	0.4	03	4001	
Lipidi totali, g	0.2	03	4001	
Lipidi animali, g	0.0	03	4001	
Lipidi vegetali, g	0.2	03	4001	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.04	30	20027	RIPR riferito a Cornstarch lip=0.05g saturi=0.010g 18:1=0.016g mono=0.016g 18:2=0.025g 18:3=0 altri PUFA=0 PUFA=0.025g
Acido oleico, g	0.06	30	20027	
Monoinsaturi totali, g	0.06	30	20027	
Acido linoleico, g	0.10	30	20027	
Acido linolenico, g	0.00	30	20027	
Altri polinsaturi, g	0.00	30	20027	
Polinsaturi totali, g	0.10	30	20027	
Colesterolo, mg	0	03	4001	
Glucidi Disponibili, g	100.1	03	4001	
Amido, g	100.1	03	4001	
Glucidi solubili, g	0.0	03	4001	
Fibra alimentare, g	tr	03	4001	solo cellulosa altra fonte 30/20027 amido di mais: fibra=0.9g
Alcool, g	0.0	03	4001	
Energia, kcal	379	03	4001	
Energia, kJ	1586	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	03	4001	
Calcio, mg	13	03	4001	
Sodio, mg	9	30	20027	per tutti i nutrienti fonte 30 cod 20027 ALIMENTO SIMILE Corn starch acqua=8.32g, lip=0.05g, prot=0.26g, GD=91.27g
Potassio, mg	3	30	20027	
Fosforo, mg	11	03	4001	
Zinco, mg	0.1	30	20027	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	03	4001	
Riboflavina, mg	0.02	03	4001	
Niacina, mg	0.1	03	4001	espressa come Niacina equivalente
Vitamina C, mg	0	30	20027	
Vitamina B6, mg	0.20	07	21	ALIMENTO SIMILE Rice flour acqua=11.8g
Acido Folico, µg	tr	07	10	ALIMENTO SIMILE Corn flour acqua=12.5g
Retinolo eq, µg	tr	09	39	ALIMENTO SIMILE Potato flour acqua=7.6g, GD=75.6g
Retinolo, µg	0	03	4001	
β-carotene eq, µg	tr	09	39	
Vitamina E, mg	0.00	30	20027	
Vitamina D, µg	0	03	4001	

AVENA [AVENA SATIVA]**codice 600009****Categoria merceologica 8001**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	30	20038	
Acqua, g	8.2	30	20038	
Proteine totali, g	16.9	30	20038	
Proteine animali, g	0.0	30	20038	
Proteine vegetali, g	16.9	30	20038	
Lipidi totali, g	6.9	30	20038	
Lipidi animali, g	0.0	30	20038	
Lipidi vegetali, g	6.9	30	20038	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.22	30	20028	
Acido oleico, g	2.17	30	20028	
Monoinsaturi totali, g	2.18	30	20038	
Acido linoleico, g	2.42	30	20028	
Acido linolenico, g	0.11	30	20028	
Altri polinsaturi, g	0.00	30	20028	
Polinsaturi totali, g	2.53	30	20028	
Colesterolo, mg	0	30	20028	
Glucidi Disponibili, g	55.7	30	20038	GD = GD tot - fibra GD = 66.27g - 10.6g
Amido, g	52.9	02	1	
Glucidi solubili, g	2.8	02	1	RIPR interna riferito a Frumento GD=63g, GS=3.2g, amido=59.8g
Fibra alimentare, g	10.6	30	20038	espressa come fibra alimentare totale
Alcool, g	0.0	30	20038	
Energia, kcal	389	30	20038	
Energia, kJ	1628	86		
Minerali:				
Ferro, mg	4.7	30	20038	
Calcio, mg	54	30	20038	
Sodio, mg	2	30	20038	
Potassio, mg	429	30	20038	
Fosforo, mg	523	30	20038	
Zinco, mg	4.0	30	20038	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.76	30	20038	
Riboflavina, mg	0.14	30	20038	
Niacina, mg	1.0	30	20038	
Vitamina C, mg	0	30	20028	
Vitamina B6, mg	0.12	30	20038	
Acido Folico, µg	56	30	20038	
Retinolo eq, µg	0	30	20028	
Retinolo, µg	0	30	20028	
β-carotene eq, µg	0	30	20028	
Vitamina E, mg	0.70	30	20028	
Vitamina D, µg	0	30	20028	

CEREALI AGGREGATI**codice 999057****Categoria merceologica 8003**

alimento interamente aggiornato In nota sono riportati i valori nutrizionali dell'etichetta "Weetabix" -aprile 1997. Ingredienti: farina integrale, estratto di malto, zucchero, sale, vit PP, ferro solfato, B1, B2, acido folico In base all'identificazione degli ingredienti e' stato considerato alimento di origine vegetale

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	07	154	
Acqua, g	5.8	07	154	
Proteine totali, g	10.7	07	154	prot=11.5g
Proteine animali, g	0.0	07	154	
Proteine vegetali, g	10.7	07	154	
Lipidi totali, g	2.0	07	154	lip=2.7g
Lipidi animali, g	0.0	07	154	
Lipidi vegetali, g	2.0	07	154	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.46	02	APP	RIPR riferito a Frumento (ingred.principale) lip=1.0g saturi=0.23g 18:1=0.11g mono=0.11g 18:2=0.58g 18:3=0.03g altri PUFA=0 PUFA=0.61g in etichetta: saturi=0.7g
Acido oleico, g	0.22	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.22	02	APP	
Acido linoleico, g	1.16	02	APP	
Acido linolenico, g	0.06	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.22	02	APP	
Colesterolo, mg	0	07	154	
Glucidi Disponibili, g	74.9	07	154	GD=67.3g
Amido, g	68.5	07	154	
Glucidi solubili, g	6.4	07	154	GS=4.7g
Fibra alimentare, g	11.6	07	154	metodo Southgate metodo Englyst fibra=9.7g in etichetta: fibra solubile=3.2g, fibra insolubile=7.7g
Alcool, g	0.0	07	154	
Energia, kcal	342	07	154	
Energia, kJ	1431	86		
Minerali:				
Ferro, mg	6.0	07	154	Fe=11.9mg
Calcio, mg	35	07	154	
Sodio, mg	370	07	154	Na=300mg
Potassio, mg	370	07	154	
Fosforo, mg	290	07	154	
Zinco, mg	2.0	07	154	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.70	07	154	B1=1.2mg
Riboflavina, mg	1.00	07	154	B2=1.4mg
Niacina, mg	10.0	07	154	niacina=15.3mg
Vitamina C, mg	0	07	154	
Vitamina B6, mg	0.22	07	154	
Acido Folico, µg	50	07	154	acido folico=170mcg
Retinolo eq, µg	0	07	154	
Retinolo, µg	0	07	154	
β-carotene eq, µg	0	07	154	
Vitamina E, mg	1.03	07	154	
Vitamina D, µg	0	07	154	

CRACKERS AL FORMAGGIO

Categoria merceologica 9001

codice**79**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	5.5	02		
Proteine totali, g	9.8	02		
Proteine animali, g	1.2	89		per i nutrienti fonte 89 STIMA da ricetta fonte INN (per i grissini) modificata ingredienti: farina (cod 11) 86g, olio oliva (cod 901) 3.5g, strutto (cod 1902) 3.5g, mozzarella (cod 1718) 7g acqua=5.5g, GD=75.2g RIPR interna prot tot=12.77g, prot anim=1.59g, prot veg=11.18g lip tot=10.12g, lip anim=5.19g, lip veg=4.93g
Proteine vegetali, g	8.6	89		
Lipidi totali, g	25.5	02		
Lipidi animali, g	13.1	89		
Lipidi vegetali, g	12.4	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	9.45	28	18214	RIPR lip=25.3g saturi=9.379g 18:1=8.726g mono=9.001g 18:2=4.465g 18:3=0.379g altri PUFA=0 PUFA=4.844g
Acido oleico, g	8.79	28	18214	
Monoinsaturi totali, g	9.07	28	18214	
Acido linoleico, g	4.50	28	18214	
Acido linolenico, g	0.38	28	18214	
Altri polinsaturi, g	0.00	28	18214	
Polinsaturi totali, g	4.88	28	18214	
Colesterolo, mg	13	28	18214	per i nutrienti 28/18214 ALIMENTO SIMILE Cheese crackers, regular acqua=3.1g, lip=25.3g, prot=10.1g, GD=58.2g, fibra grezza=2.4g
Glucidi Disponibili, g	62.1	02		
Amido, g	62.1	D		
Glucidi solubili, g	0.0	02		GS=0 quando amido=GD
Fibra alimentare, g	2.8	02	78	ALIMENTOSIMILE Crackers salati acqua=6.0g, lip=10g, GD=80.1g
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	502	02		
Energia, kJ	2100	86		
Minerali:				
Ferro, mg	4.8	28	18214	
Calcio, mg	151	28	18214	
Sodio, mg	995	28	18214	
Potassio, mg	145	28	18214	
Fosforo, mg	218	28	18214	
Zinco, mg	1.1	28	18214	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.57	28	18214	
Riboflavina, mg	0.43	28	18214	
Niacina, mg	4.7	28	18214	
Vitamina C, mg	0	28	18214	
Vitamina B6, mg	0.55	28	18214	
Acido Folico, µg	25	28	18214	
Retinolo eq, µg	30	28	18214	
Retinolo, µg	28	89		RIPR interna da ricetta RE=13mcg, R=12mcg, C=8mcg
β-carotene eq, µg	18	89		
Vitamina E, mg	1.01	28	18214	
Vitamina D, µg	0.01	89		

CRACKERS INTEGRALI**codice 60092****Categoria merceologica 9001**

alimento interamente sostituito con Crackers, whole wheat nota: prodotti con olio di soia parzialmente idrogenato

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	28	18235	
Acqua, g	2.7	28	18235	
Proteine totali, g	8.8	28	18235	
Proteine animali, g	0.0	28	18235	per anim/veg: considerato privo di ingredienti di origine anim
Proteine vegetali, g	8.8	28	18235	
Lipidi totali, g	17.2	28	18235	
Lipidi animali, g	0.0	28	18235	
Lipidi vegetali, g	17.2	28	18235	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	3.08	28	18235	
Acido oleico, g	9.46	28	18235	
Monoinsaturi totali, g	9.49	28	18235	
Acido linoleico, g	2.63	28	18235	
Acido linolenico, g	0.06	28	18235	
Altri polinsaturi, g	tr	28	18235	
Polinsaturi totali, g	2.69	28	18235	
Colesterolo, mg	0	28	18235	
Glucidi Disponibili, g	58.1	28	18235	ottenuti per differenza GD = GD tot - fibra GD = 68.6g - 10.5g
Amido, g	58.1	07	167	
Glucidi solubili, g	tr	07	167	per GS e amido RIPR riferito a Cream crackers acqua=4.3g, lip=16.3g, prot=9.5g GD=68.3g, GS=tracce, amido=68.3g fibra totale con metodo AOAC
Fibra alimentare, g	10.5	28	18235	
Alcool, g	0.0	28	18235	
Energia, kcal	443	28	18235	
Energia, kJ	1854	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.1	28	18235	
Calcio, mg	50	28	18235	
Sodio, mg	659	28	18235	
Potassio, mg	297	28	18235	
Fosforo, mg	295	28	18235	
Zinco, mg	2.2	28	18235	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.20	28	18235	
Riboflavina, mg	0.10	28	18235	
Niacina, mg	4.5	28	18235	
Vitamina C, mg	0	28	18235	
Vitamina B6, mg	0.18	28	18235	
Acido Folico, µg	28	28	18235	
Retinolo eq, µg	0	28	18235	
Retinolo, µg	0	28	18235	
β-carotene eq, µg	0	28	18235	
Vitamina E, mg	3.92	28	18235	
Vitamina D, µg	0	07	167	

CRACKERS NON SALATI**codice 999073****Categoria merceologica 9001**

alimento interamente sostituito con versione piu' recente di Cream crackers

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	07	167	
Acqua, g	4.3	07	167	
Proteine totali, g	9.5	07	167	
Proteine animali, g	0.0	85		per anim/veg: considerati prodotti con solo grassi di origine vegetale idrogenati come in nota per 28/18229 usato per integrare
Proteine vegetali, g	9.5	85		
Lipidi totali, g	16.3	07	167	
Lipidi animali, g	0.0	85		
Lipidi vegetali, g	16.3	85		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	3.13	28	18229	RIPR riferito a Crackers standard snack-type lip=25.3g saturi=4.852g 18:1=10.585g mono=10.775g 18:2=7.707g 18:3=0.575g altri PUFA=0 PUFA=8.282g
Acido oleico, g	6.82	28	18229	
Monoinsaturi totali, g	6.94	28	18229	
Acido linoleico, g	4.97	28	18229	
Acido linolenico, g	0.37	28	18229	
Altri polinsaturi, g	0.00	28	18229	
Polinsaturi totali, g	5.34	28	18229	
Colesterolo, mg	0	28	18229	ALIMENTO SIMILE Crackers standard snack-type acqua=3.5g, prot=7.4g, lip=25.3g nota USDA: prodotto contenente olio di soia parzialmente idrogenato
Glucidi Disponibili, g	68.3	07	167	
Amido, g	68.3	07	167	
Glucidi solubili, g	tr	07	167	
Fibra alimentare, g	6.1	07	167	metodo Southgate metodo Englyst fibra=2.2g
Alcool, g	0.0	07	167	
Energia, kcal	440	07	167	
Energia, kJ	1841	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.7	07	167	
Calcio, mg	110	07	167	
Sodio, mg	610	07	167	prodotti sul mercato (marzo 1997) Pavese non salati: Na=600mg Mulino Bianco non salati: Na=511mg
Potassio, mg	120	07	167	
Fosforo, mg	110	07	167	
Zinco, mg	0.7	07	167	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.23	07	167	
Riboflavina, mg	0.05	07	167	
Niacina, mg	1.7	07	167	
Vitamina C, mg	0	07	167	
Vitamina B6, mg	0.12	07	167	
Acido Folico, µg	22	07	167	
Retinolo eq, µg	0	07	167	
Retinolo, µg	0	07	167	
β-carotene eq, µg	0	07	167	
Vitamina E, mg	1.30	07	167	
Vitamina D, µg	0	07	167	

CRACKERS SALATI

Categoria merceologica 9001

codice**78**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	6.0	02		
Proteine totali, g	9.4	02		
Proteine animali, g	0.0	02		STIMA si considerano le indicazioni dell'alimento Crackers regular, fonte 18 cod 18229
Proteine vegetali, g	9.4	02		STIMA
Lipidi totali, g	10.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		STIMA
Lipidi vegetali, g	10.0	02		STIMA
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.92	18	18229	RIPR riferito a Crackers, standard type, regular lip=25.3g saturi=4.852g 18:1=10.585g mono=10.775g 18:2=7.707g 18:3=0.575g altri PUFA=0 PUFA=8.282g
Acido oleico, g	4.18	18	18229	
Monoinsaturi totali, g	4.26	18	18229	
Acido linoleico, g	3.05	18	18229	
Acido linolenico, g	0.23	18	18229	
Altri polinsaturi, g	0.00	18	18229	
Polinsaturi totali, g	3.27	18	18229	
Colesterolo, mg	0	18	18229	ALIMENTO SIMILE Crackers standard acqua=3.5g, lip=25.3g nota USDA: composizione relativa a prodotti con olio di soia parzialmente idrogenato
Glucidi Disponibili, g	80.1	02		
Amido, g	77.5	D		
Glucidi solubili, g	2.6	03	4007	RIPR GD=75.8g GS=2.5g
Fibra alimentare, g	2.8	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	428	02		
Energia, kJ	1791	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.7	07	167	per i nutrienti 07/157 ALIMENTO SIMILE Cream crackers acqua=4.3g, lip=16.3g
Calcio, mg	110	07	167	
Sodio, mg	879	84		media dei valori di tre etichette nutrizionali (maggio 1997): Buitoni NA=900mg, Mulino Bianco=786mg, COOP=950mg
Potassio, mg	120	07	167	
Fosforo, mg	110	07	167	
Zinco, mg	0.7	07	167	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.23	07	167	
Riboflavina, mg	0.05	07	167	
Niacina, mg	1.7	07	167	
Vitamina C, mg	0	07	167	
Vitamina B6, mg	0.12	07	167	
Acido Folico, µg	22	07	167	
Retinolo eq, µg	0	07	167	
Retinolo, µg	0	07	167	CALC
β-carotene eq, µg	0	07	167	CALC
Vitamina E, mg	1.30	07	167	
Vitamina D, µg	0	07	167	

CRACKERS SENZA GRASSI**codice 19017****Categoria merceologica 9001**

alimento interamente sostituito con Crackers, saltines, fat-free, low-sodium

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	28	18457	
Acqua, g	3.4	28	18457	
Proteine totali, g	10.5	28	18457	
Proteine animali, g	0.0	28	18457	per anim/veg e vit D: visto il valore di colesterolo pari a zero, si considerano prodotti con soli grassi di origine vegetale
Proteine vegetali, g	10.5	28	18457	
Lipidi totali, g	1.6	28	18457	
Lipidi animali, g	0.0	28	18457	
Lipidi vegetali, g	1.6	28	18457	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.24	28	18457	
Acido oleico, g	0.14	28	18457	
Monoinsaturi totali, g	0.14	28	18457	
Acido linoleico, g	0.65	28	18457	
Acido linolenico, g	0.04	28	18457	
Altri polinsaturi, g	0.00	28	18457	
Polinsaturi totali, g	0.69	28	18457	
Colesterolo, mg	0	28	18457	
Glucidi Disponibili, g	79.6	28	18457	ottenuti per differenza GD= GD tot - fibra GD = 82.3g - 2.7g
Amido, g	79.6	07	167	
Glucidi solubili, g	tr	07	167	per GS e amido RIPR riferito a Cream crackers GD=68.3g, GS=tracce, amido=68.3g
Fibra alimentare, g	2.7	28	18457	fibra alimentare totale
Alcool, g	0.0	28	18457	
Energia, kcal	393	28	18457	
Energia, kJ	1644	86		
Minerali:				
Ferro, mg	7.7	28	18457	
Calcio, mg	22	28	18457	
Sodio, mg	636	28	18457	
Potassio, mg	115	28	18457	
Fosforo, mg	113	28	18457	
Zinco, mg	0.9	28	18457	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.52	28	18457	
Riboflavina, mg	0.59	28	18457	
Niacina, mg	5.7	28	18457	
Vitamina C, mg	0	28	18457	
Vitamina B6, mg	0.09	28	18457	
Acido Folico, µg	13	28	18457	
Retinolo eq, µg	0	28	18457	
Retinolo, µg	0	28	18457	
β-carotene eq, µg	0	28	18457	
Vitamina E, mg	0.08	28	18457	
Vitamina D, µg	0	28	18457	

CRACOTTE**codice****82****Categoria merceologica 9001**

prodotto commerciale vero codice in tabella INN 1989 e' 21

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02	21	
Acqua, g	5.7	02	21	
Proteine totali, g	10.5	02	21	
Proteine animali, g	0.0	85		considerati privi di grassi animali
Proteine vegetali, g	10.5	85		considerati privi di grassi animali
Lipidi totali, g	1.2	02	21	
Lipidi animali, g	0.0	85		considerate prive di grassi animali
Lipidi vegetali, g	1.2	85		considerate prive di grassi animali
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.13	28	18216	RIPR CRispbread, rye lip=1.3g saturi=0.145g 18:1=0.146g mono=0.165g 18:2=0.479g 18:3=0.079g altri PUFA=0 PUFA=0.557g
Acido oleico, g	0.13	28	18216	
Monoinsaturi totali, g	0.13	28	18216	
Acido linoleico, g	0.44	28	18216	
Acido linolenico, g	0.07	28	18216	
Altri polinsaturi, g	0.00	28	18216	
Polinsaturi totali, g	0.51	28	18216	
Colesterolo, mg	0	85		
Glucidi Disponibili, g	78.8	02	21	
Amido, g	75.2	07	168	
Glucidi solubili, g	3.6	07	168	referito a Crispbread per GS e amido RIPR su GD (=70.6g), GS (=3.2g) e amido (=67.4g) per gli altri nutrienti 07/168 ALIMENTO SIMILE acqua=6.4g, prot=9.4g, lip=2.1g
Fibra alimentare, g	9.2	07	168	
Alcool, g	0.0	02	21	
Energia, kcal	348	02	21	
Energia, kJ	1456	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.1	07	168	
Calcio, mg	80	07	168	
Sodio, mg	640	07	168	
Potassio, mg	500	07	168	
Fosforo, mg	3	07	168	
Zinco, mg	0.6	07	168	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.28	07	168	
Riboflavina, mg	0.14	07	168	
Niacina, mg	1.1	07	168	
Vitamina C, mg	0	07	168	
Vitamina B6, mg	0.29	07	168	
Acido Folico, µg	35	07	168	
Retinolo eq, µg	0	07	168	
Retinolo, µg	0	07	168	CALC
β-carotene eq, µg	0	07	168	CALC
Vitamina E, mg	0.50	07	168	
Vitamina D, µg	0	07	168	

CRUSCA DI GRANO**codice 30039****Categoria merceologica 8003**

alimento interamente aggiornato

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	07	5	
Acqua, g	8.3	07	5	
Proteine totali, g	14.1	07	5	
Proteine animali, g	0.0	07	5	
Proteine vegetali, g	14.1	07	5	
Lipidi totali, g	5.5	07	5	
Lipidi animali, g	0.0	07	5	
Lipidi vegetali, g	5.5	07	5	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.93	E	5	
Acido oleico, g	0.69	E	5	
Monoinsaturi totali, g	0.73	E	5	
Acido linoleico, g	2.68	E	5	
Acido linolenico, g	0.18	E	5	
Altri polinsaturi, g	tr	E	5	
Polinsaturi totali, g	2.86	E	5	
Colesterolo, mg	0	07	5	
Glucidi Disponibili, g	26.8	07	5	
Amido, g	23.0	07	5	
Glucidi solubili, g	3.8	07	5	
Fibra alimentare, g	39.6	07	5	metodo Southgate metodo Englyst fibra=36.4g
Alcool, g	0.0	07	5	
Energia, kcal	206	07	5	
Energia, kJ	862	86		
Minerali:				
Ferro, mg	12.9	07	5	
Calcio, mg	110	07	5	
Sodio, mg	28	07	5	
Potassio, mg	1160	07	5	
Fosforo, mg	1200	07	5	
Zinco, mg	16.2	07	5	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.89	07	5	
Riboflavina, mg	0.36	07	5	
Niacina, mg	29.6	07	5	
Vitamina C, mg	0	07	5	
Vitamina B6, mg	1.38	07	5	
Acido Folico, µg	260	07	5	
Retinolo eq, µg	0	07	5	
Retinolo, µg	0	07	5	
β-carotene eq, µg	0	07	5	
Vitamina E, mg	2.60	07	5	
Vitamina D, µg	0	07	5	

FARINA DI AVENA

Categoria merceologica 8002

codice**9**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	9.0	02		
Proteine totali, g	12.6	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	12.6	02		
Lipidi totali, g	7.1	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	7.1	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.24	05	3017	CALC AG FC=0.94 saturi=18.6 18:1=38.4 mono=38.6 18:2=40.7 18:3=2.2 altri PUFA=tracce PUFA=42.9
Acido oleico, g	2.56	05	3017	
Monoinsaturi totali, g	2.57	05	3017	
Acido linoleico, g	2.71	05	3017	
Acido linolenico, g	0.15	05	3017	
Altri polinsaturi, g	tr	05	3017	
Polinsaturi totali, g	2.86	05	3017	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	72.9	02		
Amido, g	72.9	D		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	7.6	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	388	02		
Energia, kJ	1623	86		
Minerali:				
Ferro, mg	4.2	02		
Calcio, mg	80	02		
Sodio, mg	33	02		
Potassio, mg	370	02		
Fosforo, mg	342	02		
Zinco, mg	3.3	07	17	per i nutrienti idrosolubili 07/17 non RIPR acqua=8.9g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.52	02		
Riboflavina, mg	0.17	02		
Niacina, mg	2.4	02		
Vitamina C, mg	0	07	17	
Vitamina B6, mg	0.12	07	17	
Acido Folico, µg	60	07	17	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	1.39	07	17	RIPR lip=8.7g vit.E=1.7mg
Vitamina D, µg	0	02		

FARINA DI FRUMENTO, INTEGRALE**codice****10****Categoria merceologica 8002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	13.4	02		
Proteine totali, g	11.9	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	11.9	02		
Lipidi totali, g	1.9	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	1.9	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.43	02	APP	RIPR riferito a Frumento lip=1.0g saturi=0.23g 18:1=0.11g mono=0.11g 18:2=0.58g 18:3=0.03g altri PUFA=0 PUFA=0.61g
Acido oleico, g	0.21	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.21	02	APP	
Acido linoleico, g	1.10	02	APP	
Acido linolenico, g	0.06	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.16	02	APP	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	68.4	02		
Amido, g	66.3	D		
Glucidi solubili, g	2.1	02		
Fibra alimentare, g	9.6	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	321	02		
Energia, kJ	1343	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.0	02		
Calcio, mg	28	02		
Sodio, mg	3	02		
Potassio, mg	337	02		
Fosforo, mg	300	02		
Zinco, mg	2.9	07	33	per i nutrienti idrosolubili 07/33 non RIPR acqua=14g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.40	02		
Riboflavina, mg	0.16	02		
Niacina, mg	5.0	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.50	07	33	
Acido Folico, µg	57	07	33	
Retinolo eq, µg	0	07	33	CALC EPIC: fonte 98, PG=271, RE = 1 mcg (approx) riferito alla voce "Wheat flour (1.2-1.4 % ash)"
Retinolo, µg	0	07	33	
β-carotene eq, µg	0	07	33	EPIC: altra fonte (heinonen et al, 1989), beta-carotene= 5 mcg (approx) riferito alla voce "Wheat flour (1.2-1.4% ash)"
Vitamina E, mg	1.21	07	33	RIPR lip=2.2g vit.E= 1.4mg. EPIC: altra fonte (Piironen et al, 1986), vit.E = 2.1mg (alfa-tocoferolo equiv., acqua =12.2g) fonte 73, vit.E = 1.23mg
Vitamina D, µg	0	02		

FARINA DI FRUMENTO, TIPO 0**codice****11****Categoria merceologica 8002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	14.2	02		
Proteine totali, g	11.5	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	11.5	02		
Lipidi totali, g	1.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	1.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.23	02	APP	non RIPR riferito a Frumento lip=1.0g
Acido oleico, g	0.11	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.11	02	APP	
Acido linoleico, g	0.58	02	APP	
Acido linolenico, g	0.03	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.61	02	APP	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	76.9	02		
Amido, g	75.1	D		
Glucidi solubili, g	1.8	02		
Fibra alimentare, g	3.5	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	343	02		
Energia, kJ	1435	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.9	02		
Calcio, mg	18	02		
Sodio, mg	2	02		
Potassio, mg	140	02		
Fosforo, mg	160	02		
Zinco, mg	0.6	07	31	per i nutrienti idrosolubili 07/31 non RIPR acqua=14g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.25	02		
Riboflavina, mg	0.04	02		
Niacina, mg	1.2	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.15	07	31	
Acido Folico, µg	22	07	31	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		CALC
Vitamina E, mg	0.23	07	31	RIPR lip=1.3g vit E=0.3mg
Vitamina D, µg	0	07	31	

FARINA DI FRUMENTO, TIPO 00**codice****12****Categoria merceologica 8002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	14.2	02		
Proteine totali, g	11.0	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	11.0	02		
Lipidi totali, g	0.7	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.7	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.16	02	APP	RIPR riferito a Frumento lip=1.0g saturi=0.23g 18:1=0.11g mono=0.11g 18:2=0.58g 18:3=0.03g altri PUFA=0 PUFA=0.61g
Acido oleico, g	0.08	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.08	02	APP	
Acido linoleico, g	0.41	02	APP	
Acido linolenico, g	0.02	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.43	02	APP	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	78.0	02		
Amido, g	76.3	D		
Glucidi solubili, g	1.7	02		
Fibra alimentare, g	2.5	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	343	02		
Energia, kJ	1435	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.7	02		
Calcio, mg	17	02		
Sodio, mg	3	02		
Potassio, mg	126	02		
Fosforo, mg	76	02		
Zinco, mg	0.6	07	31	per i nutrienti idrosolubili 07/31 non RIPR acqua=14g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	02		
Riboflavina, mg	0.03	02		
Niacina, mg	1.0	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.15	07	31	
Acido Folico, µg	22	07	31	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		CALC
Vitamina E, mg	0.16	07	31	RIPR lip=1.3g vit E=0.3mg
Vitamina D, µg	0	02		

FARINA DI GRANO DURO**codice 19021****Categoria merceologica 8002**

STIMA ottenuta riproporzionando i dati di composizione del Frumento (cod 1) in base al contenuto di acqua di Farina di frumento tipo 0 (cod 11)

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		
Acqua, g	14.2	02	11	
Proteine totali, g	12.6	89		
Proteine animali, g	0.0	89		
Proteine vegetali, g	12.6	89		
Lipidi totali, g	2.8	89		
Lipidi animali, g	0.0	89		
Lipidi vegetali, g	2.8	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.51	89		
Acido oleico, g	0.38	89		
Monoinsaturi totali, g	0.39	89		
Acido linoleico, g	1.06	89		
Acido linolenico, g	0.06	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	1.11	89		
Colesterolo, mg	0	89		
Glucidi Disponibili, g	61.1	89		
Amido, g	58.0	89		
Glucidi solubili, g	3.1	89		
Fibra alimentare, g	3.5	02	11	ALIMENTO SIMILE Farina tipo 0 acqua=14.2g, lip=1.9g, prot=11.9g
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	304	89		
Energia, kJ	1272	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.5	89		
Calcio, mg	29	89		
Sodio, mg	2	89		
Potassio, mg	418	89		
Fosforo, mg	320	89		
Zinco, mg	4.0	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.42	89		
Riboflavina, mg	0.15	89		
Niacina, mg	5.5	89		
Vitamina C, mg	0	89		
Vitamina B6, mg	0.41	89		
Acido Folico, µg	42	89		
Retinolo eq, µg	0	89		
Retinolo, µg	0	89		
β-carotene eq, µg	0	89		
Vitamina E, mg	0.98	89		
Vitamina D, µg	0	89		

FARINA DI GRANO SARACENO**codice 805470****Categoria merceologica 8002**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	07	6	
Acqua, g	13.2	07	6	
Proteine totali, g	8.1	07	6	
Proteine animali, g	0.0	07	6	
Proteine vegetali, g	8.1	07	6	
Lipidi totali, g	1.5	07	6	
Lipidi animali, g	0.0	07	6	
Lipidi vegetali, g	1.5	07	6	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.33	30	20011	RIPR lip=3.1g saturi=0.677g 18:1=0.902g mono=0.9495g 18:2=0.877g 18:3=0.071g altri PUFA=0.001g (x diff) PUFA=0.949g
Acido oleico, g	0.44	30	20011	
Monoinsaturi totali, g	0.46	30	20011	
Acido linoleico, g	0.42	30	20011	
Acido linolenico, g	0.03	30	20011	
Altri polinsaturi, g	0.00	30	20011	
Polinsaturi totali, g	0.46	30	20011	
Colesterolo, mg	0	07	6	
Glucidi Disponibili, g	84.9	07	6	
Amido, g	84.5	07	6	
Glucidi solubili, g	0.4	07	6	
Fibra alimentare, g	2.1	07	6	metodo Englyst
Alcool, g	0.0	07	6	
Energia, kcal	364	07	6	
Energia, kJ	1523	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.0	07	6	
Calcio, mg	12	07	6	
Sodio, mg	1	07	6	
Potassio, mg	220	07	6	
Fosforo, mg	150	07	6	
Zinco, mg	2.6	07	6	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.28	07	6	
Riboflavina, mg	0.07	07	6	
Niacina, mg	2.8	07	6	
Vitamina C, mg	0	07	6	
Vitamina B6, mg	0.40	07	6	
Acido Folico, µg	54	30	20011	non RIPR acqua=11.15g
Retinolo eq, µg	0	Y	1610	ALIMENTO SIMILE Buckwheat, grains acqua=14g, lip=2g, prot=11.1g
Retinolo, µg	0	07	6	
β-carotene eq, µg	0	Y	1610	
Vitamina E, mg	tr	07	6	
Vitamina D, µg	0	07	6	

FARINA DI MAIS**codice****13****Categoria merceologica 8002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	12.5	02		
Proteine totali, g	8.7	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	8.7	02		
Lipidi totali, g	2.7	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	2.7	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.34	02	APP	RIPR riferito alla voce "Mais" lip=3.8 saturi=0.48g 18:1=0.87g mono=0.87g 18:2=1.42g 18:3=0.25g altri PUFA=0 PUFA=1.67g
Acido oleico, g	0.62	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.62	02	APP	
Acido linoleico, g	1.01	02	APP	
Acido linolenico, g	0.18	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.19	02	APP	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	81.5	02		
Amido, g	80.0	D		
Glucidi solubili, g	1.5	02		
Fibra alimentare, g	2.6	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	365	02		
Energia, kJ	1527	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.8	02		
Calcio, mg	6	02		
Sodio, mg	1	02		
Potassio, mg	130	02		
Fosforo, mg	99	02		
Zinco, mg	1.0	03	4012	non RIPR acqua=12g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.35	02		
Riboflavina, mg	0.10	02		
Niacina, mg	1.9	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	tr	07	10	per i nutrienti idrosolubili 07/10 non RIPR acqua=12.5g
Acido Folico, µg	tr	07	10	
Retinolo eq, µg	67	02		NOTA INN 89 valore riferito al "Mais giallo" ; quello bianco contiene solo "TRACCE" di pigmenti con attivita' biologica
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	402	02		CALC
Vitamina E, mg	tr	07	10	RIPR lip=0.7g vit E=tracce
Vitamina D, µg	0	02		

FARINA DI ORZO

Categoria merceologica 8002

codice**14**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	12.8	02		
Proteine totali, g	10.6	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	10.6	02		
Lipidi totali, g	1.9	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	1.9	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.40	30	20004	RIPR riferito a Barley lip=2.3g saturi=0.482g 18:1=0.241g mono=0.295g 18:2=0.999g 18:3=0.11g altri PUFA=0 PUFA=1.108g
Acido oleico, g	0.20	30	20004	
Monoinsaturi totali, g	0.24	30	20004	
Acido linoleico, g	0.83	30	20004	
Acido linolenico, g	0.09	30	20004	
Altri polinsaturi, g	0.00	30	20004	
Polinsaturi totali, g	0.92	30	20004	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	80.0	02		
Amido, g	80.0	02		
Glucidi solubili, g	tr	02		
Fibra alimentare, g	14.8	07	4	per tutti i nutrienti fonte 07 cod 4 Barley, whole grain, raw acqua=11.7g, lip=2.1g non RIPR metodo Englyst altra fonte: USDA8-20, "barley" (app) fibra=17.3g
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	360	02		
Energia, kJ	1506	86		
Minerali:				
Ferro, mg	6.0	07	4	
Calcio, mg	39	02		
Sodio, mg	4	02		
Potassio, mg	560	07	4	
Fosforo, mg	393	02		
Zinco, mg	3.3	07	4	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.16	02		
Riboflavina, mg	0.08	02		
Niacina, mg	5.5	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.56	07	4	
Acido Folico, µg	50	07	4	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.90	07	4	
Vitamina D, µg	0	02		

FARINA DI RISO**codice****15****Categoria merceologica 8002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	12.3	02		
Proteine totali, g	7.3	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	7.3	02		
Lipidi totali, g	0.5	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.5	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.14	30	20061	RIPR lip=1.42g saturi=0.386g 18:1=0.436g mono=0.442g 18:2=0.313g 18:3=0.067g altri PUFA=0 PUFA=0.379g
Acido oleico, g	0.15	30	20061	
Monoinsaturi totali, g	0.16	30	20061	
Acido linoleico, g	0.11	30	20061	
Acido linolenico, g	0.02	30	20061	
Altri polinsaturi, g	0.00	30	20061	
Polinsaturi totali, g	0.13	30	20061	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	87.8	02		
Amido, g	87.8	D		
Glucidi solubili, g	tr	02		
Fibra alimentare, g	0.7	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	363	02		
Energia, kJ	1519	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	02		
Calcio, mg	7	02		
Sodio, mg	4	02		
Potassio, mg	104	02		
Fosforo, mg	90	02		
Zinco, mg	0.8	30	20061	per tutti i nutrienti 30/20061 non RIPR acqua=11.89g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	02		
Riboflavina, mg	0.04	02		
Niacina, mg	1.4	02		
Vitamina C, mg	0	30	20061	
Vitamina B6, mg	0.44	30	20061	
Acido Folico, µg	4	30	20061	espresso come folacina
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		CALC
Vitamina E, mg	0.13	30	20061	
Vitamina D, µg	0	02		

FARINA DI SEGALE, integrale**codice 19022****Categoria merceologica 8002**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	07	22	
Acqua, g	15.0	07	22	
Proteine totali, g	8.2	07	22	
Proteine animali, g	0.0	07	22	
Proteine vegetali, g	8.2	07	22	
Lipidi totali, g	2.0	07	22	
Lipidi animali, g	0.0	07	22	
Lipidi vegetali, g	2.0	07	22	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.23	30	20063	RIPR riferito a Rye flour dark lip=2.69g saturi=0.309g 18:1=0.301g mono=0.326g 18:2=1.031g 18:3=0.169g altri PUFA=0 PUFA=1.2g
Acido oleico, g	0.22	30	20063	
Monoinsaturi totali, g	0.24	30	20063	
Acido linoleico, g	0.77	30	20063	
Acido linolenico, g	0.13	30	20063	
Altri polinsaturi, g	0.00	30	20063	
Polinsaturi totali, g	0.89	30	20063	
Colesterolo, mg	0	07	22	
Glucidi Disponibili, g	75.9	07	22	
Amido, g	75.9	07	22	
Glucidi solubili, g	0.0	07	22	GS=0 quando amido=GD metodo Englyst
Fibra alimentare, g	11.7	07	22	
Alcool, g	0.0	07	22	
Energia, kcal	335	07	22	
Energia, kJ	1402	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.7	07	22	
Calcio, mg	32	07	22	
Sodio, mg	1	07	22	
Potassio, mg	410	07	22	
Fosforo, mg	360	07	22	
Zinco, mg	3.0	07	22	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.40	07	22	
Riboflavina, mg	0.22	07	22	
Niacina, mg	1.0	07	22	
Vitamina C, mg	0	07	22	
Vitamina B6, mg	0.35	07	22	
Acido Folico, µg	78	07	22	
Retinolo eq, µg	0	07	22	
Retinolo, µg	0	07	22	
β-carotene eq, µg	0	07	22	
Vitamina E, mg	1.60	07	22	
Vitamina D, µg	0	07	22	

FARINA DI SEGALE, semi-integrale**codice 500003****Categoria merceologica 8002**

alimento interamente sostituito con Rye flour, type 1150

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	W	PG 543	
Acqua, g	13.6	W	PG 543	
Proteine totali, g	8.3	W	PG 543	
Proteine animali, g	0.0	W	PG 543	
Proteine vegetali, g	8.3	W	PG 543	
Lipidi totali, g	1.3	W	PG 543	
Lipidi animali, g	0.0	W	PG 543	
Lipidi vegetali, g	1.3	W	PG 543	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.15	30	20064	RIPR lip=1.77g saturi=0.198g 18:1=0.192g mono=0.208g 18:2=0.659g 18:3=0.108g altri PUFA=0 PUFA=0.767g
Acido oleico, g	0.14	30	20064	
Monoinsaturi totali, g	0.15	30	20064	
Acido linoleico, g	0.48	30	20064	
Acido linolenico, g	0.08	30	20064	
Altri polinsaturi, g	0.00	30	20064	
Polinsaturi totali, g	0.56	30	20064	
Colesterolo, mg	0	W	PG 543	
Glucidi Disponibili, g	67.8	W	PG 543	ottenuti per differenza 100 - (acqua+prot+lip+minerali+fibra tot) minerali=0.98g
Amido, g	61.6	W	PG 543	
Glucidi solubili, g	6.2	W	PG 543	per differenza GS = GD - amido
Fibra alimentare, g	8.0	W	PG 543	nota SFK: method Meuser, Suchow and Kulikowski fibra solubile = 3.1g fibra insolubile = 4.9g
Alcool, g	0.0	W	PG 543	
Energia, kcal	316	W	PG 543	
Energia, kJ	1322	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.6	W	PG 543	
Calcio, mg	20	W	PG 543	
Sodio, mg	1	W	PG 543	
Potassio, mg	297	W	PG 543	
Fosforo, mg	196	W	PG 543	
Zinco, mg	2.4	W	PG 543	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.22	W	PG 543	
Riboflavina, mg	0.10	W	PG 543	
Niacina, mg	1.2	W	PG 543	
Vitamina C, mg	0	30	20064	per i nutrienti 30/20064 non RIPR acqua=9.85g
Vitamina B6, mg	0.27	30	20064	
Acido Folico, µg	19	30	20064	
Retinolo eq, µg	0	30	20064	
Retinolo, µg	0	W	PG 543	
β-carotene eq, µg	0	30	20064	
Vitamina E, mg	0.87	W	PG 543	alfa-tocoferolo = 600mcg beta-tocoferolo = 300mcg alfa-tocotrienolo = 400mcg beta-tocotrienolo = 600mcg
Vitamina D, µg	0	W	PG 543	

FETTE BISCOTTATE**codice****73****Categoria merceologica 15002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	4.0	02		
Proteine totali, g	11.3	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	11.3	02		
Lipidi totali, g	6.0	02		
Lipidi animali, g	2.0	72		
Lipidi vegetali, g	4.0	72		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.83	28	18220	RIPR riferito a Crackers, Melba toast, plain lip=3.2g saturi=0.445g 18:1=0.762g mono=0.782g 18:2=1.21g 18:3=0.071g altri PUFA=0 PUFA=1.282g
Acido oleico, g	1.43	28	18220	
Monoinsaturi totali, g	1.47	28	18220	
Acido linoleico, g	2.27	28	18220	
Acido linolenico, g	0.13	28	18220	
Altri polinsaturi, g	0.00	28	18220	
Polinsaturi totali, g	2.40	28	18220	
Colesterolo, mg	4	72		STIMA fonte INN
Glucidi Disponibili, g	83.0	02		
Amido, g	80.8	D		
Glucidi solubili, g	2.2	02		
Fibra alimentare, g	3.5	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	410	02		
Energia, kJ	1715	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.8	02		
Calcio, mg	55	02		
Sodio, mg	206	03	4013	per i nutrienti 03/4013 non RIPR acqua=6.0g
Potassio, mg	140	03	4013	
Fosforo, mg	124	02		
Zinco, mg	2.0	28	18220	per i nutrienti 28/18220 ALIMENTO SIMILE Melba toast, plain acqua=5.1g, lip=3.2g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.50	02		
Riboflavina, mg	0.30	02		
Niacina, mg	2.6	02		
Vitamina C, mg	0	28	18220	
Vitamina B6, mg	0.10	28	18220	
Acido Folico, µg	26	28	18220	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		CALC
Vitamina E, mg	1.30	07	167	per i nutrienti 07/167 ALIMENTO SIMILE Cream crackers acqua=4.3g, lip=16.3g
Vitamina D, µg	0	07	167	

FETTE BISCOTTATE, DOLCI**codice 100149****Categoria merceologica 15002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	4013	
Acqua, g	6.0	03	4013	
Proteine totali, g	10.5	03	4013	
Proteine animali, g	0.0	03	4013	
Proteine vegetali, g	10.5	03	4013	
Lipidi totali, g	6.2	03	4013	
Lipidi animali, g	0.0	03	4013	
Lipidi vegetali, g	6.2	03	4013	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.86	28	18220	RIPR riferito a "Crackers, melba toast, plain" lip=3.2g saturi=0.455 18:1=0.762g mono=0.782g 18:2=1.21g 18:3=0.071 altri PUFA=0 PUFA=1.282g
Acido oleico, g	1.48	28	18220	
Monoinsaturi totali, g	1.52	28	18220	
Acido linoleico, g	2.34	28	18220	
Acido linolenico, g	0.14	28	18220	
Altri polinsaturi, g	0.00	28	18220	
Polinsaturi totali, g	2.48	28	18220	
Colesterolo, mg	0	28	18220	per tutti i nutrienti fonte 28 cod 18220 ALIMENTO SIMILE Crackers, melba toast, plain acqua=5.1g prot=12.1 lip=3.2
Glucidi Disponibili, g	81.6	03	4013	
Amido, g	69.8	03	4013	
Glucidi solubili, g	11.8	03	4013	
Fibra alimentare, g	3.5	03	4013	
Alcool, g	0.0	03	4013	
Energia, kcal	404	03	4013	
Energia, kJ	1690	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.5	03	4013	
Calcio, mg	30	03	4013	
Sodio, mg	206	03	4013	
Potassio, mg	140	03	4013	
Fosforo, mg	109	03	4013	
Zinco, mg	2.0	28	18220	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.50	03	4013	
Riboflavina, mg	0.22	03	4013	
Niacina, mg	4.1	28	18220	
Vitamina C, mg	0	28	18220	
Vitamina B6, mg	0.10	28	18220	
Acido Folico, µg	26	28	18220	
Retinolo eq, µg	0	28	18220	
Retinolo, µg	0	28	18220	
β-carotene eq, µg	0	28	18220	
Vitamina E, mg	0.23	28	18220	
Vitamina D, µg	0	28	18220	considerato alimento di origine vegetale

FETTE BISCOTTATE, INTEGRALI**codice 60093****Categoria merceologica 15002**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	4014	
Acqua, g	5.0	03	4014	
Proteine totali, g	11.2	03	4014	in tab riportate come prot pure (=11.4g) prot tot = N tot x 5.83 (FC della farina integr di frumento) N tot=1.92
Proteine animali, g	0.0	03	4014	per anim/veg considerata la nota di 28/18222 (usato per l'integrazione): prodotto ottenuto con olio di soia parzialmente idrogenato
Proteine vegetali, g	11.2	03	4014	
Lipidi totali, g	5.2	03	4014	
Lipidi animali, g	0.0	03	4014	
Lipidi vegetali, g	5.2	03	4014	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.76	28	18222	RIPR lip=2.3g saturi=0.337g 18:1=0.526g mono=0.544g 18:2=0.858g 18:3=0.05g altri PUFA=0.002g (per diff) PUFA=0.910g
Acido oleico, g	1.19	28	18222	
Monoinsaturi totali, g	1.23	28	18222	
Acido linoleico, g	1.94	28	18222	
Acido linolenico, g	0.11	28	18222	
Altri polinsaturi, g	tr	28	18222	
Polinsaturi totali, g	2.06	28	18222	
Colesterolo, mg	0	28	18222	per i nutrienti 28/18222 ALIMENTO SIMILE Crackers, melba toast, wheat acqua=5.5g, lip=2.3g, prot=12.9g
Glucidi Disponibili, g	74.1	03	4014	
Amido, g	64.1	03	4014	
Glucidi solubili, g	10.0	03	4014	
Fibra alimentare, g	11.0	03	4014	di cui cellulosa=3.0g
Alcool, g	0.0	03	4014	
Energia, kcal	365	03	4014	
Energia, kJ	1527	86		
Minerali:				
Ferro, mg	4.5	28	18222	
Calcio, mg	43	28	18222	
Sodio, mg	837	28	18222	
Potassio, mg	148	28	18222	
Fosforo, mg	165	28	18222	
Zinco, mg	1.5	28	18222	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.42	28	18222	
Riboflavina, mg	0.30	28	18222	
Niacina, mg	5.1	28	18222	
Vitamina C, mg	0	28	18222	
Vitamina B6, mg	0.10	28	18222	
Acido Folico, µg	24	28	18222	
Retinolo eq, µg	0	28	18222	
Retinolo, µg	0	28	18222	
β-carotene eq, µg	0	28	18222	
Vitamina E, mg	1.30	07	167	ALIMENTO SIMILE Cream crackers acqua=4.3g, lip=16.3g
Vitamina D, µg	0	03	4014	

FETTE BISCOTTATE, VITAMINIZZATE**codice 700471****Categoria merceologica 15002**

alimento interamente assimilato a Fette biscottate (cod 73). Per le vitamine sono stati utilizzati i valori nutrizionali dell'etichetta "Fette vitaminizzate Buitoni" -marzo 1997: prot=10.9g, lip=6g, GD=78.5g (x differenza)

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	85	73	
Acqua, g	4.0	85	73	
Proteine totali, g	11.3	85	73	
Proteine animali, g	0.0	85	73	
Proteine vegetali, g	11.3	85	73	
Lipidi totali, g	6.0	85	73	
Lipidi animali, g	2.0	85	73	
Lipidi vegetali, g	4.0	85	73	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.83	85	73	
Acido oleico, g	1.43	85	73	
Monoinsaturi totali, g	1.47	85	73	
Acido linoleico, g	2.27	85	73	
Acido linolenico, g	0.13	85	73	
Altri polinsaturi, g	0.00	85	73	
Polinsaturi totali, g	2.40	85	73	
Colesterolo, mg	4	85	73	
Glucidi Disponibili, g	83.0	85	73	
Amido, g	80.8	85	73	
Glucidi solubili, g	2.2	85	73	
Fibra alimentare, g	3.5	85	73	
Alcool, g	0.0	85	73	
Energia, kcal	410	85	73	
Energia, kJ	1715	86		
Minerali:				
Ferro, mg	5.6	84		
Calcio, mg	55	85	73	
Sodio, mg	206	85	73	
Potassio, mg	140	85	73	
Fosforo, mg	124	85	73	
Zinco, mg	2.0	85	73	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.56	84		
Riboflavina, mg	0.64	84		
Niacina, mg	7.2	84		
Vitamina C, mg	0	85	73	
Vitamina B6, mg	0.80	84		
Acido Folico, µg	26	85	73	
Retinolo eq, µg	0	85	73	
Retinolo, µg	0	85	73	
β-carotene eq, µg	0	85	73	
Vitamina E, mg	1.30	85	73	
Vitamina D, µg	0	85	73	

FETTE DI SEGALE INTEGRALI**codice 19018****Categoria merceologica 15002**

alimento interamente sostituito con 28/18216 (Crackers crispbread rye). In nota sono riportati i valori nutrizionali dell'etichetta "Wasa integrale (tipo blu)" -marzo 1997. Ingredienti: farina integrale di segale, farina di segale, lievito, sale. In base all'identificazione degli ingredienti, e' stato considerato un alimento di origine vegetale

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	28	18216	
Acqua, g	6.1	28	18216	
Proteine totali, g	7.9	28	18216	prot = 10g
Proteine animali, g	0.0	28	18216	
Proteine vegetali, g	7.9	28	18216	
Lipidi totali, g	1.3	28	18216	lip=1.7g
Lipidi animali, g	0.0	28	18216	
Lipidi vegetali, g	1.3	28	18216	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.15	28	18216	
Acido oleico, g	0.15	28	18216	
Monoinsaturi totali, g	0.17	28	18216	
Acido linoleico, g	0.48	28	18216	
Acido linolenico, g	0.08	28	18216	
Altri polinsaturi, g	0.00	28	18216	
Polinsaturi totali, g	0.56	28	18216	
Colesterolo, mg	0	28	18216	
Glucidi Disponibili, g	65.7	28	18216	ottenuti per differenza GD= GD tot - fibra GD tot=82.2g
Amido, g	62.6	28	18216	
Glucidi solubili, g	3.1	28	18216	per GS e amido RIPR in base ai valori dell'etichetta nutrizionale GD=64g, GS=3g, amido=61g (per differenza) fibra=16g
Fibra alimentare, g	16.5	28	18216	
Alcool, g	0.0	28	18216	
Energia, kcal	366	28	18216	kcal=310
Energia, kJ	1531	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.4	28	18216	Fe=3.5mg
Calcio, mg	31	28	18216	
Sodio, mg	264	28	18216	Na=500g
Potassio, mg	319	28	18216	
Fosforo, mg	269	28	18216	P=360mg
Zinco, mg	2.4	28	18216	Zn=2.7mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.24	28	18216	B1=0.3mg
Riboflavina, mg	0.15	28	18216	B2=0.3mg
Niacina, mg	1.0	28	18216	niacina=1.1ng
Vitamina C, mg	0	28	18216	
Vitamina B6, mg	0.21	28	18216	
Acido Folico, µg	22	28	18216	
Retinolo eq, µg	0	28	18216	
Retinolo, µg	0	28	18216	
β-carotene eq, µg	0	28	18216	
Vitamina E, mg	1.36	28	18216	
Vitamina D, µg	0	28	18216	

FIOCCHI D'ORZO**codice 701003****Categoria merceologica 8003**

alimento interamente assimilato a Farina d'orzo (cod 14)

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	85	14	
Acqua, g	12.8	85	14	
Proteine totali, g	10.6	85	14	
Proteine animali, g	0.0	85	14	
Proteine vegetali, g	10.6	85	14	
Lipidi totali, g	1.9	85	14	
Lipidi animali, g	0.0	85	14	
Lipidi vegetali, g	1.9	85	14	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.40	85	14	
Acido oleico, g	0.20	85	14	
Monoinsaturi totali, g	0.24	85	14	
Acido linoleico, g	0.83	85	14	
Acido linolenico, g	0.09	85	14	
Altri polinsaturi, g	0.00	85	14	
Polinsaturi totali, g	0.92	85	14	
Colesterolo, mg	0	85	14	
Glucidi Disponibili, g	80.0	85	14	
Amido, g	80.0	85	14	
Glucidi solubili, g	tr	85	14	
Fibra alimentare, g	14.8	85	14	
Alcool, g	0.0	85	14	
Energia, kcal	360	85	14	
Energia, kJ	1506	86		
Minerali:				
Ferro, mg	6.0	85	14	
Calcio, mg	39	85	14	
Sodio, mg	4	85	14	
Potassio, mg	560	85	14	
Fosforo, mg	393	85	14	
Zinco, mg	3.3	85	14	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.16	85	14	
Riboflavina, mg	0.08	85	14	
Niacina, mg	5.5	85	14	
Vitamina C, mg	0	85	14	
Vitamina B6, mg	0.56	85	14	
Acido Folico, µg	50	85	14	
Retinolo eq, µg	0	85	14	
Retinolo, µg	0	85	14	
β-carotene eq, µg	0	85	14	
Vitamina E, mg	0.90	85	14	
Vitamina D, µg	0	85	14	

FIOCCHI DI AVENA**codice****16****Categoria merceologica 8003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	10.3	02		
Proteine totali, g	8.0	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	8.0	02		
Lipidi totali, g	7.5	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	7.5	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.32	18	08120	RIPR riferito a Oats, regular quick and instant (nonfortified dry) lip=6.3g saturi=1.11g 18:1=1.97g mono=1.98g 18:2=2.2g 18:3=0.1g altri PUFA=0 PUFA=2.3g
Acido oleico, g	2.35	18	08120	
Monoinsaturi totali, g	2.36	18	08120	
Acido linoleico, g	2.62	18	08120	
Acido linolenico, g	0.12	18	08120	
Altri polinsaturi, g	0.00	18	08120	
Polinsaturi totali, g	2.74	18	08120	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	73.5	02		
Amido, g	73.5	D		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	8.3	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	395	02		
Energia, kJ	1653	86		
Minerali:				
Ferro, mg	5.2	02		
Calcio, mg	54	02		
Sodio, mg	33	02		
Potassio, mg	370	02		
Fosforo, mg	365	02		
Zinco, mg	3.1	18	08120	per tutti i nutrienti 18/08120 non RIPR acqua=8.8g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.55	02		
Riboflavina, mg	0.14	02		
Niacina, mg	1.0	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.12	18	08120	
Acido Folico, µg	32	18	08120	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		CALC
Vitamina E, mg	1.50	07	18	ALIMENTO SIMILE Oatmeal, quick cook, raw acqua=8.2g
Vitamina D, µg	0	02		

FIOCCHI DI CRUSCA DI GRANO**codice 700015****Categoria merceologica 8003**

alimento interamente sostituito con 07/128 (Bran flakes, manufacturer's data -Kellogg's). In nota sono riportati i valori nutrizionali dell'etichetta "Fioocchi di crusca Kellogg's" -luglio 1996. Ingredienti: frumento integrale, crusca, zucchero, miele, sale, aroma di malto, vit PP, B1, B2, B12, B6 e folacina, ferro In base all'identificazione degli ingredienti, e' stato considerato un alimento di origine vegetale

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	07	128	
Acqua, g	3.0	07	128	
Proteine totali, g	10.2	07	128	prot=11g
Proteine animali, g	0.0	07	128	
Proteine vegetali, g	10.2	07	128	
Lipidi totali, g	1.9	07	128	lip=2g
Lipidi animali, g	0.0	07	128	
Lipidi vegetali, g	1.9	07	128	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.44	02	APP	in etichetta dichiarati saturi=0.40g/100g RIPR riferito a Frumento lip=1.0g saturi=0.23g 18:1=0.11g mono=0.11g 18:2=0.58g 18:3=0.03g altri PUFA=0 PUFA=0.61g
Acido oleico, g	0.21	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.21	02	APP	
Acido linoleico, g	1.10	02	APP	
Acido linolenico, g	0.06	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.16	02	APP	
Colesterolo, mg	0	07	128	
Glucidi Disponibili, g	69.7	07	128	ottenuti per differenza in etichetta GD=64g
Amido, g	50.7	07	128	ottenuto per differenza
Glucidi solubili, g	19.0	07	128	GS=24g
Fibra alimentare, g	17.3	07	128	metodo Southgate metodo Englyst fibra=11.3g in etichetta fibra=16g
Alcool, g	0.0	07	128	
Energia, kcal	319	07	128	kcal=320
Energia, kJ	1335	86		
Minerali:				
Ferro, mg	40.0	07	128	Fe=11.7mg
Calcio, mg	50	07	128	
Sodio, mg	910	07	128	Na=900mg
Potassio, mg	540	07	128	
Fosforo, mg	370	07	128	
Zinco, mg	1.9	07	28	per i nutrienti 07/28 ALIMENTO SIMILE Wheat flour acqua=14g, lip=1.8g, prot=12.6g
Vitamine:				
Tiamina, mg	1.00	07	128	B1=1.2mg
Riboflavina, mg	1.50	07	128	B2=1.3mg
Niacina, mg	16.0	07	128	niacina=15mg
Vitamina C, mg	35	07	128	vit C=50mg
Vitamina B6, mg	1.80	07	128	B6=1.7mg
Acido Folico, µg	250	07	128	folacina=137mcg
Retinolo eq, µg	0	07	128	
Retinolo, µg	0	07	128	
β-carotene eq, µg	0	07	128	
Vitamina E, mg	0.60	07	28	riferito all'attivita' totale
Vitamina D, µg	0	07	28	

FIOCCHI DI MAIS (CORNFLAKES)

Categoria merceologica 8003

codice**19**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	5.0	02		
Proteine totali, g	6.6	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	6.6	02		
Lipidi totali, g	0.8	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.8	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.13	E	48	RIPR lip=1.6g saturi=0.25g 18:1=0.46g mono=0.46g 18:2=0.76g 18:3=0.02g altri PUFA=0 PUFA=0.78g
Acido oleico, g	0.23	E	48	
Monoinsaturi totali, g	0.23	E	48	
Acido linoleico, g	0.38	E	48	
Acido linolenico, g	0.01	E	48	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	48	
Polinsaturi totali, g	0.39	E	48	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	88.1	02		
Amido, g	77.7	D		
Glucidi solubili, g	10.4	02		
Fibra alimentare, g	3.8	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	364	02		
Energia, kJ	1523	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.8	02		
Calcio, mg	74	02		
Sodio, mg	11	02		
Potassio, mg	99	02		
Fosforo, mg	58	02		
Zinco, mg	0.3	03	4018	per i nutrienti 03/4018 non RIPR acqua=3.0g
Vitamine:				
Tiamina, mg	1.00	07	130	per i nutrienti idrosolubili 07/130 non RIPR Cornflakes acqua=3.0g, lip=0.6g
Riboflavina, mg	1.50	07	130	
Niacina, mg	16.0	07	130	
Vitamina C, mg	0	07	130	
Vitamina B6, mg	1.80	07	130	
Acido Folico, µg	250	07	130	
Retinolo eq, µg	0	03	4018	
Retinolo, µg	0	03	4018	
β-carotene eq, µg	0	03	4018	
Vitamina E, mg	0.53	07	130	RIPR lip=0.6g vitE=0.4mg
Vitamina D, µg	0	02		fonte MC: se alimento fortificato con vit D vitD=2.8mcg (acqua=3.0g; lip=0.6g)

FIOCCHI DI RISO**codice 700026****Categoria merceologica 8003**

alimento interamente sostituito con White rice, flakes, raw

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	07	44	
Acqua, g	12.6	07	44	
Proteine totali, g	6.6	07	44	
Proteine animali, g	0.0	07	44	
Proteine vegetali, g	6.6	07	44	
Lipidi totali, g	1.2	07	44	
Lipidi animali, g	0.0	07	44	
Lipidi vegetali, g	1.2	07	44	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.26	E	19	RIPR lip=1g saturi=0.22g 18:1=0.25g mono=0.25g 18:2=0.35g 18:3=tracce altri PUFA=0 PUFA=0.35g
Acido oleico, g	0.30	E	19	
Monoinsaturi totali, g	0.30	E	19	
Acido linoleico, g	0.42	E	19	
Acido linolenico, g	tr	E	19	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	19	
Polinsaturi totali, g	0.42	E	19	
Colesterolo, mg	0	07	44	
Glucidi Disponibili, g	77.5	07	44	ottenuti per differenza
Amido, g	77.5	07	49	per i nutrienti 07/49 ALIMENTO SIMILE Rice polished, raw acqua=11.7g, lip=1.0g, prot=6.5g metodo Southgate metodo Englyst fibra=0.5g
Glucidi solubili, g	tr	07	49	per GS e amido indicazioni come per il riso normale GD=amido, GS=tracce
Fibra alimentare, g	2.2	07	49	
Alcool, g	0.0	07	44	
Energia, kcal	346	07	44	
Energia, kJ	1448	86		
Minerali:				
Ferro, mg	8.0	07	44	
Calcio, mg	20	07	44	
Sodio, mg	4	07	49	
Potassio, mg	150	07	49	
Fosforo, mg	150	07	49	
Zinco, mg	1.8	07	49	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.21	07	44	
Riboflavina, mg	0.05	07	44	
Niacina, mg	4.0	07	44	
Vitamina C, mg	0	07	44	
Vitamina B6, mg	0.31	07	49	
Acido Folico, µg	20	07	49	
Retinolo eq, µg	0	07	44	
Retinolo, µg	0	07	44	
β-carotene eq, µg	0	07	44	
Vitamina E, mg	0.10	07	49	
Vitamina D, µg	0	07	44	

FOCACCIA**codice****77****Categoria merceologica 9002**

nome in tabella "Pizza Bianca". Definizione: pane condito ed aromatizzato, senza aggiunta di altri ingredienti.

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	28.5	02		
Proteine totali, g	8.4	02		
Proteine animali, g	0.0	89		per tutti i nutrienti fonte 89 STIMA da ricetta, riproporzionata sul contenuto di acqua dell'alimento pubblicato: farina 0 (cod 11), 500g; lievito (cod 3003), 20g; media erbe arom in foglia (BDA) 10g; olio oliva (cod 901), 40g; sale (cod 8021), 4g acqua=28.5g, prot=8.95g (tutte di origine veg), lip=6.73g (tutti di origine veg), GD=57.33g, di cui amido=55.81g.
Proteine vegetali, g	8.4	89		
Lipidi totali, g	11.8	02		
Lipidi animali, g	0.0	89		
Lipidi vegetali, g	11.8	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.00	89		RIPR lip=6.73g saturi=1.14g 18:1=4.47g mono=4.52g 18:2=0.9g 18:3=0.09g altri PUFA=0 PUFA=0.99g
Acido oleico, g	7.84	89		
Monoinsaturi totali, g	7.93	89		
Acido linoleico, g	1.58	89		
Acido linolenico, g	0.16	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	1.74	89		
Colesterolo, mg	0	89		
Glucidi Disponibili, g	40.7	02		
Amido, g	30.8	D		
Glucidi solubili, g	9.9	02		
Fibra alimentare, g	4.9	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	292	02		
Energia, kJ	1222	86		
Minerali:				
Ferro, mg	tr	02		
Calcio, mg	9	02		
Sodio, mg	218	89		
Potassio, mg	128	89		
Fosforo, mg	39	02		
Zinco, mg	0.5	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.21	89		
Riboflavina, mg	0.08	89		
Niacina, mg	1.3	89		
Vitamina C, mg	1	89		
Vitamina B6, mg	0.13	89		
Acido Folico, µg	55	89		
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.51	89		
Vitamina D, µg	0	89		

FRUMENTO DURO [TRITICUM DURUM]**codice****1**

Categoria merceologica 8001

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	11.5	02		
Proteine totali, g	13.0	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	13.0	02		
Lipidi totali, g	2.9	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	2.9	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.53	30	20076	RIPR lip=2.47g saturi=0.454g 18:1=0.335g mono=0.344g 18:2=0.93g 18:3=0.048g altri PUFA=0 PUFA=0.978g
Acido oleico, g	0.39	30	20076	
Monoinsaturi totali, g	0.40	30	20076	
Acido linoleico, g	1.09	30	20076	
Acido linolenico, g	0.06	30	20076	
Altri polinsaturi, g	0.00	30	20076	
Polinsaturi totali, g	1.15	30	20076	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	63.0	02		
Amido, g	59.8	D		
Glucidi solubili, g	3.2	02		
Fibra alimentare, g	12.6	30	APP PG 11	valore riferito alla voce generica "Wheat flour: whole grain"
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	314	02		
Energia, kJ	1314	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.6	02		
Calcio, mg	30	02		
Sodio, mg	2	30	20076	per i nutrienti 30/20076 non RIPR acqua=10.94g, lip=2.47g, GD=71.13g
Potassio, mg	431	30	20076	
Fosforo, mg	330	02		
Zinco, mg	4.2	30	20076	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.43	02		
Riboflavina, mg	0.15	02		
Niacina, mg	5.7	02		
Vitamina C, mg	0	30	20076	
Vitamina B6, mg	0.42	30	20076	
Acido Folico, µg	43	30	20076	
Retinolo eq, µg	0	30	20076	
Retinolo, µg	0	30	20076	
β-carotene eq, µg	0	30	20076	
Vitamina E, mg	1.01	30	APP PG 13	valore riferito alla voce "Wheat" generica
Vitamina D, µg	0	30	20076	

FRUMENTO TENERO [TRITICUM AESTIVUM]**codice****2****Categoria merceologica 8001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	12.0	02		
Proteine totali, g	12.3	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	12.3	02		
Lipidi totali, g	2.6	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	2.6	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.60	02	APP	RIPR riferito alla voce "Frumento" lip=1.0g saturi=0.23g 18:1=0.11g mono=0.11g 18:2=0.58g 18:3=0.03g altri PUFA=0 PUFA=0.61g
Acido oleico, g	0.29	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.29	02	APP	
Acido linoleico, g	1.51	02	APP	
Acido linolenico, g	0.08	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.59	02	APP	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	65.8	02		
Amido, g	62.5	D		
Glucidi solubili, g	3.3	02		
Fibra alimentare, g	1.7	30	20073	per i nutrienti 30/20073 ALIMENTO SIMILE Wheat, soft red winter acqua=12.17g
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	319	02		
Energia, kJ	1335	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.3	02		
Calcio, mg	35	02		
Sodio, mg	2	30	20073	
Potassio, mg	397	30	20073	
Fosforo, mg	304	02		
Zinco, mg	2.6	30	20073	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.42	02		
Riboflavina, mg	0.14	02		
Niacina, mg	5.4	02		
Vitamina C, mg	0	30	20073	
Vitamina B6, mg	0.27	30	20073	
Acido Folico, µg	41	30	20073	
Retinolo eq, µg	0	30	20073	
Retinolo, µg	0	30	20073	
β-carotene eq, µg	0	30	20073	
Vitamina E, mg	1.44	30	20073	
Vitamina D, µg	0	02		

GERME DI GRANO**codice****74****Categoria merceologica 8003**

nota INN: composizione media tra germe di grano duro e germe di grano tenero

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		La quantità di germe ricavabile da 100g di grano si aggira intorno all'1.5%
Acqua, g	10.0	02		
Proteine totali, g	28.0	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	28.0	02		
Lipidi totali, g	10.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	10.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.72	30	20078	RIPR lip=9.7g saturi=1.665g 18:1=1.332g mono=1.365g 18:2=5.287g 18:3=0.723g altri PUFA=0 PUFA=6.01g
Acido oleico, g	1.37	30	20078	
Monoinsaturi totali, g	1.41	30	20078	
Acido linoleico, g	5.45	30	20078	
Acido linolenico, g	0.75	30	20078	
Altri polinsaturi, g	0.00	30	20078	
Polinsaturi totali, g	6.20	30	20078	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	55.0	02		
Amido, g	35.3	07	34	per i nutrienti 07/34 non RIPR acqua=11.7g, prot=26.7g, lip=9.2g
Glucidi solubili, g	19.7	07	34	per GS ed amido RIPR sul contenuto di GD GD=44.7g, GS=16g, amido=28.7g
Fibra alimentare, g	15.6	07	34	metodo Englyst
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	416	02		
Energia, kJ	1741	86		
Minerali:				
Ferro, mg	10.0	02		nota INN: variabile dal 1.5 al 15.5%
Calcio, mg	0	02		
Sodio, mg	3	02		
Potassio, mg	827	02		
Fosforo, mg	1100	02		
Zinco, mg	17.0	07	34	
Vitamine:				
Tiamina, mg	2.44	02		
Riboflavina, mg	0.61	02		
Niacina, mg	6.2	02		
Vitamina C, mg	0	07	34	
Vitamina B6, mg	3.30	07	34	
Acido Folico, µg	331	07	34	
Retinolo eq, µg	240	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	1440	02		CALC
Vitamina E, mg	22.00	07	34	
Vitamina D, µg	0	02		

GRANITO DI TENERO**codice 100152****Categoria merceologica 8002**

definizione: farina tipo 00, prodotta sotto forma di sfarinato granulare

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	4019	
Acqua, g	14.0	03	4019	
Proteine totali, g	9.2	03	4019	
Proteine animali, g	0.0	03	4019	
Proteine vegetali, g	9.2	03	4019	
Lipidi totali, g	1.0	03	4019	
Lipidi animali, g	0.0	03	4019	
Lipidi vegetali, g	1.0	03	4019	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.23	02	APP	non RIPR riferito a Frumento lip=1.0g
Acido oleico, g	0.11	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.11	02	APP	
Acido linoleico, g	0.58	02	APP	
Acido linolenico, g	0.03	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.61	02	APP	
Colesterolo, mg	0	03	4019	
Glucidi Disponibili, g	82.3	03	4019	
Amido, g	82.3	03	4019	
Glucidi solubili, g	0.0	03	4019	
Fibra alimentare, g	2.5	02	12	per i nutrienti 02/12 non RIPR acqua=14.2g
Alcool, g	0.0	03	4019	
Energia, kcal	354	03	4019	
Energia, kJ	1481	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.2	03	4019	
Calcio, mg	10	03	4019	
Sodio, mg	3	02	12	
Potassio, mg	126	02	12	
Fosforo, mg	105	03	4019	
Zinco, mg	0.6	07	31	per i nutrienti idrosol. 07/31 non RIPR acqua=14g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	03	4019	
Riboflavina, mg	0.05	03	4019	
Niacina, mg	1.0	03	4019	
Vitamina C, mg	0	02	12	
Vitamina B6, mg	0.15	07	31	
Acido Folico, µg	22	07	31	
Retinolo eq, µg	0	02	12	
Retinolo, µg	0	02	12	
β-carotene eq, µg	0	02	12	
Vitamina E, mg	0.23	07	31	RIPR vit E=0.3mg lip=1.3g
Vitamina D, µg	0	03	4019	

GRISSINI**codice****20****Categoria merceologica 9001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	8.5	02		
Proteine totali, g	12.3	02		
Proteine animali, g	0.0	89		per tutti i nutrienti fonte 89 STIMA da ricetta (fonte INN) farina 0 (cod 11) 86g, olio oliva (cod 901) 6.5g, strutto (cod 1902) 6.5g RIPR prot anim=0.02g, prot veg=9.89g, prot tot=9.91g lip anim=6.93g, lip veg=7.86g, lip tot=14.79g
Proteine vegetali, g	12.3	89		
Lipidi totali, g	13.9	02		
Lipidi animali, g	6.5	89		
Lipidi vegetali, g	7.4	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	4.04	89		RIPR da STIMA con ricetta lip=14.79g saturi=4.30g 18:1=7.98g mono=8.32g 18:2=1.67g 18:3=0.16g altri PUFA=0.13g PUFA=1.96g
Acido oleico, g	7.50	89		
Monoinsaturi totali, g	7.82	89		
Acido linoleico, g	1.57	89		
Acido linolenico, g	0.15	89		
Altri polinsaturi, g	0.12	89		
Polinsaturi totali, g	1.84	89		
Colesterolo, mg	6	89		RIPR colesterolo=6.65mg lip=14.79g
Glucidi Disponibili, g	69.0	02		
Amido, g	66.8	D		
Glucidi solubili, g	2.2	02		
Fibra alimentare, g	3.5	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	433	02		
Energia, kJ	1812	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.3	02		
Calcio, mg	13	02		
Sodio, mg	610	07	167	per tutti i nutrienti fonte 07 cod 167 ALIMENTO SIMILE Cream crackers acqua=4.3g, lip=16.3g
Potassio, mg	120	07	167	
Fosforo, mg	162	02		
Zinco, mg	0.7	07	167	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.12	02		
Riboflavina, mg	0.08	02		
Niacina, mg	0.9	02		
Vitamina C, mg	0	03	4020	RIPR vitC =0 acqua=4g, lip=5.2g
Vitamina B6, mg	0.12	07	167	
Acido Folico, µg	22	07	167	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		CALC
Vitamina E, mg	1.30	07	167	
Vitamina D, µg	0	07	167	

GRISSINI INTEGRALI**codice 19038****Categoria merceologica 9001**

alimento interamente sostituito con Crackers, whole-wheat

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	28	18235	
Acqua, g	2.7	28	18235	
Proteine totali, g	8.8	28	18235	
Proteine animali, g	0.0	28	18235	per la suddivisione anim/veg cconsiderata la nota USDA: prodotto ottenuto con olio di soia parzialmente idrogenato
Proteine vegetali, g	8.8	28	18235	
Lipidi totali, g	17.2	28	18235	
Lipidi animali, g	0.0	28	18235	
Lipidi vegetali, g	17.2	28	18235	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	3.08	28	18235	
Acido oleico, g	4.46	28	18235	
Monoinsaturi totali, g	9.49	28	18235	
Acido linoleico, g	2.63	28	18235	
Acido linolenico, g	0.06	28	18235	
Altri polinsaturi, g	tr	28	18235	
Polinsaturi totali, g	2.70	28	18235	
Colesterolo, mg	0	28	18235	
Glucidi Disponibili, g	58.1	28	18235	ottenuti per differenza e privato della fibra tot GD= GD tot - fibra GD= 68.6g - 10.5g
Amido, g	56.2	02	20	suddivisione come per alimento 02/20 GD=69g, GS=2.2g, amido=66.8g
Glucidi solubili, g	1.9	02	20	
Fibra alimentare, g	10.5	28	18235	
Alcool, g	0.0	28	18235	
Energia, kcal	443	28	18235	
Energia, kJ	1854	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.1	28	18235	
Calcio, mg	50	28	18235	
Sodio, mg	659	28	18235	
Potassio, mg	297	28	18235	
Fosforo, mg	295	28	18235	
Zinco, mg	2.2	28	18235	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.20	28	18235	
Riboflavina, mg	0.10	28	18235	
Niacina, mg	4.5	28	18235	
Vitamina C, mg	0	28	18235	
Vitamina B6, mg	0.18	28	18235	
Acido Folico, µg	28	28	18235	
Retinolo eq, µg	0	28	18235	
Retinolo, µg	0	28	18235	CALC
β-carotene eq, µg	0	28	18235	
Vitamina E, mg	3.92	28	18235	
Vitamina D, µg	0	07	167	ALIMENTO SIMILE Cream crackers acqua=4.3g, lip=16.3g

INSALATA DI RISO**codice 800062****Categoria merceologica 8001**

alimento interamente sostituito con STIMA da ricetta (modificata da Il Cucchiario d'Argento) ingredienti: riso cotto (MC 50) 50g, prosc.cotto (cod 1147) 5.6g, olive (cod 591) 5.6g, piselli scatola (cod 100141) 5.6g, cipolline (cod 900612) 5.6g, giardiniera (cod 9003) 5.6g, olio di girasole (cod 906), wurstel (cod 1151) 5.6g, emmental (cod 1708) 5.6g, uovo cotto (MC 806) 5.6g

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		
Acqua, g	65.2	89		
Proteine totali, g	5.9	89		
Proteine animali, g	4.2	89		
Proteine vegetali, g	1.7	89		
Lipidi totali, g	11.5	89		
Lipidi animali, g	4.5	89		
Lipidi vegetali, g	7.0	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.75	89		
Acido oleico, g	4.41	89		
Monoinsaturi totali, g	4.62	89		
Acido linoleico, g	3.26	89		
Acido linolenico, g	0.09	89		
Altri polinsaturi, g	0.06	89		
Polinsaturi totali, g	3.46	89		
Colesterolo, mg	34	89		
Glucidi Disponibili, g	16.1	89		
Amido, g	15.1	89		
Glucidi solubili, g	1.0	89		
Fibra alimentare, g	1.3	89		
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	187	89		
Energia, kJ	782	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.8	89		
Calcio, mg	79	89		
Sodio, mg	430	89		
Potassio, mg	121	89		
Fosforo, mg	100	89		
Zinco, mg	1.3	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	89		
Riboflavina, mg	0.09	89		
Niacina, mg	0.8	89		
Vitamina C, mg	2	89		
Vitamina B6, mg	0.07	89		
Acido Folico, µg	10	89		
Retinolo eq, µg	23	89		
Retinolo, µg	18	89		
β-carotene eq, µg	34	89		
Vitamina E, mg	2.85	89		
Vitamina D, µg	0.11	89		

MAIS [ZEA MAYS]

Categoria merceologica 8001

codice**3**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	12.5	02		
Proteine totali, g	9.2	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	9.2	02		
Lipidi totali, g	3.8	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	3.8	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.48	02	APP	
Acido oleico, g	0.87	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.87	02	APP	
Acido linoleico, g	1.42	02	APP	
Acido linolenico, g	0.25	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.67	02	APP	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	75.8	02		
Amido, g	73.3	D		
Glucidi solubili, g	2.5	02		
Fibra alimentare, g	2.9	30	20014	per i nutrienti 30/20014 ALIMENTO SIMILE Corn, yellow acqua=10.37g, lip=4.47g
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	355	02		
Energia, kJ	1485	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.4	02		
Calcio, mg	15	02		
Sodio, mg	35	30	20014	
Potassio, mg	287	30	20014	
Fosforo, mg	256	02		
Zinco, mg	2.2	30	20014	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.36	02		
Riboflavina, mg	0.20	02		
Niacina, mg	1.5	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.62	30	20014	
Acido Folico, µg	tr	07	10	ALIMENTO SIMILE Cornflour acqua=12.5g
Retinolo eq, µg	62	02		Nota da INN89: valore riferito alla voce "Mais giallo"
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	372	02		
Vitamina E, mg	0.75	30	20014	
Vitamina D, µg	0	07	10	ALIMENTO SIMILE Cornflour acqua=12.5g

MAIS DOLCE IN SCATOLA**codice 9039****Categoria merceologica 8001**

sostituito con Sweetcorn, canned, re-heated, drained

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	82	09	371	
Acqua, g	72.3	09	371	
Proteine totali, g	2.9	09	371	
Proteine animali, g	0.0	09	371	
Proteine vegetali, g	2.9	09	371	
Lipidi totali, g	1.2	09	371	
Lipidi animali, g	0.0	09	371	
Lipidi vegetali, g	1.2	09	371	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.15	02	APP	RIPR riferito a Mais lip=3.8g saturi=0.48g 18:1=0.87g mono=0.87g 18:2=1.42g 18:3=0.25g altri PUFA=0 PUFA=1.67g
Acido oleico, g	0.27	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.27	02	APP	
Acido linoleico, g	0.45	02	APP	
Acido linolenico, g	0.08	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.53	02	APP	
Colesterolo, mg	0	09	371	
Glucidi Disponibili, g	26.6	09	371	nota MC: inclusi gli oligosaccaridi
Amido, g	16.6	09	371	
Glucidi solubili, g	9.6	09	371	nota MC: non inclusi gli oligosaccaridi
Fibra alimentare, g	3.9	09	371	metodo Southgate metodo Englyst: fibra=1.4g
Alcool, g	0.0	09	371	
Energia, kcal	122	09	371	
Energia, kJ	510	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.5	09	371	
Calcio, mg	4	09	371	
Sodio, mg	270	09	371	
Potassio, mg	220	09	371	
Fosforo, mg	79	09	371	
Zinco, mg	0.5	09	371	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	09	371	
Riboflavina, mg	0.06	09	371	
Niacina, mg	1.5	09	371	
Vitamina C, mg	1	09	371	
Vitamina B6, mg	0.13	09	371	
Acido Folico, µg	8	09	371	
Retinolo eq, µg	18	09	371	CALC
Retinolo, µg	0	09	371	
β-carotene eq, µg	110	09	371	
Vitamina E, mg	0.46	09	371	
Vitamina D, µg	0	09	371	

MAIS DOLCE, crudo**codice 50086****Categoria merceologica 8001**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	368	
Acqua, g	76.0	09	368	
Proteine totali, g	3.4	09	368	
Proteine animali, g	0.0	09	368	
Proteine vegetali, g	3.4	09	368	
Lipidi totali, g	1.8	09	368	
Lipidi animali, g	0.0	09	368	
Lipidi vegetali, g	1.8	09	368	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.23	02	APP	RIPR riferito a Mais lip=3.8g saturi=0.48g 18:1=0.87g mono=0.87g 18:2=1.42g 18:3=0.25g altri PUFA=0 PUFA=1.67g
Acido oleico, g	0.41	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.41	02	APP	
Acido linoleico, g	0.67	02	APP	
Acido linolenico, g	0.12	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.79	02	APP	
Colesterolo, mg	0	09	368	
Glucidi Disponibili, g	17.0	09	368	nota MC: inclusi gli oligosaccaridi
Amido, g	14.6	09	368	
Glucidi solubili, g	2.0	09	368	nota MC: non inclusi gli oligosaccaridi metodo Southgate
Fibra alimentare, g	3.3	09	368	
Alcool, g	0.0	09	368	
Energia, kcal	93	09	368	
Energia, kJ	389	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.7	09	368	
Calcio, mg	3	09	368	
Sodio, mg	1	09	368	
Potassio, mg	260	09	368	
Fosforo, mg	91	09	368	
Zinco, mg	0.4	09	368	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.16	09	368	
Riboflavina, mg	0.05	09	368	
Niacina, mg	1.9	09	368	
Vitamina C, mg	8	09	368	
Vitamina B6, mg	0.15	09	368	
Acido Folico, µg	41	09	368	
Retinolo eq, µg	16	09	368	CALC
Retinolo, µg	0	09	368	
β-carotene eq, µg	97	09	368	
Vitamina E, mg	0.69	09	368	
Vitamina D, µg	0	09	368	

MUESLI**codice 999050****Categoria merceologica 8003**

alimento interamente sostituito con la versione aggiornata nota MC: analisi dati da etichette Kellogs e Weetabix

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	07	137	
Acqua, g	7.0	07	137	
Proteine totali, g	10.6	07	137	
Proteine animali, g	0.0	07	137	
Proteine vegetali, g	10.6	07	137	
Lipidi totali, g	5.9	07	137	
Lipidi animali, g	0.0	07	137	
Lipidi vegetali, g	5.9	07	137	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.04	E	50	RIPR lip=7.5g saturi=1.32g 18:1=1.32g mono=2.72g 18:2=2.87g 18:3=0.16g altri PUFA=0 PUFA=3.03g
Acido oleico, g	2.13	E	50	
Monoinsaturi totali, g	2.14	E	50	
Acido linoleico, g	2.26	E	50	
Acido linolenico, g	0.13	E	50	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	50	
Polinsaturi totali, g	2.38	E	50	
Colesterolo, mg	0	07	137	
Glucidi Disponibili, g	71.1	07	137	ottenuti per differenza
Amido, g	23.7	07	137	
Glucidi solubili, g	47.4	07	137	
Fibra alimentare, g	8.1	07	137	metodo Souhgate metodo Engl: fibra=6.1g
Alcool, g	0.0	07	137	
Energia, kcal	364	07	137	
Energia, kJ	1523	86		
Minerali:				
Ferro, mg	5.6	07	137	
Calcio, mg	120	07	137	
Sodio, mg	380	07	137	
Potassio, mg	440	07	137	
Fosforo, mg	280	07	137	
Zinco, mg	2.5	07	137	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.50	07	137	
Riboflavina, mg	0.70	07	137	
Niacina, mg	6.5	07	137	
Vitamina C, mg	tr	07	137	
Vitamina B6, mg	1.60	07	137	
Acido Folico, µg	140	07	137	
Retinolo eq, µg	tr	07	137	
Retinolo, µg	0	07	137	
β-carotene eq, µg	tr	07	137	CALC
Vitamina E, mg	3.20	07	137	
Vitamina D, µg	0	07	137	

ORZO [HORDEUM VULGARE], PERLATO

Categoria merceologica 8001

codice**4**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	12.2	02		
Proteine totali, g	10.4	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	10.4	02		
Lipidi totali, g	1.4	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	1.4	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.29	02	APP	
Acido oleico, g	0.14	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.14	02	APP	
Acido linoleico, g	0.70	02	APP	
Acido linolenico, g	0.07	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.77	02	APP	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	70.5	02		
Amido, g	70.5	D		
Glucidi solubili, g	tr	02		
Fibra alimentare, g	9.1	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	318	02		
Energia, kJ	1331	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.7	02		
Calcio, mg	14	02		
Sodio, mg	3	02		
Potassio, mg	120	02		
Fosforo, mg	189	02		
Zinco, mg	2.1	07	2	per i nutrienti idrosolubili 07/2 non RIPR acqua=10.6g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.09	02		
Riboflavina, mg	0.08	02		
Niacina, mg	3.1	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.22	07	2	
Acido Folico, µg	20	07	2	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.33	07	2	RIPR lip=1.7g vit.E = 0.4mg
Vitamina D, µg	0	07	2	

PANCARRE' AMERICANO COMUNE**codice 600050****Categoria merceologica 9002**

nome USDA: bread white, commercially prepared

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	28	18069	
Acqua, g	36.7	28	18069	
Proteine totali, g	8.2	28	18069	
Proteine animali, g	0.0	28	18069	
Proteine vegetali, g	8.2	28	18069	
Lipidi totali, g	3.6	28	18069	
Lipidi animali, g	0.0	28	18069	
Lipidi vegetali, g	3.6	28	18069	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.81	28	18069	nota USDA I valori relativi agli acidi grassi sono basati su un prodotto commerciale contenente grassi vegetali composti da olio di soia parzialmente idrogenato e olio di cotone
Acido oleico, g	1.60	28	18069	
Monoinsaturi totali, g	1.61	28	18069	
Acido linoleico, g	0.71	28	18069	
Acido linolenico, g	0.04	28	18069	
Altri polinsaturi, g	0.00	28	18069	
Polinsaturi totali, g	0.74	28	18069	
Colesterolo, mg	1	28	18069	
Glucidi Disponibili, g	46.9	28	18069	GD = carboidrati tot - fibra grezza - fibra alimentare GD = 49.5g - 0.3g - 2.3g
Amido, g	43.9	07	102	
Glucidi solubili, g	3.0	07	102	RIPR da ALIMENTO SIMILE wHITE BREAD White bread sliced GD=46.8g, GS=3g, amido=43.8g metodo AOAC
Fibra alimentare, g	2.3	28	18069	
Alcool, g	0.0	28	18069	
Energia, kcal	267	28	18069	
Energia, kJ	1117	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.0	28	18069	
Calcio, mg	108	28	18069	
Sodio, mg	538	28	18069	
Potassio, mg	119	28	18069	
Fosforo, mg	94	28	18069	
Zinco, mg	0.6	28	18069	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.47	28	18069	
Riboflavina, mg	0.34	28	18069	
Niacina, mg	4.0	28	18069	
Vitamina C, mg	0	28	18069	
Vitamina B6, mg	0.06	28	18069	
Acido Folico, µg	34	28	18069	
Retinolo eq, µg	0	28	18069	
Retinolo, µg	0	28	18069	CALC
β-carotene eq, µg	0	28	18069	CALC
Vitamina E, mg	tr	07	102	per vit D ed E ALIMENTO SIMILE White bread sliced acqua=40.4g, lip=1.3g
Vitamina D, µg	0	07	102	

PANE AL LATTE**codice 60088****Categoria merceologica 9002**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	4022	
Acqua, g	20.0	03	4022	
Proteine totali, g	8.6	03	4022	in tab espresse come prot pure = 8.8g N tot=1.5 , FC=5.7
Proteine animali, g	1.2	89		per tutti i nutrienti fonte 89 (=STIMA da ricetta) per la
				suddivisione in anim. e veg. di prot. e lip. e per il RIPR
				relativo agli acidi grassi ho utilizzato la RIPR interna dalla
				ricetta relativa all'alimento 07/85 ricetta: farina 0 (cod 11)
				450g, margarina (cod 900) 56g, latte intero (cod 1602)
				280g, lievito (cod 3003) 28g, sale (cod 8021) 7g. prot anim
				= 1.46g, prot veg =8.53g; lip anim = 6.72g, lip veg =3.32g;
				prot tot=10.55g, lip tot=10.06g
Proteine vegetali, g	7.0	89		
Lipidi totali, g	7.6	03	4022	
Lipidi animali, g	5.1	89		
Lipidi vegetali, g	2.5	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.70	89		RIPR da stima da ricetta lip=10.06g saturi=3.58g
				18:1=3.47g mono=3.99g 18:2=1.99g 18:3=0.14g altri
				PUFA=0 PUFA=2.13g
Acido oleico, g	2.62	89		
Monounsaturi totali, g	3.01	89		
Acido linoleico, g	1.50	89		
Acido linolenico, g	0.11	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	1.61	89		
Colesterolo, mg	11	89		stima da ricetta
Glucidi Disponibili, g	64.9	03	4022	
Amido, g	61.3	03	4022	
Glucidi solubili, g	3.6	03	4022	
Fibra alimentare, g	3.1	03	4022	
Alcool, g	0.0	03	4022	
Energia, kcal	347	03	4022	
Energia, kJ	1452	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.7	07	85	per i nutrienti 07/85 ALIMENTO SIMILE Milk bread
				acqua=33g, lip=8.7g, prot=9.0g
Calcio, mg	70	03	4022	
Sodio, mg	500	03	4022	
Potassio, mg	150	03	4022	
Fosforo, mg	140	03	4022	
Zinco, mg	tr	03	4022	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	03	4022	
Riboflavina, mg	0.11	03	4022	
Niacina, mg	0.7	03	4022	niacina equivalente=2.2mg
Vitamina C, mg	tr	07	85	
Vitamina B6, mg	0.11	07	85	
Acido Folico, µg	44	07	85	
Retinolo eq, µg	84	07	85	
Retinolo, µg	78	89		suddivisione come per fonte 89 RE=27mcg, R=25mcg,
				C=11mcg
β-carotene eq, µg	34	89		
Vitamina E, mg	0.84	07	85	
Vitamina D, µg	0.62	07	85	

PANE ALLE OLIVE**codice 19055****Categoria merceologica 9002**

alimento interamente sostituito con una STIMA da ricetta panini all'olio (cod 34) 90g + olive verdi (cod 590) 10g

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		
Acqua, g	35.4	89		
Proteine totali, g	7.0	89		
Proteine animali, g	0.0	89		
Proteine vegetali, g	7.0	89		
Lipidi totali, g	6.7	89		
Lipidi animali, g	0.0	89		
Lipidi vegetali, g	6.7	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.07	89		
Acido oleico, g	4.69	89		
Monoinsaturi totali, g	4.75	89		
Acido linoleico, g	0.72	89		
Acido linolenico, g	0.06	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	0.79	89		
Colesterolo, mg	0	89		
Glucidi Disponibili, g	52.6	89		
Amido, g	48.7	89		
Glucidi solubili, g	3.9	89		
Fibra alimentare, g	3.8	89		
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	286	89		
Energia, kJ	1197	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.8	89		
Calcio, mg	114	89		
Sodio, mg	572	89		
Potassio, mg	142	89		
Fosforo, mg	91	89		
Zinco, mg	0.9	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.23	89		
Riboflavina, mg	0.08	89		
Niacina, mg	1.3	89		
Vitamina C, mg	0	89		
Vitamina B6, mg	0.07	89		
Acido Folico, µg	26	89		
Retinolo eq, µg	5	89		
Retinolo, µg	0	89		
β-carotene eq, µg	29	89		
Vitamina E, mg	0.20	89		
Vitamina D, µg	0	89		

PANE COMUNE, pezzatura da 250g**codice 100154****Categoria merceologica 9002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	4025	
Acqua, g	29.0	03	4025	
Proteine totali, g	8.1	03	4025	in tabelle espresse come prot pure = 8.7g N tot =1.42g FC=5.7
Proteine animali, g	0.0	03	4025	
Proteine vegetali, g	8.1	03	4025	
Lipidi totali, g	0.2	03	4025	
Lipidi animali, g	0.0	03	4025	
Lipidi vegetali, g	0.2	03	4025	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.05	02	APP	RIPR riferito a Frumento lip=1g saturi=0.23g 18:1=0.11g mono=0.11g 18:2=0.58g 18:3=0.03g altri PUFA=0 PUFA=0.61g
Acido oleico, g	0.02	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.02	02	APP	
Acido linoleico, g	0.12	02	APP	
Acido linolenico, g	0.01	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.12	02	APP	
Colesterolo, mg	0	03	4025	
Glucidi Disponibili, g	64.7	03	4025	
Amido, g	64.1	03	4025	
Glucidi solubili, g	0.6	03	4025	
Fibra alimentare, g	2.8	03	4025	cellulosa=0.1g
Alcool, g	0.0	03	4025	
Energia, kcal	279	03	4025	
Energia, kJ	1167	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.7	03	4025	
Calcio, mg	64	03	4025	
Sodio, mg	665	03	4025	
Potassio, mg	161	03	4025	
Fosforo, mg	100	03	4025	
Zinco, mg	0.8	03	4025	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	03	4025	
Riboflavina, mg	0.03	03	4025	
Niacina, mg	1.4	03	4025	
Vitamina C, mg	0	03	4025	
Vitamina B6, mg	0.07	07	99	per i nutrienti 07/99 ALIMENTO SIMILE White bread, average acqua=37.3g, lip=1.9g, GD=49.3g
Acido Folico, µg	29	07	99	
Retinolo eq, µg	0	03	4025	
Retinolo, µg	0	03	4025	
β-carotene eq, µg	0	03	4025	
Vitamina E, mg	tr	07	99	
Vitamina D, µg	0	07	99	

PANE CONDITO**codice 100155****Categoria merceologica 9002**

vero nome "pane condito tipo ferrarese"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	4028	
Acqua, g	26.0	03	4028	
Proteine totali, g	13.3	03	4028	in tabella espresse come prot pure = 10.2g N tot=2.34g FC=5.7
Proteine animali, g	tr	89		per i nutrienti fonte 89 ALIMENTO SIMILE da ricetta (fonte INN) ingredienti: farina 0 (cod 11) 86g, olio di oliva (cod 901) 7g, strutto (cod 1902) 7g acqua=12.25g RIPR interna prot tot=9.91g, prot anim=0.02g, prot veg=9.89g lip tot = 14.79g, lip anim=6.93g, lip veg=7.86g
Proteine vegetali, g	13.3	89		
Lipidi totali, g	3.4	03	4028	
Lipidi animali, g	1.6	89		
Lipidi vegetali, g	1.8	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.99	89		RIPR lip=14.79g saturi=4.3g 18:1=7.98g mono=8.32g 18:2=1.67g 18:3=0.16g altri PUFA=0.13g PUFA=1.96g
Acido oleico, g	1.83	89		
Monoinsaturi totali, g	1.91	89		
Acido linoleico, g	0.38	89		
Acido linolenico, g	0.04	89		
Altri polinsaturi, g	0.03	89		
Polinsaturi totali, g	0.45	89		
Colesterolo, mg	7	89		
Glucidi Disponibili, g	56.9	03	4028	
Amido, g	55.7	03	4028	
Glucidi solubili, g	1.2	03	4028	
Fibra alimentare, g	7.3	03	4028	di cui cellulosa=1.8g
Alcool, g	0.0	03	4028	
Energia, kcal	284	03	4028	
Energia, kJ	1188	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.4	03	4028	
Calcio, mg	120	03	4028	
Sodio, mg	630	03	4023	per i nutrienti 03/4023 ALIMENTO SIMILE Pane all'olio acqua=17g, lip=8.3g
Potassio, mg	110	03	4023	
Fosforo, mg	110	03	4028	
Zinco, mg	0.8	03	4028	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	03	4028	
Riboflavina, mg	0.08	03	4023	
Niacina, mg	1.4	03	4023	
Vitamina C, mg	0	03	4023	
Vitamina B6, mg	0.13	89		
Acido Folico, µg	19	89		
Retinolo eq, µg	0	03	4023	
Retinolo, µg	0	03	4023	
β-carotene eq, µg	0	03	4023	
Vitamina E, mg	0.62	89		
Vitamina D, µg	0	89		

PANE DI GRANO DURO**codice 701337****Categoria merceologica 9002**

alimento interamente sostituito con una STIMA ottenuta riproporzionando Frumento duro (cod 1) sulla quantita' di sost.secca contenuta nel Pane fonte 02 cod 31 .

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02	31	
Acqua, g	31.0	02	31	
Proteine totali, g	10.1	89		
Proteine animali, g	0.0	89		
Proteine vegetali, g	10.1	89		
Lipidi totali, g	2.3	89		
Lipidi animali, g	0.0	89		
Lipidi vegetali, g	2.3	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.41	89		
Acido oleico, g	0.30	89		
Monoinsaturi totali, g	0.31	89		
Acido linoleico, g	0.85	89		
Acido linolenico, g	0.05	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	0.90	89		
Colesterolo, mg	0	89		
Glucidi Disponibili, g	49.1	89		
Amido, g	46.6	89		
Glucidi solubili, g	2.5	89		
Fibra alimentare, g	9.8	89		
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	245	89		
Energia, kJ	1025	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.8	89		
Calcio, mg	23	89		
Sodio, mg	640	02	31	
Potassio, mg	336	89		
Fosforo, mg	257	89		
Zinco, mg	3.2	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.34	89		
Riboflavina, mg	0.12	89		
Niacina, mg	4.4	89		
Vitamina C, mg	0	89		
Vitamina B6, mg	0.33	89		
Acido Folico, µg	34	89		
Retinolo eq, µg	0	89		
Retinolo, µg	0	89		
β-carotene eq, µg	0	89		
Vitamina E, mg	0.79	89		
Vitamina D, µg	0	89		

PANE DI GRANO E SEGALE**codice 805548****Categoria merceologica 9002**

alimento aggiornato

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	W	PG 586	
Acqua, g	38.8	W	PG 586	
Proteine totali, g	6.2	W	PG 586	
Proteine animali, g	0.0	W	PG 586	
Proteine vegetali, g	6.2	W	PG 586	
Lipidi totali, g	1.1	W	PG 586	
Lipidi animali, g	0.0	W	PG 586	
Lipidi vegetali, g	1.1	W	PG 586	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.15	89		valori ottenuti da una media della composizione in acidi grassi di Rye, flour (lip=2g) e Flour, wholemeal (lip=2g) fonte E media; lip=2g saturi=0.28g 18:1=0.21g mono=0.21g 18:2=0.83g 18:3=0.10g altri PUFA=tracce PUFA=0.92g
Acido oleico, g	0.12	89		
Monoinsaturi totali, g	0.12	89		
Acido linoleico, g	0.46	89		
Acido linolenico, g	0.06	89		
Altri polinsaturi, g	tr	89		
Polinsaturi totali, g	0.51	89		
Colesterolo, mg	0	W	PG 586	
Glucidi Disponibili, g	47.7	W	PG 586	ottenuti per differenza
Amido, g	37.9	W	PG 586	
Glucidi solubili, g	9.9	W	PG 586	GS=GD-amido somma di glucosio (180mg), fruttosio (420mg) e saccarosio (50mg) = 0.65g metodo AOAC
Fibra alimentare, g	4.6	W	PG 586	
Alcool, g	0.0	W	PG 586	
Energia, kcal	226	W	PG 586	
Energia, kJ	946	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.7	W	PG 586	
Calcio, mg	17	W	PG 586	
Sodio, mg	553	W	PG 586	
Potassio, mg	177	W	PG 586	
Fosforo, mg	127	W	PG 586	
Zinco, mg	3.5	W	PG 586	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.14	W	PG 586	
Riboflavina, mg	0.07	W	PG 586	
Niacina, mg	1.2	W	PG 586	
Vitamina C, mg	0	W	PG 586	
Vitamina B6, mg	0.09	W	PG 586	
Acido Folico, µg	24	07	91	per i nutrienti 07/91 ALIMENTO SIMILE Rye bread acqua=37.4g, lip=1.7g, prot=8.3g, GD=45.8g
Retinolo eq, µg	0	07	91	
Retinolo, µg	0	07	91	
β-carotene eq, µg	0	07	91	
Vitamina E, mg	1.20	07	91	
Vitamina D, µg	0	W	PG 586	

PANE DI SEGALE**codice 30097****Categoria merceologica 9002**

alimento interamente sostituito con RYE BREAD

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	07	91	
Acqua, g	37.4	07	91	
Proteine totali, g	8.3	07	91	
Proteine animali, g	0.0	07	91	
Proteine vegetali, g	8.3	07	91	
Lipidi totali, g	1.7	07	91	
Lipidi animali, g	0.0	07	91	
Lipidi vegetali, g	1.7	07	91	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.32	28	18060	RIPR lip=3.3g saturi=0.626g 18:1=1.296g mono=1.311g 18:2=0.739g 18:3=0.06g altri PUFA=0 PUFA=0.799g
Acido oleico, g	0.67	28	18060	
Monoinsaturi totali, g	0.68	28	18060	
Acido linoleico, g	0.38	28	18060	
Acido linolenico, g	0.03	28	18060	
Altri polinsaturi, g	0.00	28	18060	
Polinsaturi totali, g	0.41	28	18060	
Colesterolo, mg	0	07	91	
Glucidi Disponibili, g	45.8	07	91	
Amido, g	44.0	07	91	
Glucidi solubili, g	1.8	07	91	
Fibra alimentare, g	5.8	07	91	metodo Southgate metodo Englyst fibra=4.4g
Alcool, g	0.0	07	91	
Energia, kcal	219	07	91	
Energia, kJ	916	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.5	07	91	
Calcio, mg	80	07	91	
Sodio, mg	580	07	91	
Potassio, mg	190	07	91	
Fosforo, mg	160	07	91	
Zinco, mg	1.3	07	91	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.29	07	91	
Riboflavina, mg	0.05	07	91	
Niacina, mg	2.3	07	91	
Vitamina C, mg	0	07	91	
Vitamina B6, mg	0.09	07	91	
Acido Folico, µg	24	07	91	
Retinolo eq, µg	0	07	91	
Retinolo, µg	0	07	91	
β-carotene eq, µg	0	07	91	
Vitamina E, mg	1.20	07	91	
Vitamina D, µg	0	07	91	

PANE DI SEGALE BISCOTTATO**codice 701016****Categoria merceologica 9002**

alimento interamente sostituito con Bread, rye, toasted

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	28	18061	
Acqua, g	31.0	28	18061	
Proteine totali, g	9.4	28	18061	
Proteine animali, g	0.0	28	18061	
Proteine vegetali, g	9.4	28	18061	
Lipidi totali, g	3.6	28	18061	
Lipidi animali, g	0.0	28	18061	
Lipidi vegetali, g	3.6	28	18061	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.69	28	18061	
Acido oleico, g	1.43	28	18061	
Monoinsaturi totali, g	1.44	28	18061	
Acido linoleico, g	0.81	28	18061	
Acido linolenico, g	0.07	28	18061	
Altri polinsaturi, g	tr	28	18061	
Polinsaturi totali, g	0.88	28	18061	
Colesterolo, mg	0	28	18061	
Glucidi Disponibili, g	46.7	28	18061	ottenuti per differenze GD=GD tot - fibra GD tot=53.1g
Amido, g	43.1	07	73	
Glucidi solubili, g	3.7	07	73	per GS e amido RIPR riferito a Brown bread, average, toasted GD=56.5g, GS=4.5g, amido=52.1g
Fibra alimentare, g	6.4	28	18061	
Alcool, g	0.0	28	18061	
Energia, kcal	284	28	18061	
Energia, kJ	1188	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.1	28	18061	
Calcio, mg	80	28	18061	
Sodio, mg	725	28	18061	
Potassio, mg	183	28	18061	
Fosforo, mg	138	28	18061	
Zinco, mg	1.3	28	18061	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.38	28	18061	
Riboflavina, mg	0.33	28	18061	
Niacina, mg	3.8	28	18061	
Vitamina C, mg	0	28	18061	
Vitamina B6, mg	0.07	28	18061	
Acido Folico, µg	39	28	18061	
Retinolo eq, µg	0	28	18061	
Retinolo, µg	0	28	18061	CALC
β-carotene eq, µg	0	28	18061	CALC
Vitamina E, mg	0.61	28	18061	
Vitamina D, µg	0	28	18061	

PANE DI SOIA**codice 666005****Categoria merceologica 9002**

I valori provenienti dall'etichettatura nutrizionale sono stati integrati con una STIMA ottenuta da una ricetta: 1/3 di farina di soia cod 999024 + 2/3 di farina di frumento cod 11. Queste proporzioni sono arbitrarie e tengono conto solamente dell'ordine dei due ingredienti principali dichiarati in etichetta (pane di soia Barilla, marzo 1997). I valori sono stati poi RIPR sul contenuto di sost.secca del pane tipo 0 fonte 02 cod 31

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		
Acqua, g	31.0	02	31	
Proteine totali, g	12.0	84		
Proteine animali, g	0.0	85		
Proteine vegetali, g	12.0	85		
Lipidi totali, g	6.8	84		
Lipidi animali, g	0.0	85		
Lipidi vegetali, g	6.8	85		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.04	89		RIPR lip=6.3g saturi=0.96g 18:1=1.32g mono=1.33g 18:2=3.18g 18:3=0.40g altri PUFA=0 PUFA=3.58g
Acido oleico, g	1.42	89		
Monoinsaturi totali, g	1.44	89		
Acido linoleico, g	3.43	89		
Acido linolenico, g	0.43	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	3.86	89		
Colesterolo, mg	0	89		
Glucidi Disponibili, g	41.7	84		
Amido, g	38.4	89		
Glucidi solubili, g	3.3	89		per GS e amido RIPR interna GD=47.48g; amido=43.76g e GS=3.72g
Fibra alimentare, g	4.5	84		
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	276	86		CALC
Energia, kJ	1155	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.2	89		
Calcio, mg	61	89		
Sodio, mg	610	02	31	
Potassio, mg	482	89		
Fosforo, mg	234	89		
Zinco, mg	1.3	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.32	89		
Riboflavina, mg	0.09	89		
Niacina, mg	1.1	89		
Vitamina C, mg	0	89		
Vitamina B6, mg	0.19	89		
Acido Folico, µg	96	89		
Retinolo eq, µg	3	89		
Retinolo, µg	0	89		
β-carotene eq, µg	18	89		
Vitamina E, mg	0.49	89		
Vitamina D, µg	0	89		

PANE GRATTUGIATO**codice****35****Categoria merceologica 9002**

codice non presente nelle tabelle INN 1989 sinonimo: pane secco

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	4031	
Acqua, g	10.0	03	4031	
Proteine totali, g	11.6	03	4031	
Proteine animali, g	0.0	03	4031	
Proteine vegetali, g	11.6	03	4031	
Lipidi totali, g	1.9	03	4031	
Lipidi animali, g	0.0	03	4031	
Lipidi vegetali, g	1.9	03	4031	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.44	02	APP	RIPR riferito a Frumento lip=1.0g saturi=0.23g 18:1=0.11g mono=0.11g 18:2=0.58g 18:3=0.03g altri PUFA=0 PUFA=0.61g
Acido oleico, g	0.21	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.21	02	APP	
Acido linoleico, g	1.10	02	APP	
Acido linolenico, g	0.06	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.16	02	APP	
Colesterolo, mg	0	03	4031	
Glucidi Disponibili, g	77.5	03	4031	
Amido, g	74.9	03	4031	
Glucidi solubili, g	2.6	03	4031	
Fibra alimentare, g	3.4	03	4031	
Alcool, g	0.0	03	4031	
Energia, kcal	354	03	4031	
Energia, kJ	1481	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.8	03	4031	
Calcio, mg	130	03	4031	
Sodio, mg	760	03	4031	
Potassio, mg	150	03	4031	
Fosforo, mg	120	03	4031	
Zinco, mg	0.9	03	4031	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.20	03	4031	
Riboflavina, mg	0.04	03	4031	
Niacina, mg	2.1	03	4031	
Vitamina C, mg	0	03	4031	
Vitamina B6, mg	0.08	07	68	per i nutrienti 07/68 non RIPR acqua=9.7g, lip=1.9g
Acido Folico, µg	25	07	68	
Retinolo eq, µg	0	03	4031	
Retinolo, µg	0	03	4031	
β-carotene eq, µg	0	03	4031	
Vitamina E, mg	tr	07	68	
Vitamina D, µg	0	07	68	

PANE INTEGRALE

Categoria merceologica 9002

codice**33**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	36.6	02		
Proteine totali, g	7.5	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	7.5	02		
Lipidi totali, g	1.3	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	1.3	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.30	02	APP	RIPR riferito a Frumento lip=1.0g saturi=0.23g 18:1=0.11g mono=0.11g 18:2=0.58g 18:3=0.03g altri PUFA=0 PUFA=0.61g
Acido oleico, g	0.14	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.14	02	APP	
Acido linoleico, g	0.75	02	APP	
Acido linolenico, g	0.04	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.79	02	APP	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	53.8	02		
Amido, g	51.3	D		
Glucidi solubili, g	2.5	03	4029	RIPR interna GS=2.2g, GD=47.5g
Fibra alimentare, g	5.7	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	243	02		
Energia, kJ	1017	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.5	02		
Calcio, mg	25	02		
Sodio, mg	550	03	4029	per i nutrienti 03/4029 non RIPR acqua=37g
Potassio, mg	210	03	4029	
Fosforo, mg	180	02		
Zinco, mg	1.6	03	4029	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	02		
Riboflavina, mg	0.12	02		
Niacina, mg	2.9	03	4029	non RIPR acqua=37g
Vitamina C, mg	0	07	113	per i nutrienti 07/113 ALIMENTO SIMILE Whole meal, bread average acqua=38.3g, lip=2.5g
Vitamina B6, mg	0.12	07	113	
Acido Folico, µg	39	07	113	
Retinolo eq, µg	0	07	113	CALC
Retinolo, µg	0	07	113	
β-carotene eq, µg	0	07	113	
Vitamina E, mg	0.20	07	113	
Vitamina D, µg	0	07	113	

PANE TOSTATO**codice 700019****Categoria merceologica 9002**

alimento interamente sostituito con una STIMA ottenuta dai valori del Pane cod 31 a cui e' stata applicata la stessa variazione d'acqua (water loss = 18%) usata dalle tabelle MC fonte 07 , per il White bread, cod 106

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		
Acqua, g	25.4	89		
Proteine totali, g	8.8	89		
Proteine animali, g	0.0	89		
Proteine vegetali, g	8.8	89		
Lipidi totali, g	0.5	89		
Lipidi animali, g	0.0	89		
Lipidi vegetali, g	0.5	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.12	89		
Acido oleico, g	0.06	89		
Monoinsaturi totali, g	0.06	89		
Acido linoleico, g	0.31	89		
Acido linolenico, g	0.02	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	0.34	89		
Colesterolo, mg	0	89		
Glucidi Disponibili, g	69.2	89		
Amido, g	67.0	89		
Glucidi solubili, g	2.2	89		
Fibra alimentare, g	4.1	89		
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	298	89		
Energia, kJ	1247	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.8	89		
Calcio, mg	18	89		
Sodio, mg	692	89		
Potassio, mg	190	89		
Fosforo, mg	83	89		
Zinco, mg	1.0	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	89		
Riboflavina, mg	0.06	89		
Niacina, mg	0.9	89		
Vitamina C, mg	0	89		
Vitamina B6, mg	0.08	89		
Acido Folico, µg	31	89		
Retinolo eq, µg	0	89		
Retinolo, µg	0	89		
β-carotene eq, µg	0	89		
Vitamina E, mg	tr	89		
Vitamina D, µg	0	89		

PANE, TIPO 0, pezzatura da 100g**codice****31****Categoria merceologica 9002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	31.0	02		
Proteine totali, g	8.1	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	8.1	02		
Lipidi totali, g	0.5	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.5	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.11	02	APP	RIPR riferito a Frumento lip=1.0g saturi=0.23g 18:1=0.11g mono=0.11g 18:2=0.58g 18:3=0.03g altri PUFA=0 PUFA=0.61g
Acido oleico, g	0.06	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.06	02	APP	
Acido linoleico, g	0.29	02	APP	
Acido linolenico, g	0.02	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.31	02	APP	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	64.0	02		
Amido, g	62.0	D		
Glucidi solubili, g	2.0	02		
Fibra alimentare, g	3.8	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	276	02		
Energia, kJ	1155	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.7	02		
Calcio, mg	17	02		
Sodio, mg	640	02		
Potassio, mg	176	03	4027	per i nutrienti 03/4027 ALIMENTO SIMILE acqua=32g
Fosforo, mg	77	02		
Zinco, mg	0.9	03	4027	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	02		
Riboflavina, mg	0.06	02		
Niacina, mg	0.8	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.07	07	99	per i nutrienti 07/99 ALIMENTO SIMILE Bread white acqua=37.3g, lip=1.9g
Acido Folico, µg	29	07	99	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	tr	07	99	
Vitamina D, µg	0	07	99	

PANE, TIPO 00, pezzatura da 50g**codice****32****Categoria merceologica 9002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	29.0	02		
Proteine totali, g	8.2	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	8.2	02		
Lipidi totali, g	0.4	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.4	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.10	02	APP	RIPR riferito a Frumento lip=1.0g saturi=0.23g 18:1=0.11g mono=0.11g 18:2=0.58g 18:3=0.03g altri PUFA=0 PUFA=0.61g
Acido oleico, g	0.04	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.04	02	APP	
Acido linoleico, g	0.23	02	APP	
Acido linolenico, g	0.01	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.24	02	APP	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	67.5	02		
Amido, g	65.6	D		
Glucidi solubili, g	1.9	02		
Fibra alimentare, g	3.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	290	02		
Energia, kJ	1213	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.8	02		
Calcio, mg	14	02		
Sodio, mg	640	02	31	per i nutrienti 02/31 ALIMENTO SIMILE acqua=31g
Potassio, mg	176	03	4026	per i nutrienti 03/4026 non RIPR acqua=32g
Fosforo, mg	63	02		
Zinco, mg	0.9	03	4026	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	02		
Riboflavina, mg	0.06	02	31	
Niacina, mg	0.8	02	31	
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.07	07	99	per i nutrienti 07/99 ALIMENTO SIMILE Bread white acqua=37.3g, lip=1.9g
Acido Folico, µg	29	07	99	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	tr	07	99	
Vitamina D, µg	0	07	99	

PANE, TIPO 1, pezzatura > 500g

Categoria merceologica 9002

codice**30**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	34.0	02		
Proteine totali, g	8.9	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	8.9	02		
Lipidi totali, g	0.6	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.6	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.14	02	APP	RIPR riferito a Frumento lip=1.0g saturi=0.23g 18:1=0.11g mono=0.11g 18:2=0.58g 18:3=0.03g altri PUFA=0 PUFA=0.61g
Acido oleico, g	0.07	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.07	02	APP	
Acido linoleico, g	0.35	02	APP	
Acido linolenico, g	0.02	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.37	02	APP	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	60.3	02		
Amido, g	58.1	D		
Glucidi solubili, g	2.2	02		
Fibra alimentare, g	3.8	07	99	per i nutrienti 07/99 ALIMENTO SIMILE White bread, average acqua=37.3g, lip=1.9g, GD=49.3g metodo Southgate metodo Englyst fibra=1.5g
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	267	02		
Energia, kJ	1117	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.4	02		
Calcio, mg	13	02		
Sodio, mg	665	03	4024	per i nutrienti 03/4024 ALIMENTO SIMILE Pane comune acqua=32g, lip=0.7g, prot=7.3g
Potassio, mg	161	03	4024	
Fosforo, mg	77	02		
Zinco, mg	0.8	03	4024	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	02		
Riboflavina, mg	0.07	02		
Niacina, mg	1.7	03	4024	
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.07	07	99	
Acido Folico, µg	29	07	99	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	tr	07	99	
Vitamina D, µg	0	07	99	

PANINI ALL'OLIO**codice****34****Categoria merceologica 9002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	30.8	02		
Proteine totali, g	7.7	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	7.7	02		
Lipidi totali, g	5.8	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	5.8	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.96	89		RIPR relativa alla ricetta fonte INN per i grissini (cod 20): farina 0 86g + olio di oliva 14g lip=14.86g saturi=2.46g 18:1=10.4g mono=10.52g 18:2=1.6g 18:3=0.16g altri PUFA=0 PUFA=1.76g
Acido oleico, g	4.06	89		
Monoinsaturi totali, g	4.11	89		
Acido linoleico, g	0.62	89		
Acido linolenico, g	0.06	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	0.69	89		
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	58.3	02		
Amido, g	54.1	D		
Glucidi solubili, g	4.2	02		
Fibra alimentare, g	3.7	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	302	02		
Energia, kJ	1264	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.8	03	4023	
Calcio, mg	120	03	4023	
Sodio, mg	630	03	4023	per tutti i nutrienti 03/4023 ALIMENTO SIMILE Pane all'olio acqua=17g, lip=8.3g, GD=66.8g (amido=64.4g)
Potassio, mg	110	03	4023	
Fosforo, mg	100	03	4023	
Zinco, mg	0.9	03	4023	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.25	03	4023	
Riboflavina, mg	0.08	03	4023	
Niacina, mg	1.4	03	4023	niacina equivalente=2.9mg
Vitamina C, mg	0	03	4023	
Vitamina B6, mg	0.07	07	99	per i nutrienti 07/99 ALIMENTO SIMILE White bread, average acqua=37.3g, lip=1.9g, GD=49.3g
Acido Folico, µg	29	07	99	
Retinolo eq, µg	0	03	4023	
Retinolo, µg	0	03	4023	
β-carotene eq, µg	0	03	4023	
Vitamina E, mg	tr	07	99	
Vitamina D, µg	0	02		

PASTA ALL'UOVO, fresca**codice 900018****Categoria merceologica 8006**

STIMA da RICETTA ingredienti: farina 0 (cod 11), 1000g + uovo intero (cod 1800), 220g

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		
Acqua, g	25.0	89		
Proteine totali, g	11.8	89		
Proteine animali, g	2.3	89		
Proteine vegetali, g	9.4	89		
Lipidi totali, g	2.8	89		
Lipidi animali, g	2.0	89		
Lipidi vegetali, g	0.8	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.79	89		
Acido oleico, g	0.82	89		
Monoinsaturi totali, g	0.90	89		
Acido linoleico, g	0.69	89		
Acido linolenico, g	0.03	89		
Altri polinsaturi, g	0.01	89		
Polinsaturi totali, g	0.74	89		
Colesterolo, mg	91	89		
Glucidi Disponibili, g	63.2	89		
Amido, g	61.6	89		
Glucidi solubili, g	1.7	89		
Fibra alimentare, g	2.9	89		
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	309	89		
Energia, kJ	1293	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.2	89		
Calcio, mg	24	89		
Sodio, mg	27	89		
Potassio, mg	140	89		
Fosforo, mg	169	89		
Zinco, mg	0.7	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.22	89		
Riboflavina, mg	0.09	89		
Niacina, mg	1.0	89		
Vitamina C, mg	0	89		
Vitamina B6, mg	0.14	89		
Acido Folico, µg	27	89		
Retinolo eq, µg	41	89		
Retinolo, µg	38	89		
β-carotene eq, µg	15	89		
Vitamina E, mg	0.39	89		
Vitamina D, µg	0.32	89		

PASTA ALL'UOVO, secca
 Categoria merceologica 8006

codice 51

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	12.5	02		
Proteine totali, g	13.0	02		
Proteine animali, g	2.6	89		Per i nutrienti fonte 89 e suddivisione dei valori di prot e lip, anim e veg ALIMENTO SIMILE stimato dalla ricetta fonte INN "pasta all'uovo fresca" cod 900018 (modificata in base alla variazione di sost.secca: pasta fresca, acqua=24.97g; pasta secca, acqua=12.5g) Ricetta: farina 0=1000g, uovo=220g prot=13.73g; anim=2.73g, veg=10.99g lip=3.29g; anim=2.33g, veg=0.96g
Proteine vegetali, g	10.4	89		
Lipidi totali, g	2.4	02		
Lipidi animali, g	1.7	89		
Lipidi vegetali, g	0.7	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.67	89		RIPR riferito a ricetta INN modificata lip=3.29g saturi=0.92g 18:1=0.96g mono=1.05g 18:2=0.81g 18:3=0.04g altri PUFA=0.02g PUFA=0.86g
Acido oleico, g	0.70	89		
Monoinsaturi totali, g	0.77	89		
Acido linoleico, g	0.59	89		
Acido linolenico, g	0.03	89		
Altri polinsaturi, g	0.01	89		
Polinsaturi totali, g	0.63	89		
Colesterolo, mg	94	02	APP	relativo a "pasta all'uovo cruda"
Glucidi Disponibili, g	78.6	02		
Amido, g	76.6	D		
Glucidi solubili, g	2.0	02		
Fibra alimentare, g	3.2	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	368	02		
Energia, kJ	1540	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.1	02		
Calcio, mg	22	02		
Sodio, mg	17	02		
Potassio, mg	164	02		
Fosforo, mg	199	02		
Zinco, mg	1.3	03	4033	per i nutrienti 03/4033 non RIPR acqua=12g, prot=13g, lip=2.4g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.14	02		
Riboflavina, mg	0.19	02		
Niacina, mg	1.2	89		
Vitamina C, mg	0	03	4033	
Vitamina B6, mg	0.17	89		
Acido Folico, µg	32	89		
Retinolo eq, µg	35	03	4033	CALC in tab INN RE=35mcg
Retinolo, µg	33	03	4033	
β-carotene eq, µg	12	03	4033	
Vitamina E, mg	0.45	89		
Vitamina D, µg	0.37	89		

PASTA DI SEMOLA**codice****50****Categoria merceologica 8006**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	12.4	02		
Proteine totali, g	10.8	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	10.8	02		
Lipidi totali, g	0.3	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.3	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.07	02	APP	RIPR riferito alla voce Frumento lip=1.0g saturi=0.23g 18:1=0.11g mono=0.11g 18:2=0.58g 18:3=0.03g altri PUFA=0 PUFA=0.61g
Acido oleico, g	0.03	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.03	02	APP	
Acido linoleico, g	0.17	02	APP	
Acido linolenico, g	0.01	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.18	02	APP	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	82.8	02		
Amido, g	80.1	D		
Glucidi solubili, g	2.7	02		
Fibra alimentare, g	2.6	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	356	02		
Energia, kJ	1490	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.3	02		
Calcio, mg	17	02		
Sodio, mg	5	02		
Potassio, mg	160	02		
Fosforo, mg	165	02		
Zinco, mg	1.5	07	61	per tutti i nutrienti fonte 07 cod 61 ALIMENTO SIMILE Spaghetti, raw acqua=9.8g, lip=1.8g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.14	02		
Riboflavina, mg	0.11	02		
Niacina, mg	2.0	02		
Vitamina C, mg	0	07	61	
Vitamina B6, mg	0.17	07	61	
Acido Folico, µg	34	07	61	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		CALC
Vitamina E, mg	tr	07	61	
Vitamina D, µg	0	07	61	

PASTA DI SEMOLA INTEGRALE**codice 60091****Categoria merceologica 8006**

alimento interamente sostituito con 07/63 (Spaghetti wholemeal, raw). In nota sono riportati i valori nutrizionali dell'etichetta "pasta Buitoni" -febbraio 1997. ingredienti: semola di grano duro tipo integrale, vitamine (PP, B1, B2) e lattato ferroso In base all'identificazione degli ingredienti, e' stato considerato un alimento di origine vegetale

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	07	63	
Acqua, g	10.5	07	63	
Proteine totali, g	13.4	07	63	prot=12.7g
Proteine animali, g	0.0	07	63	
Proteine vegetali, g	13.4	07	63	
Lipidi totali, g	2.5	07	63	lip=2.6g
Lipidi animali, g	0.0	07	63	
Lipidi vegetali, g	2.5	07	63	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.58	02	APP	in etichetta saturi=0.5g RIPR riferito a Frumento lip=1.0g saturi=0.23g 18:1=0.11g mono=0.11g 18:2=0.58g 18:3=0.03g altri PUFA=0 PUFA=0.61g
Acido oleico, g	0.28	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.28	02	APP	
Acido linoleico, g	1.45	02	APP	
Acido linolenico, g	0.08	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.53	02	APP	
Colesterolo, mg	0	07	63	
Glucidi Disponibili, g	66.2	07	63	GD=65.1g
Amido, g	62.5	07	63	
Glucidi solubili, g	3.7	07	63	GS=3g
Fibra alimentare, g	11.5	07	63	metodo Southgate metodo Englyst fibra=8.4g fibra=7.3g
Alcool, g	0.0	07	63	
Energia, kcal	324	07	63	kcal=335
Energia, kJ	1356	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.9	07	63	Fe=7.9mg
Calcio, mg	31	07	63	
Sodio, mg	130	07	63	Na=0
Potassio, mg	390	07	63	
Fosforo, mg	330	07	63	
Zinco, mg	3.0	07	63	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.99	07	63	B1=1.3mg
Riboflavina, mg	0.11	07	63	B2=1.3mg
Niacina, mg	6.2	07	63	PP=14.4mg
Vitamina C, mg	0	07	63	
Vitamina B6, mg	0.39	07	63	
Acido Folico, µg	40	07	63	
Retinolo eq, µg	0	07	63	
Retinolo, µg	0	07	63	
β-carotene eq, µg	0	07	63	
Vitamina E, mg	tr	07	63	
Vitamina D, µg	0	07	63	

PIZZA CON POMODORO

Categoria merceologica 9002

codice 75

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	40.5	02		
Proteine totali, g	4.0	02		
Proteine animali, g	0.0	89		per i nutrienti fonte 89 ALIMENTO SIMILE: ricetta ingredienti: farina (cod 11) 500g + pomodoro (cod 3001) 200g + lievito (cod 3003) 20g + media erbe arom in foglia (BDA) 10g + olio oliva (cod 901) 40g + sale (cod 8021) 4g acqua=30.1g, lip=5.96g, prot=8.79g, GD=55.1g per suddivisione anim/veg prot anim=0, prot veg=8.48g; lip anim=0, lip veg=5.95g
Proteine vegetali, g	3.9	89		
Lipidi totali, g	4.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	89		
Lipidi vegetali, g	4.0	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.68	89		RIPR lip=5.96g saturi=1.01g 18:1=3.9g mono=3.94g 18:2=0.82g 18:3=0.08g altri PUFA=0 PUFA=0.9g
Acido oleico, g	2.62	89		
Monoinsaturi totali, g	2.64	89		
Acido linoleico, g	0.55	89		
Acido linolenico, g	0.05	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	0.60	89		
Colesterolo, mg	0	89		
Glucidi Disponibili, g	51.9	02		
Amido, g	35.4	02		
Glucidi solubili, g	12.6	02		
Fibra alimentare, g	3.1	89		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	247	02		
Energia, kJ	1033	86		
Minerali:				
Ferro, mg	tr	02		
Calcio, mg	12	02		
Sodio, mg	210	89		
Potassio, mg	176	89		
Fosforo, mg	49	02		
Zinco, mg	0.7	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.23	89		
Riboflavina, mg	0.10	89		
Niacina, mg	1.9	89		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.23	89		
Acido Folico, µg	62	89		
Retinolo eq, µg	61	89		in tab INN RE=0
Retinolo, µg	0	89		
β-carotene eq, µg	363	89		
Vitamina E, mg	1.83	89		
Vitamina D, µg	0	89		

PIZZA CON POMODORO E MOZZARELLA**codice 76****Categoria merceologica 9002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	39.3	02		
Proteine totali, g	5.6	02		
Proteine animali, g	2.1	89		per i nutrienti fonte 89 ALIMENTO SIMILE da ricetta ingredienti: farina (cod 11) 500g + pomodoro (cod 3001) 200g + lievito (cod 3003) 20g + media erbe arom in foglia (BDA) 10g + olio oliva (cod 901) 40g + mozzarella (cod 1718) 200g + sale (cod 8021) 4g acqua=34.43g, lip=8.45g, prot=11.46g per suddivisione anim/veg: prot anim=4.31g, prot veg=6.89g lip anim=3.48g, lip veg=4.96g
Proteine vegetali, g	3.4	89		
Lipidi totali, g	5.6	02		
Lipidi animali, g	2.3	89		
Lipidi vegetali, g	3.3	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.99	89		RIPR lip=8.45g saturi=3.01g 18:1=4.11g mono=4.29g 18:2=0.75g 18:3=0.10g altri PUFA=0 PUFA=0.85g
Acido oleico, g	2.72	89		
Monoinsaturi totali, g	2.84	89		
Acido linoleico, g	0.50	89		
Acido linolenico, g	0.07	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	0.56	89		
Colesterolo, mg	11	89		
Glucidi Disponibili, g	52.9	02		
Amido, g	40.0	D		
Glucidi solubili, g	12.9	02		
Fibra alimentare, g	3.8	03	7023	per i nutrienti 03/7023 ALIMENTO SIMILE Pizza alla napoletana acqua=44g, prot=8.2g, lip=11.6g
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	271	02		
Energia, kJ	1134	86		
Minerali:				
Ferro, mg	tr	02		
Calcio, mg	12	02		
Sodio, mg	986	03	7023	
Potassio, mg	302	03	7023	
Fosforo, mg	48	02		
Zinco, mg	1.4	03	7023	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.20	89		
Riboflavina, mg	0.19	89		
Niacina, mg	0.0	02		
Vitamina C, mg	7	89		
Vitamina B6, mg	0.18	89		
Acido Folico, µg	52	89		
Retinolo eq, µg	74	89		in tab INN RE=0
Retinolo, µg	32	89		
β-carotene eq, µg	256	89		
Vitamina E, mg	1.28	89		
Vitamina D, µg	0.02	89		

POLENTA**codice 9005****Categoria merceologica 8002**

STIMA da RICETTA (fonte CRO) ingredienti: farina di mais (cod 13), 50g + acqua (cod 999999) 50g Non sono state considerate le variazioni dovute alla cottura

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		
Acqua, g	56.3	89		
Proteine totali, g	4.4	89		
Proteine animali, g	0.0	89		
Proteine vegetali, g	4.4	89		
Lipidi totali, g	1.4	89		
Lipidi animali, g	0.0	89		
Lipidi vegetali, g	1.4	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.17	89		
Acido oleico, g	0.31	89		
Monoinsaturi totali, g	0.31	89		
Acido linoleico, g	0.51	89		
Acido linolenico, g	0.09	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	0.60	89		
Colesterolo, mg	0	89		
Glucidi Disponibili, g	40.8	89		
Amido, g	40.0	89		
Glucidi solubili, g	0.8	89		
Fibra alimentare, g	1.3	89		
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	183	89		
Energia, kJ	766	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.9	89		
Calcio, mg	3	89		
Sodio, mg	1	89		
Potassio, mg	65	89		
Fosforo, mg	50	89		
Zinco, mg	0.5	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.18	89		
Riboflavina, mg	0.05	89		
Niacina, mg	1.0	89		
Vitamina C, mg	0	89		
Vitamina B6, mg	tr	89		
Acido Folico, µg	tr	89		
Retinolo eq, µg	34	89		
Retinolo, µg	0	89		
β-carotene eq, µg	201	89		
Vitamina E, mg	tr	89		
Vitamina D, µg	0	89		

POP CORN**codice 3009****Categoria merceologica 8003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	4.0	02		
Proteine totali, g	12.7	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	12.7	02		
Lipidi totali, g	5.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	5.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.68	29	19806	RIPR lip=4.2g saturi=0.57g 18:1=1.1g mono=1.1g 18:2=1.84g 18:3=0.06g altri PUFA=0 PUFA=1.9g
Acido oleico, g	1.31	29	19806	
Monoinsaturi totali, g	1.31	29	19806	
Acido linoleico, g	2.19	29	19806	
Acido linolenico, g	0.07	29	19806	
Altri polinsaturi, g	0.00	29	19806	
Polinsaturi totali, g	2.26	29	19806	
Colesterolo, mg	0	29	19806	per i nutrienti 29/19806 ALIMENTO SIMILE Snacks, popcorn air-popped, white, acqua=4.1g, lip=4.2g
Glucidi Disponibili, g	76.7	02		
Amido, g	75.1	07	20	
Glucidi solubili, g	1.6	07	20	per GS e amido RIPR su ALIMENTO SIMILE Popcorn, plain GD=48.6g, GS=1g, amido=47.6g
Fibra alimentare, g	2.2	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	383	02		
Energia, kJ	1602	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.7	02		
Calcio, mg	11	02		
Sodio, mg	4	29	19806	Il popocorn salato puo' contenere un quantitativo di Na pari che va da 362 a 1509mg/100g (29/19035)
Potassio, mg	301	29	19806	
Fosforo, mg	281	02		
Zinco, mg	3.4	29	19806	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.20	29	19806	
Riboflavina, mg	0.12	02		
Niacina, mg	2.2	02		
Vitamina C, mg	0	29	19806	
Vitamina B6, mg	0.25	29	19806	
Acido Folico, µg	23	29	19806	
Retinolo eq, µg	3	29	19806	Altro dato: popocorn, yellow, 29/19034: stessi nutrienti eccetto RE e vit E RE=20mcg
Retinolo, µg	0	29	19806	
β-carotene eq, µg	18	29	19806	CALC
Vitamina E, mg	0.12	29	19834	ALIMENTO SIMILE Snacks, popcorn air-popped, yellow acqua=4.1g, lip=4.2g
Vitamina D, µg	0	29	19806	

RISO [ORYZA SATIVA], BRILLATO**codice****5**

Categoria merceologica 8001

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	12.9	02		
Proteine totali, g	7.0	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	7.0	02		
Lipidi totali, g	0.6	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.6	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.14	05	3019	CALC AG FC=0.85 saturi=27.8 18:1=29.6 mono=29.7 18:2=41.2 18:3=1.1 altri PUFA=tracce PUFA=42.3
Acido oleico, g	0.15	05	3019	
Monoinsaturi totali, g	0.15	05	3019	
Acido linoleico, g	0.21	05	3019	
Acido linolenico, g	0.01	05	3019	
Altri polinsaturi, g	tr	05	3019	
Polinsaturi totali, g	0.22	05	3019	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	87.6	02		
Amido, g	87.4	D		
Glucidi solubili, g	0.2	02		
Fibra alimentare, g	1.4	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	362	02		
Energia, kJ	1515	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.6	02		
Calcio, mg	6	02		
Sodio, mg	6	02		
Potassio, mg	110	02		
Fosforo, mg	120	02		
Zinco, mg	1.3	07	49	per i nutrienti idrosolubili 07/49 non RIPR acqua=11.7g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	02		
Riboflavina, mg	0.03	02		
Niacina, mg	1.3	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.30	07	49	
Acido Folico, µg	20	07	49	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.06	07	49	RIPR lip=1g vitE=0.1mg
Vitamina D, µg	0	02		

RISO SOFFIATO**codice 700027****Categoria merceologica 8003**

alimento interamente sostituito con Rice krispies manufactur's data -Kellogg's. In nota sono riportati i valori nutrizionali dell'etichetta "Rice krispies" -luglio 1996. Ingredienti: riso, zucchero, sale, estratto di malto, vitamine (PP, B1, B2,B6, folacina, B12), ferro. In base all'identificazione degli ingredienti, e' stato considerato un alimento di origine vegetale

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	07	146	
Acqua, g	11.7	07	146	
Proteine totali, g	6.1	07	146	prot=8g
Proteine animali, g	0.0	07	146	
Proteine vegetali, g	6.1	07	146	
Lipidi totali, g	0.9	07	146	lipidi coincidenti
Lipidi animali, g	0.0	07	146	
Lipidi vegetali, g	0.9	07	146	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.20	E	19	RIPR riferito a Rice lip=1g saturi=0.22g 18:1=0.25g mono=0.25g 18:2=0.35g 18:3=tracce altri PUFA=0 PUFA=0.35g
Acido oleico, g	0.23	E	19	
Monoinsaturi totali, g	0.23	E	19	
Acido linoleico, g	0.32	E	19	
Acido linolenico, g	tr	E	19	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	19	
Polinsaturi totali, g	0.32	E	19	
Colesterolo, mg	0	07	146	
Glucidi Disponibili, g	89.7	07	146	GD=85g
Amido, g	79.1	07	146	
Glucidi solubili, g	10.6	07	146	GS=10g
Fibra alimentare, g	1.1	07	146	metodo Southgate metodo Englyst fibra=0.5g in etichetta fibra=1.3g
Alcool, g	0.0	07	146	
Energia, kcal	369	07	146	kcal=370
Energia, kJ	1544	86		
Minerali:				
Ferro, mg	6.7	07	146	Fe=7.9mg
Calcio, mg	20	07	146	
Sodio, mg	1260	07	146	Na=1200mg
Potassio, mg	150	07	146	
Fosforo, mg	130	07	146	
Zinco, mg	1.1	07	146	
Vitamine:				
Tiamina, mg	1.00	07	146	B1=1.2mg
Riboflavina, mg	1.50	07	146	B2=1.3mg
Niacina, mg	16.0	07	146	niacina=15mg
Vitamina C, mg	0	07	146	
Vitamina B6, mg	1.80	07	146	B6=1.7mg
Acido Folico, µg	250	07	146	folacina=333mcg
Retinolo eq, µg	0	07	146	
Retinolo, µg	0	07	146	
β-carotene eq, µg	0	07	146	
Vitamina E, mg	0.60	07	146	
Vitamina D, µg	0	07	146	

RISO, SBRAMATO (INTEGRALE)**codice 500010****Categoria merceologica 8001**

alimento interamente sostituito con Brown rice

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	07	35	
Acqua, g	13.9	07	35	
Proteine totali, g	6.7	07	35	
Proteine animali, g	0.0	07	35	
Proteine vegetali, g	6.7	07	35	
Lipidi totali, g	2.8	07	35	
Lipidi animali, g	0.0	07	35	
Lipidi vegetali, g	2.8	07	35	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.56	30	20040	RIPR lip=2.68g saturi=0.536g 18:1=0.961g mono=0.971g 18:2=0.918g 18:3=0.041g altri PUFA=0 PUFA=0.959g
Acido oleico, g	1.00	30	20040	
Monoinsaturi totali, g	1.01	30	20040	
Acido linoleico, g	0.96	30	20040	
Acido linolenico, g	0.04	30	20040	
Altri polinsaturi, g	0.00	30	20040	
Polinsaturi totali, g	1.00	30	20040	
Colesterolo, mg	0	07	35	
Glucidi Disponibili, g	81.3	07	35	
Amido, g	80.0	07	35	
Glucidi solubili, g	1.3	07	35	
Fibra alimentare, g	3.8	07	35	metodo Southgate metodo Englyst fibra=1.9g
Alcool, g	0.0	07	35	
Energia, kcal	357	07	35	
Energia, kJ	1494	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.4	07	35	
Calcio, mg	10	07	35	
Sodio, mg	3	07	35	
Potassio, mg	250	07	35	
Fosforo, mg	310	07	35	
Zinco, mg	1.8	07	35	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.59	07	35	
Riboflavina, mg	0.07	07	35	
Niacina, mg	5.3	07	35	
Vitamina C, mg	0	07	35	
Vitamina B6, mg	0.51	30	20040	non RIPR riferito a Brown rice, medium acqua=12.37g, lip=2.68g, prot=7.5g
Acido Folico, µg	49	07	35	
Retinolo eq, µg	0	07	35	
Retinolo, µg	0	07	35	
β-carotene eq, µg	0	07	35	
Vitamina E, mg	0.80	07	35	
Vitamina D, µg	0	07	35	

RISO, TIPO PARBOILED**codice 60089****Categoria merceologica 8001**

alimento interamente sostituito con RICE, PARBOILED

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	07	48	
Acqua, g	12.4	07	48	
Proteine totali, g	6.7	07	48	
Proteine animali, g	0.0	07	48	
Proteine vegetali, g	6.7	07	48	
Lipidi totali, g	1.0	07	48	
Lipidi animali, g	0.0	07	48	
Lipidi vegetali, g	1.0	07	48	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.27	30	20046	RIPR lip=0.56g saturi=0.151g 18:1=0.171g mono=0.173g 18:2=0.122g 18:3=0.026g altri PUFA=0.001g (x differenza) PUFA=0.149g
Acido oleico, g	0.31	30	20046	
Monoinsaturi totali, g	0.31	30	20046	
Acido linoleico, g	0.22	30	20046	
Acido linolenico, g	0.05	30	20046	
Altri polinsaturi, g	tr	30	20046	
Polinsaturi totali, g	0.27	30	20046	
Colesterolo, mg	0	07	48	
Glucidi Disponibili, g	79.3	07	48	nota MC: ottenuti per differenza
Amido, g	79.3	07	48	nota MC: ottenuti per differenza
Glucidi solubili, g	tr	07	48	nota MC: ottenuti per differenza
Fibra alimentare, g	2.2	07	48	metodo Southgate metodo Englyst fibra=0.5g
Alcool, g	0.0	07	48	
Energia, kcal	364	07	48	
Energia, kJ	1523	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.2	07	48	
Calcio, mg	7	07	48	
Sodio, mg	2	07	48	
Potassio, mg	150	07	48	
Fosforo, mg	130	07	48	
Zinco, mg	2.0	07	48	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.20	07	48	
Riboflavina, mg	0.08	07	48	
Niacina, mg	2.6	07	48	
Vitamina C, mg	0	07	48	
Vitamina B6, mg	0.35	30	20446	per i nutrienti 30/20446 ALIMENTO SIMILE Rice white, long-grain, parboiled, dry, unenriched (il riso arricchito presenta gli stessi valori eccetto quelli di Fe=3.56mg e B1=0.596mg) acqua=10.16g, prot=6.79g, lip=0.56g
Acido Folico, µg	11	07	48	
Retinolo eq, µg	0	07	48	
Retinolo, µg	0	07	48	
β-carotene eq, µg	0	07	48	
Vitamina E, mg	0.13	30	20446	
Vitamina D, µg	0	07	48	

SALATINI**codice 700016****Categoria merceologica 9001**

alimento interamente sostituito con Crakers Ritz 03/4008

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	4008	
Acqua, g	2.0	03	4008	
Proteine totali, g	7.2	03	4008	
Proteine animali, g	0.0	89		per i nutrienti fonte 89 STIMA da ricetta fonte INN: farina 0, 86g + olio di oliva, 7g + strutto, 7g RIPR prot anim=0.02g, prot veg=9.89g, prot tot=9.91g lip anim=6.93g, lip veg=7.86g, lip tot=14.79g
Proteine vegetali, g	7.2	89		
Lipidi totali, g	24.3	03	4008	
Lipidi animali, g	11.4	89		
Lipidi vegetali, g	12.9	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	7.06	89		RIPR lip=14.79g saturi=4.3g 18:1=7.98g mono=8.32g 18:2=1.67g 18:3=0.16g altri PUFA=0.13g PUFA=1.96g
Acido oleico, g	13.11	89		
Monoinsaturi totali, g	13.67	89		
Acido linoleico, g	2.74	89		
Acido linolenico, g	0.26	89		
Altri polinsaturi, g	0.21	89		
Polinsaturi totali, g	3.22	89		
Colesterolo, mg	0	M	151	per tutti i nutrienti M/151 ALIMENTO SIMILE Wheat crunchies acqua=3.8g, lip=20.7g, prot=10.3g, GD=59.4g, amido=57.3g metodo Englyst
Glucidi Disponibili, g	71.1	03	4008	
Amido, g	63.9	03	4008	
Glucidi solubili, g	7.2	03	4008	
Fibra alimentare, g	3.3	M	151	
Alcool, g	0.0	03	4008	
Energia, kcal	514	03	4008	
Energia, kJ	2151	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.2	M	151	
Calcio, mg	38	M	151	
Sodio, mg	1180	M	151	
Potassio, mg	260	M	151	
Fosforo, mg	220	M	151	
Zinco, mg	1.3	M	151	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.50	M	151	
Riboflavina, mg	0.10	M	151	
Niacina, mg	5.3	M	151	
Vitamina C, mg	tr	M	151	
Vitamina B6, mg	0.25	M	151	
Acido Folico, µg	25	M	151	
Retinolo eq, µg	0	M	151	
Retinolo, µg	0	M	151	
β-carotene eq, µg	0	M	151	
Vitamina E, mg	2.68	M	151	
Vitamina D, µg	0	M	151	

SEMOLA**codice****17****Categoria merceologica 8002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	14.0	02		
Proteine totali, g	11.5	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	11.5	02		
Lipidi totali, g	0.5	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.5	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.12	02	APP	RIPR riferito alla voce Frumento lip=1.0g saturi=0.23g 18:1=0.11g mono=0.11g 18:2=0.58g 18:3=0.03g altri PUFA=0 PUFA=0.61g
Acido oleico, g	0.06	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.06	02	APP	
Acido linoleico, g	0.29	02	APP	
Acido linolenico, g	0.02	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.31	02	APP	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	77.6	02		
Amido, g	75.7	D		
Glucidi solubili, g	1.9	02		
Fibra alimentare, g	3.6	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	341	02		
Energia, kJ	1427	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.3	02		
Calcio, mg	17	02		
Sodio, mg	12	02		
Potassio, mg	170	02		
Fosforo, mg	165	02		
Zinco, mg	0.6	07	24	per i nutrienti idrosolubili 07/24 non RIPR acqua=14g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.19	02		
Riboflavina, mg	0.15	02		
Niacina, mg	2.0	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.15	07	24	
Acido Folico, µg	22	07	24	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		CALC
Vitamina E, mg	tr	07	24	RIPR lip=1.8g vitE=tracce
Vitamina D, µg	0	02		

TORTELLINI, freschi**codice 53****Categoria merceologica 8007**

per i nutrienti fonte 89 STIMA da ricetta (fontelNN) ingredienti: farina 0 (cod 11), 37.8g; uova intero (cod 1800), 18.9g; suino (cod 1040), 9.4g; vitellone (cod 1003), 9.4g; mortadella (cod 1155), 4.7g; prosciutto crudo (cod 1146), 4.7g grana (cod 1714), 9.4g; tuorlo (cod 1802), 3.3g; burro (cod 1900), 2.4g

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	28.2	02		
Proteine totali, g	12.2	02		
Proteine animali, g	9.0	89		RIPR da ricetta prot tot=16.58g prot anim=12.23g, prot veg=4.35g
Proteine vegetali, g	3.2	89		
Lipidi totali, g	7.1	02		
Lipidi animali, g	6.9	89		RIPR da ricetta lip tot=10.67g lip anim=10.29g, lip veg=0.38g
Lipidi vegetali, g	0.3	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	3.19	89		RIPR lip=10.67g saturi=4.79g 18:1=3.43g mono=3.8g 18:2=0.97g 18:3=0.11g altri PUFA=0.05g PUFA=1.12g
Acido oleico, g	2.28	89		
Monoinsaturi totali, g	2.53	89		
Acido linoleico, g	0.65	89		
Acido linolenico, g	0.08	89		
Altri polinsaturi, g	0.03	89		
Polinsaturi totali, g	0.75	89		
Colesterolo, mg	177	89		
Glucidi Disponibili, g	52.6	02		
Amido, g	50.3	89		
Glucidi solubili, g	2.3	89		per GS e amido RIPR da ricetta: GD=29.7g, GS=1.3g, amido=28.4g
Fibra alimentare, g	1.3	89		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	310	02		
Energia, kJ	1297	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.6	89		
Calcio, mg	146	89		
Sodio, mg	264	89		
Potassio, mg	190	89		
Fosforo, mg	236	89		
Zinco, mg	2.3	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.21	89		
Riboflavina, mg	0.15	89		
Niacina, mg	1.8	89		
Vitamina C, mg	0	89		
Vitamina B6, mg	0.22	89		
Acido Folico, µg	25	89		
Retinolo eq, µg	104	89		
Retinolo, µg	96	89		
β-carotene eq, µg	49	89		
Vitamina E, mg	0.56	89		
Vitamina D, µg	0.70	89		

TORTELLINI, secchi**codice****54****Categoria merceologica 8007**

per i nutrienti fonte 89 STIMA da ricetta (fonte INN) farina 0 (cod 11): 37.8g uovo intero (cod 1800): 18.9g maiale (cod 1040): 9.4g vitellone (cod 1003): 9.4g mortadella (cod 1155): 4.7g prosciutto crudo magro (cod 1146): 4.7g grana (cod 1714): 9.4g tuorlo (cod 1802): 3.3g burro (cod 1900): 2.4g

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	12.3	02		
Proteine totali, g	15.7	02		
Proteine animali, g	11.6	89		RIPR prot tot=25.39g prot anim=18.73g, prot veg=6.66g
Proteine vegetali, g	4.1	89		
Lipidi totali, g	10.8	02		
Lipidi animali, g	10.4	89		RIPR lip tot=16.34g lip anim=15.76g, lip veg=0.58g
Lipidi vegetali, g	0.4	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	4.84	89		RIPR lip=16.34g saturi=7.33g 18:1=5.26g mono=5.81g 18:2=1.48g 18:3=0.16g altri PUFA=0.07g PUFA=1.72g
Acido oleico, g	3.48	89		
Monoinsaturi totali, g	3.84	89		
Acido linoleico, g	0.98	89		
Acido linolenico, g	0.11	89		
Altri polinsaturi, g	0.05	89		
Polinsaturi totali, g	1.14	89		
Colesterolo, mg	271	89		
Glucidi Disponibili, g	61.0	02		
Amido, g	58.3	89		
Glucidi solubili, g	2.7	89		per GS e amido RIPR da ricetta GD=45.52g, GS=2.05g, amido=43.47g
Fibra alimentare, g	2.0	89		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	389	02		
Energia, kJ	1628	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.5	89		
Calcio, mg	224	89		
Sodio, mg	405	89		
Potassio, mg	291	89		
Fosforo, mg	362	89		
Zinco, mg	3.6	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.32	89		
Riboflavina, mg	0.22	89		
Niacina, mg	2.8	89		
Vitamina C, mg	0	89		
Vitamina B6, mg	0.34	89		
Acido Folico, µg	38	89		
Retinolo eq, µg	160	89		
Retinolo, µg	147	89		
β-carotene eq, µg	75	89		
Vitamina E, mg	0.86	89		
Vitamina D, µg	1.08	89		

ORTAGGI, VERDURE E LEGUMI: LEGUMI

VEGETABLES AND PULSES: PULSES

CECI [CICER ARIETINUM], secchi
 Categoria merceologica 3001

codice 201

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	13.0	02		
Proteine totali, g	21.8	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	21.8	02		
Lipidi totali, g	4.9	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	4.9	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.63	02	APP	
Acido oleico, g	1.35	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	1.36	02	APP	
Acido linoleico, g	2.59	02	APP	
Acido linolenico, g	0.10	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	2.69	02	APP	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	54.3	02		
Amido, g	50.6	D		
Glucidi solubili, g	3.7	02		
Fibra alimentare, g	13.8	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	334	02		
Energia, kJ	1397	86		
Minerali:				
Ferro, mg	6.1	02		
Calcio, mg	117	02		
Sodio, mg	6	02		
Potassio, mg	800	02		
Fosforo, mg	299	02		
Zinco, mg	3.3	03	3001	non RIPR acqua=12g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.36	02		
Riboflavina, mg	0.14	02		
Niacina, mg	1.7	02		
Vitamina C, mg	5	02		
Vitamina B6, mg	0.53	09	74	non RIPR acqua=10g
Acido Folico, µg	180	09	74	non RIPR acqua=10g
Retinolo eq, µg	30	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	180	02		CALC
Vitamina E, mg	2.61	09	74	RIPR vitE=2.88mg lip=5.4g (acqua=10g)
Vitamina D, µg	0	09	74	RIPR vitD=0 lip=5.4g (acqua=10g)

CECI IN SCATOLA

Categoria merceologica 3001

codice 700082

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	N	3014	
Acqua, g	78.0	N	3014	
Proteine totali, g	4.3	N	3014	
Proteine animali, g	0.0	N	3014	
Proteine vegetali, g	4.3	N	3014	
Lipidi totali, g	1.4	N	3014	
Lipidi animali, g	0.0	N	3014	
Lipidi vegetali, g	1.4	N	3014	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.18	02	APP	RIPR riferito a Ceci, secchi lip=4.9g saturi=0.63g 18:1=1.35g mono=1.36g 18:2=2.59g 18:3=0.10g altri PUFA=0 PUFA=2.69g
Acido oleico, g	0.38	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.39	02	APP	
Acido linoleico, g	0.74	02	APP	
Acido linolenico, g	0.03	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.77	02	APP	
Colesterolo, mg	0	N	3014	
Glucidi Disponibili, g	7.2	N	3014	
Amido, g	5.8	N	3014	in tabella espresso come polisaccaride amido=5.3g
Glucidi solubili, g	1.4	N	3014	
Fibra alimentare, g	8.1	N	3014	
Alcool, g	0.0	N	3014	
Energia, kcal	56	N	3014	
Energia, kJ	234	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.5	N	3014	
Calcio, mg	41	N	3014	
Sodio, mg	336	N	3014	
Potassio, mg	96	N	3014	
Fosforo, mg	55	N	3014	
Zinco, mg	0.5	09	78	per tutti i nutrienti 09/78 RIPR acqua=67.5g, (lip=2.9g) Zn=0.8mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	09	78	B1=0.05mg
Riboflavina, mg	0.02	09	78	B2=0.03mg
Niacina, mg	0.1	09	78	niacina=0.2mg
Vitamina C, mg	tr	09	78	vitC=tracce
Vitamina B6, mg	0.03	09	78	B6=0.04mg
Acido Folico, µg	7	09	78	folati=11mcg
Retinolo eq, µg	2	09	78	CALC
Retinolo, µg	0	09	78	
β-carotene eq, µg	14	09	78	Caroteni=21mcg
Vitamina E, mg	1.05	09	78	vitE=1.55mg
Vitamina D, µg	0	09	78	vitD=0

FAGIOLI [PHASEOLUS VULGARIS]**codice 100****Categoria merceologica 3001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	41	02		
Acqua, g	62.3	02		
Proteine totali, g	6.4	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	6.4	02		
Lipidi totali, g	0.6	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.6	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.12	02	APP	RIPR riferito a fagioli secchi lip=2.5g saturi=0.50g 18:1=0.19g mono=0.19g 18:2=0.58g 18:3=0.62g altri PUFA=0 PUFA=1.2g
Acido oleico, g	0.05	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.05	02	APP	
Acido linoleico, g	0.14	02	APP	
Acido linolenico, g	0.15	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.29	02	APP	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	19.4	02		
Amido, g	18.1	D		nota INN: variabile con il grado di maturazione
Glucidi solubili, g	1.3	02		nota INN: variabile con il grado di maturazione
Fibra alimentare, g	10.6	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	104	02		
Energia, kJ	435	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.0	02		
Calcio, mg	44	02		
Sodio, mg	2	02		
Potassio, mg	650	02		
Fosforo, mg	180	02		
Zinco, mg	0.2	09	112	per tutti i nutrienti 09/112 ALIMENTO SIMILE Beans acqua=91.2g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.44	02		
Riboflavina, mg	0.10	02		
Niacina, mg	1.0	02		
Vitamina C, mg	10	02		
Vitamina B6, mg	0.08	09	112	
Acido Folico, µg	60	09	112	
Retinolo eq, µg	18	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	108	02		CALC
Vitamina E, mg	0.23	09	112	
Vitamina D, µg	0	09	112	

FAGIOLI ADUKI [VIGNA ANGULARIS], secchi**codice 8030****Categoria merceologica 3001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	41	
Acqua, g	12.7	09	41	
Proteine totali, g	19.9	09	41	
Proteine animali, g	0.0	09	41	
Proteine vegetali, g	19.9	09	41	
Lipidi totali, g	0.5	09	41	
Lipidi animali, g	0.0	09	41	
Lipidi vegetali, g	0.5	09	41	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.19	26	16001	non RIPR lipidi coincidenti
Acido oleico, g	0.05	26	16001	
Monoinsaturi totali, g	-			
Acido linoleico, g	0.11	26	16001	
Acido linolenico, g	-			
Altri polinsaturi, g	-			
Polinsaturi totali, g	-			
Colesterolo, mg	0	09	41	
Glucidi Disponibili, g	50.1	09	41	nota MC: inclusi gli oligosaccaridi
Amido, g	44.7	09	41	
Glucidi solubili, g	1.0	09	41	nota MC: non inclusi gli oligosaccaridi
Fibra alimentare, g	11.1	09	41	metodo Englyst
Alcool, g	0.0	09	41	
Energia, kcal	272	09	41	
Energia, kJ	1138	86		
Minerali:				
Ferro, mg	4.2	09	41	
Calcio, mg	84	09	41	
Sodio, mg	5	09	41	
Potassio, mg	1220	09	41	
Fosforo, mg	380	09	41	
Zinco, mg	5.0	09	41	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.45	09	41	
Riboflavina, mg	0.22	09	41	
Niacina, mg	2.6	09	41	
Vitamina C, mg	tr	09	41	
Vitamina B6, mg	0.35	26	16001	per i nutrienti 26/16001 non RIPR acqua=13.44g
Acido Folico, µg	622	26	16001	
Retinolo eq, µg	2	09	41	CALC
Retinolo, µg	0	09	41	
β-carotene eq, µg	12	09	41	
Vitamina E, mg	-			
Vitamina D, µg	0	09	41	

FAGIOLI IN SCATOLA**codice 100139****Categoria merceologica 3001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	3003	
Acqua, g	82.0	03	3003	
Proteine totali, g	4.1	03	3003	in tab. prot=prot pure=3.7g CALC Ntot=0.66 FC=6.25
Proteine animali, g	0.0	03	3003	
Proteine vegetali, g	4.1	03	3003	
Lipidi totali, g	0.5	03	3003	
Lipidi animali, g	0.0	03	3003	
Lipidi vegetali, g	0.5	03	3003	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.10	02	APP	RIPR riferito a fagioli secchi lip=2.5g saturi=0.50g 18:1=0.19g mono=0.19g 18:2=0.58g 18:3=0.62g altri PUFA=0 PUFA=1.2g
Acido oleico, g	0.04	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.04	02	APP	
Acido linoleico, g	0.12	02	APP	
Acido linolenico, g	0.12	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.24	02	APP	
Colesterolo, mg	0	03	3003	
Glucidi Disponibili, g	6.3	03	3003	
Amido, g	5.2	03	3003	
Glucidi solubili, g	1.1	03	3003	
Fibra alimentare, g	6.8	03	3003	
Alcool, g	0.0	03	3003	
Energia, kcal	43	03	3003	
Energia, kJ	180	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.9	03	3003	
Calcio, mg	40	03	3003	
Sodio, mg	305	03	3003	
Potassio, mg	232	03	3003	
Fosforo, mg	47	09	72	per i nutrienti 09/72 RIPR riferito a Butter Beans, canned, re-heated, drained acqua=74g P=68mg
Zinco, mg	0.6	03	3003	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	09	72	B1=0.05mg
Riboflavina, mg	0.02	09	72	B2=0.03mg
Niacina, mg	0.1	09	72	niacina=0.2mg
Vitamina C, mg	tr	09	72	vit C=tracce
Vitamina B6, mg	0.03	09	72	vitB6=0.05mg
Acido Folico, µg	8	09	72	folati=12mcg
Retinolo eq, µg	tr	09	72	CALC
Retinolo, µg	0	09	72	R=0
β-carotene eq, µg	tr	09	72	C=tracce
Vitamina E, mg	0.23	09	72	vitE=0.33mg
Vitamina D, µg	0	09	72	vit D=0

FAGIOLI MUNG [PHASEOLUS AUREUS], secchi**codice 8033****Categoria merceologica 3001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	96	
Acqua, g	11.0	09	96	
Proteine totali, g	23.9	09	96	
Proteine animali, g	0.0	09	96	
Proteine vegetali, g	23.9	09	96	
Lipidi totali, g	1.1	09	96	
Lipidi animali, g	0.0	09	96	
Lipidi vegetali, g	1.1	09	96	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.22	02	APP	RIPR riferito a Fagioli lip=2.5g saturi=0.5g 18:1=0.19g mono=0.19g 18:2=0.58g 18:3=0.62g altri PUFA=0 PUFA=1.2g in tab MC: saturi=0.3g, mono=0.1g, PUFA=0.5g
Acido oleico, g	0.08	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.08	02	APP	
Acido linoleico, g	0.26	02	APP	
Acido linolenico, g	0.27	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.53	02	APP	
Colesterolo, mg	0	09	96	
Glucidi Disponibili, g	46.3	09	96	nota MC: inclusi gli oligosaccaridi
Amido, g	40.9	09	96	
Glucidi solubili, g	1.5	09	96	nota MC: non inclusi gli oligosaccaridi
Fibra alimentare, g	13.9	09	96	metodo Southgate metodo Englyst fibra=10g
Alcool, g	0.0	09	96	
Energia, kcal	279	09	96	
Energia, kJ	1167	86		
Minerali:				
Ferro, mg	6.0	09	96	
Calcio, mg	89	09	96	
Sodio, mg	12	09	96	
Potassio, mg	1250	09	96	
Fosforo, mg	360	09	96	
Zinco, mg	2.7	09	96	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.36	09	96	
Riboflavina, mg	0.26	09	96	
Niacina, mg	2.1	09	96	
Vitamina C, mg	tr	09	96	
Vitamina B6, mg	0.38	09	96	
Acido Folico, µg	140	09	96	
Retinolo eq, µg	4	09	96	CALC
Retinolo, µg	0	09	96	
β-carotene eq, µg	24	09	96	
Vitamina E, mg	0.52	09	109	ALIMENTO SIMILE Red kidney beans acqua=11.2g, lip=1.4g
Vitamina D, µg	0	09	96	

FAGIOLI, secchi
Categoria merceologica 3001
codice 202

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	10.7	02		
Proteine totali, g	23.6	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	23.6	02		
Lipidi totali, g	2.5	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	2.5	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.50	02	APP	EPIC: fonte 26, saturi tot = 0.36g
Acido oleico, g	0.19	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.19	02	APP	EPIC: fonte 26, monoinsaturi tot = 0.19g
Acido linoleico, g	0.58	02	APP	
Acido linolenico, g	0.62	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.20	02	APP	EPIC: fonte 26, polinsaturi tot = 1.38g
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	51.7	02		
Amido, g	47.7	D		
Glucidi solubili, g	4.0	02		
Fibra alimentare, g	17.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	311	02		
Energia, kJ	1301	86		
Minerali:				
Ferro, mg	6.7	02		
Calcio, mg	137	02		
Sodio, mg	4	02		
Potassio, mg	1445	02		
Fosforo, mg	437	02		
Zinco, mg	3.4	03	3004	non RIPR acqua=14g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.40	02		
Riboflavina, mg	0.17	02		
Niacina, mg	2.3	02		
Vitamina C, mg	3	02		
Vitamina B6, mg	0.40	09	109	non RIPR acqua=11.2g
Acido Folico, µg	130	09	109	non RIPR acqua=11.2g
Retinolo eq, µg	3	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	18	02		
Vitamina E, mg	0.93	09	109	RIPR vitE = 0.52mg; lip = 1.4g acqua = 11.2g fonte 42 vitE = 0.4mg
Vitamina D, µg	0	09	109	

FAGIOLINI [PHASEOLUS VULGARIS]**codice 101****Categoria merceologica 3001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	95	02		
Acqua, g	90.5	02		
Proteine totali, g	2.1	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	2.1	02		
Lipidi totali, g	0.1	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.1	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.02	E	562	RIPR riferito a Beans, runner, raw lip=0.2g saturi=0.03g 18:1=tracce mono=0 18:2=0.05g 18:3=0.06g altri PUFA=0 PUFA=0.11g
Acido oleico, g	tr	E	562	
Monoinsaturi totali, g	tr	E	562	nota: assegnato il valore di TR perche' in effetti 18:1=TR e 16:1=TR (forse una loro approx errata)
Acido linoleico, g	0.03	E	562	
Acido linolenico, g	0.03	E	562	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	562	
Polinsaturi totali, g	0.06	E	562	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	2.4	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	2.4	02		
Fibra alimentare, g	2.9	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	17	02		
Energia, kJ	71	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.9	02		
Calcio, mg	35	02		
Sodio, mg	2	02		
Potassio, mg	280	02		
Fosforo, mg	48	02		
Zinco, mg	0.2	09	81	per i nutreinti 09/81 non RIPR acqua=90.7g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.07	02		
Riboflavina, mg	0.15	02		
Niacina, mg	0.8	02		
Vitamina C, mg	16	02		
Vitamina B6, mg	0.05	09	81	
Acido Folico, µg	80	09	81	
Retinolo eq, µg	41	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	246	02		CALC
Vitamina E, mg	0.20	09	81	
Vitamina D, µg	0	02		

FAGIOLINI IN SCATOLA**codice 700483****Categoria merceologica 3001**

alimento interamente sostituito con Green beans, canned re-heated, drained

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	54	09	85	
Acqua, g	90.3	09	85	
Proteine totali, g	1.5	09	85	
Proteine animali, g	0.0	09	85	
Proteine vegetali, g	1.5	09	85	
Lipidi totali, g	0.1	09	85	
Lipidi animali, g	0.0	09	85	
Lipidi vegetali, g	0.1	09	85	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.02	E	563	RIPR riferito a Beans, runner, boiled lip=0.2g saturi=0.03g 18:1=tracce mono=tracce (stimato dal valore di 18:1) 18:2=0.05g 18:3=0.06g altri PUFA=0 PUFA=0.11g
Acido oleico, g	tr	E	563	
Monoinsaturi totali, g	tr	E	563	
Acido linoleico, g	0.03	E	563	
Acido linolenico, g	0.03	E	563	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	563	
Polinsaturi totali, g	0.06	E	563	
Colesterolo, mg	0	09	85	
Glucidi Disponibili, g	4.1	09	85	
Amido, g	3.1	09	85	
Glucidi solubili, g	1.0	09	85	
Fibra alimentare, g	2.6	09	85	metodo Englyst
Alcool, g	0.0	09	85	
Energia, kcal	22	09	85	
Energia, kJ	92	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.9	09	85	
Calcio, mg	53	09	85	
Sodio, mg	340	09	85	
Potassio, mg	110	09	85	
Fosforo, mg	27	09	85	
Zinco, mg	0.2	09	85	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	09	85	
Riboflavina, mg	0.05	09	85	
Niacina, mg	0.2	09	85	
Vitamina C, mg	tr	09	85	
Vitamina B6, mg	0.05	09	85	
Acido Folico, µg	10	09	85	
Retinolo eq, µg	9	09	85	
Retinolo, µg	0	09	85	
β-carotene eq, µg	53	09	85	
Vitamina E, mg	0.18	09	85	
Vitamina D, µg	0	09	85	

FARINA DI CECI**codice 700080****Categoria merceologica 3002**

alimento interamente assimilato a Ceci secchi

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	85	201	
Acqua, g	13.0	85	201	
Proteine totali, g	21.8	85	201	
Proteine animali, g	0.0	85	201	
Proteine vegetali, g	21.8	85	201	
Lipidi totali, g	4.9	85	201	
Lipidi animali, g	0.0	85	201	
Lipidi vegetali, g	4.9	85	201	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.63	85	201	
Acido oleico, g	1.35	85	201	
Monoinsaturi totali, g	1.36	85	201	
Acido linoleico, g	2.59	85	201	
Acido linolenico, g	0.10	85	201	
Altri polinsaturi, g	0.00	85	201	
Polinsaturi totali, g	2.69	85	201	
Colesterolo, mg	0	85	201	
Glucidi Disponibili, g	54.3	85	201	
Amido, g	50.6	85	201	
Glucidi solubili, g	3.7	85	201	
Fibra alimentare, g	13.8	85	201	
Alcool, g	0.0	85	201	
Energia, kcal	334	85	201	
Energia, kJ	1397	86		
Minerali:				
Ferro, mg	6.1	85	201	
Calcio, mg	117	85	201	
Sodio, mg	6	85	201	
Potassio, mg	800	85	201	
Fosforo, mg	299	85	201	
Zinco, mg	3.3	85	201	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.36	85	201	
Riboflavina, mg	0.14	85	201	
Niacina, mg	1.7	85	201	
Vitamina C, mg	5	85	201	
Vitamina B6, mg	0.53	85	201	
Acido Folico, µg	180	85	201	
Retinolo eq, µg	30	85	201	
Retinolo, µg	0	85	201	
β-carotene eq, µg	180	85	201	
Vitamina E, mg	2.61	85	201	
Vitamina D, µg	0	85	201	

FARINA DI SOIA, a basso contenuto lipidico**codice 8034****Categoria merceologica 3002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	07	26	
Acqua, g	7.0	07	26	
Proteine totali, g	45.3	07	26	
Proteine animali, g	0.0	07	26	
Proteine vegetali, g	45.3	07	26	
Lipidi totali, g	7.2	07	26	
Lipidi animali, g	0.0	07	26	
Lipidi vegetali, g	7.2	07	26	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.00	E	25	non RIPR lipidi coincidenti
Acido oleico, g	1.72	E	25	
Monoinsaturi totali, g	1.74	E	25	
Acido linoleico, g	3.58	E	25	
Acido linolenico, g	0.51	E	25	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	25	
Polinsaturi totali, g	4.09	E	25	
Colesterolo, mg	0	07	26	
Glucidi Disponibili, g	28.2	07	26	
Amido, g	14.8	07	26	
Glucidi solubili, g	13.4	07	26	
Fibra alimentare, g	13.3	07	26	metodo Southgate metodo Englyst fibra=13.5g
Alcool, g	0.0	07	26	
Energia, kcal	352	07	26	
Energia, kJ	1473	86		
Minerali:				
Ferro, mg	9.1	07	26	
Calcio, mg	240	07	26	
Sodio, mg	14	07	26	
Potassio, mg	2030	07	26	
Fosforo, mg	640	07	26	
Zinco, mg	3.2	07	26	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.90	07	26	
Riboflavina, mg	0.29	07	26	
Niacina, mg	2.4	07	26	
Vitamina C, mg	0	07	26	
Vitamina B6, mg	0.52	07	26	
Acido Folico, µg	410	07	26	
Retinolo eq, µg	4	26	16118	per i nutrienti 26/16118 ALIMENTO SIMILE Soy flour, low fat acqua=2.7g, lip=6.7g
Retinolo, µg	0	26	16118	
β-carotene eq, µg	24	26	16118	CALC
Vitamina E, mg	0.20	26	16118	
Vitamina D, µg	0	07	26	

FARINA DI SOIA, intera**codice 999024****Categoria merceologica 3002**

alimento interamente sostituito con la versione aggiornata, Soya flour, full fat

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	07	25	
Acqua, g	7.0	07	25	
Proteine totali, g	36.8	07	25	
Proteine animali, g	0.0	07	25	
Proteine vegetali, g	36.8	07	25	
Lipidi totali, g	23.5	07	25	
Lipidi animali, g	0.0	07	25	
Lipidi vegetali, g	23.5	07	25	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	3.30	E	24	non RIPR lip=23.5g
Acido oleico, g	5.62	E	24	
Monoinsaturi totali, g	5.70	E	24	
Acido linoleico, g	10.68	E	24	STIMA. In tabella il valore del 18:2 e' troppo basso (1.68g) contro i 10g di "altri PUFA" ottenuti per differenza. Confrontando la composizione dell'olio di soia (APP INN 1989) si vede come l'acido grasso prevalente e' proprio il 18:2. Altra fonte: 26/16115, 18:2=10.28g, su 20.65g di lipidi totali
Acido linolenico, g	1.66	E	24	
Altri polinsaturi, g	1.00	E	24	STIMA per differenza
Polinsaturi totali, g	13.34	E	24	
Colesterolo, mg	0	07	25	
Glucidi Disponibili, g	23.5	07	25	
Amido, g	12.3	07	25	
Glucidi solubili, g	11.2	07	25	
Fibra alimentare, g	10.7	07	25	metodo Southgate metodo Englyst fibra=11.2g
Alcool, g	0.0	07	25	
Energia, kcal	447	07	25	
Energia, kJ	1870	86		
Minerali:				
Ferro, mg	6.9	07	25	
Calcio, mg	210	07	25	
Sodio, mg	9	07	25	
Potassio, mg	1660	07	25	
Fosforo, mg	600	07	25	
Zinco, mg	3.9	07	25	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.75	07	25	
Riboflavina, mg	0.28	07	25	
Niacina, mg	2.0	07	25	
Vitamina C, mg	0	07	25	
Vitamina B6, mg	0.46	07	25	
Acido Folico, µg	345	07	25	
Retinolo eq, µg	12	26	16115	non RIPR acqua=5.2g
Retinolo, µg	0	26	16115	CALC
β-carotene eq, µg	72	26	16115	CALC
Vitamina E, mg	1.50	07	25	
Vitamina D, µg	0	07	25	

FAVE [VICIA FABIA]**codice 102****Categoria merceologica 3001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	30	02		
Acqua, g	80.7	02		
Proteine totali, g	5.4	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	5.4	02		
Lipidi totali, g	0.2	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.2	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.03	02	APP	riferito Fave secche RIPR lip=1.5g saturi=0.25g 18:1=0.3g mono=0.3g 18:2=0.58g 18:3=0.05g altri PUFA=0 PUFA=0.63g
Acido oleico, g	0.04	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.04	02	APP	
Acido linoleico, g	0.08	02	APP	
Acido linolenico, g	0.01	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.08	02	APP	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	4.2	02		
Amido, g	3.8	D		nota INN: variabile con il grado di maturazione
Glucidi solubili, g	0.4	02		nota INN: variabile con il grado di maturazione
Fibra alimentare, g	5.1	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	37	02		
Energia, kJ	155	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.8	02		
Calcio, mg	23	02		
Sodio, mg	18	02		
Potassio, mg	210	02		
Fosforo, mg	98	02		
Zinco, mg	0.9	09	64	per i nutrienti 09/64 non RIPR acqua=80.3g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.20	02		
Riboflavina, mg	0.10	02		
Niacina, mg	1.2	02		
Vitamina C, mg	24	02		
Vitamina B6, mg	0.06	09	64	
Acido Folico, µg	145	09	64	
Retinolo eq, µg	11	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	66	02		CALC
Vitamina E, mg	0.46	09	64	
Vitamina D, µg	0	02		

FAVE SECCHHE**codice 203****Categoria merceologica 3001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	13.3	02		
Proteine totali, g	27.2	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	27.2	02		
Lipidi totali, g	3.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	3.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.50	02	APP	RIPR lip=1.5g saturi=0.25g 18:1=0.30g mono=0.30g 18:2=0.58g 18:3=0.05g altri PUFA=0 PUFA=0.63g
Acido oleico, g	0.60	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.60	02	APP	
Acido linoleico, g	1.16	02	APP	
Acido linolenico, g	0.10	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.26	02	APP	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	55.3	02		
Amido, g	50.4	D		
Glucidi solubili, g	4.9	02		
Fibra alimentare, g	7.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	342	02		
Energia, kJ	1431	86		
Minerali:				
Ferro, mg	5.0	02		
Calcio, mg	90	02		
Sodio, mg	127	03	3006	per i nutrienti 03/3006 non RIPR acqua=11g
Potassio, mg	1028	03	3006	
Fosforo, mg	420	02		
Zinco, mg	4.6	03	3006	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.50	02		
Riboflavina, mg	0.28	02		
Niacina, mg	2.6	02		
Vitamina C, mg	4	02		
Vitamina B6, mg	0.37	09	67	non RIPR acqua=11g
Acido Folico, µg	145	09	64	per folati e vit E ALIMENTO SIMILE Broad beans, raw acqua=80.3g
Retinolo eq, µg	10	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	60	02		CALC
Vitamina E, mg	0.46	09	64	
Vitamina D, µg	0	02		

LENTICCHIE [LENS ESCULENTA], secche**codice 204****Categoria merceologica 3001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	11.6	02		
Proteine totali, g	25.0	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	25.0	02		
Lipidi totali, g	2.5	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	2.5	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.34	02	APP	
Acido oleico, g	0.42	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.42	02	APP	
Acido linoleico, g	0.91	02	APP	
Acido linolenico, g	0.26	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.17	02	APP	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	54.0	02		
Amido, g	51.6	D		
Glucidi solubili, g	2.4	02		
Fibra alimentare, g	13.7	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	325	02		
Energia, kJ	1360	86		
Minerali:				
Ferro, mg	5.1	02		
Calcio, mg	127	02		
Sodio, mg	8	02		
Potassio, mg	980	02		
Fosforo, mg	347	02		
Zinco, mg	3.3	03	3007	non RIPR acqua=11g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.57	02		
Riboflavina, mg	0.20	02		
Niacina, mg	1.8	02		
Vitamina C, mg	3	02		
Vitamina B6, mg	0.93	09	89	non RIPR acqua=10.8g
Acido Folico, µg	110	09	89	non RIPR acqua=10.8g
Retinolo eq, µg	10	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	60	02		CALC
Vitamina E, mg	0.52	09	109	ALIMENTO SIMILE Red kidney, dried, raw acqua=11.2g lip=1.4g
Vitamina D, µg	0	09	89	non RIPR acqua=10.8g

LENTICCHIE IN SCATOLA**codice 100140****Categoria merceologica 3001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	3008	
Acqua, g	80.0	03	3008	
Proteine totali, g	5.0	03	3008	in tab prot=prot pure=4.4g Ntot=0.8 FC=6.25
Proteine animali, g	0.0	03	3008	
Proteine vegetali, g	5.0	03	3008	
Lipidi totali, g	0.4	03	3008	
Lipidi animali, g	0.0	03	3008	
Lipidi vegetali, g	0.4	03	3008	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.05	02	APP	RIPR riferito a Lenticchie lip=2.5g saturi=0.34g 18:1=0.42g mono=0.42g 18:2=0.91g 18:3=0.26g altri PUFA=0 PUFA=1.17g
Acido oleico, g	0.07	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.07	02	APP	
Acido linoleico, g	0.15	02	APP	
Acido linolenico, g	0.04	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.19	02	APP	
Colesterolo, mg	0	03	3008	
Glucidi Disponibili, g	10.7	03	3008	
Amido, g	9.6	03	3008	
Glucidi solubili, g	1.1	03	3008	
Fibra alimentare, g	5.3	03	3008	
Alcool, g	0.0	03	3008	
Energia, kcal	61	03	3008	
Energia, kJ	255	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.2	03	3008	
Calcio, mg	19	03	3008	
Sodio, mg	399	03	3008	
Potassio, mg	208	03	3008	
Fosforo, mg	77	03	3008	
Zinco, mg	0.5	03	3008	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.11	03	3008	
Riboflavina, mg	0.04	03	3008	
Niacina, mg	0.4	03	3008	
Vitamina C, mg	tr	03	3008	
Vitamina B6, mg	0.17	09	90	per i nutrienti 09/90 RIPR acqua=66.8g vitB6=0.28mg folati=30mcg
Acido Folico, µg	18	09	90	
Retinolo eq, µg	3	03	3008	
Retinolo, µg	0	03	3008	
β-carotene eq, µg	20	03	3008	
Vitamina E, mg	0.19	09	111	ALIMENTO SIMILE Red kidney beans re-heated, drained acqua=67.5g, lip=0.6g vitD=0
Vitamina D, µg	0	09	90	

LUPINI [LUPINUS ALBUS] DEAMARIZZATI**codice 205****Categoria merceologica 3001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	76	02		
Acqua, g	69.0	02		
Proteine totali, g	16.4	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	16.4	02		
Lipidi totali, g	2.4	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	2.4	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.28	26	16076	RIPR lip=9.74g saturi=1.156g 18:1=3.558g mono=3.94g 18:2=1.995g 18:3=0.446g altri PUFA=0.002g PUFA=2.439g
Acido oleico, g	0.88	26	16076	
Monoinsaturi totali, g	0.97	26	16076	
Acido linoleico, g	0.49	26	16076	
Acido linolenico, g	0.11	26	16076	
Altri polinsaturi, g	tr	26	16076	
Polinsaturi totali, g	0.60	26	16076	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	7.2	02		
Amido, g	6.7	D		
Glucidi solubili, g	0.5	02		
Fibra alimentare, g	4.8	26	16076	espressa come fibra grezza. Per i nutrienti 26/16076 RIPR acqua=10.44g fibra=13.77g
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	114	02		
Energia, kJ	477	86		
Minerali:				
Ferro, mg	5.5	02		
Calcio, mg	45	02		
Sodio, mg	5	26	16076	Na=15mg
Potassio, mg	351	26	16076	K=1013mg
Fosforo, mg	100	02		
Zinco, mg	1.6	26	16076	Zn=4.75mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	02		
Riboflavina, mg	0.01	02		
Niacina, mg	0.2	02		
Vitamina C, mg	2	26	16076	vit C=4.8mg
Vitamina B6, mg	0.12	26	16076	vit B6=0.357mg
Acido Folico, µg	123	26	16076	folati=355mcg
Retinolo eq, µg	9	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	54	02		
Vitamina E, mg	-			
Vitamina D, µg	0	02		

PISELLI [PISUM SATIVUM], freschi**codice 103****Categoria merceologica 3001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	47	02		
Acqua, g	76.1	02		
Proteine totali, g	7.0	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	7.0	02		
Lipidi totali, g	0.2	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.2	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.08	E	620	RIPR lip=0.4g saturi=0.15g 18:1=0.12g mono=0.12g 18:2=0.03g 18:3=tracce altri PUFA=0 PUFA=0.003g
Acido oleico, g	0.06	E	620	
Monoinsaturi totali, g	0.06	E	620	
Acido linoleico, g	0.02	E	620	
Acido linolenico, g	tr	E	620	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	620	
Polinsaturi totali, g	0.02	E	620	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	12.4	02		
Amido, g	8.0	D		nota INN: variabile con il grado di maturazione
Glucidi solubili, g	4.4	02		nota INN: variabile con il grado di maturazione
Fibra alimentare, g	5.2	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	76	02		
Energia, kJ	318	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.8	02		
Calcio, mg	47	02		
Sodio, mg	1	02		
Potassio, mg	202	02		
Fosforo, mg	101	02		
Zinco, mg	0.7	03	3010	non RIPR acqua=76g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.42	02		
Riboflavina, mg	0.18	02		
Niacina, mg	1.0	02		
Vitamina C, mg	28	02		
Vitamina B6, mg	0.12	09	127	per i nutrienti 09/127 non RIPR acqua=74.6g
Acido Folico, µg	62	09	127	
Retinolo eq, µg	49	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	294	02		CALC
Vitamina E, mg	0.21	09	127	
Vitamina D, µg	0	02		

PISELLI IN SCATOLA**codice 100141****Categoria merceologica 3001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	3011	
Acqua, g	76.0	03	3011	
Proteine totali, g	5.8	03	3011	in tab prot=prot tot=5.0g Ntot=0.92 FC=6.25
Proteine animali, g	0.0	03	3011	
Proteine vegetali, g	5.8	03	3011	
Lipidi totali, g	0.8	03	3011	
Lipidi animali, g	0.0	03	3011	
Lipidi vegetali, g	0.8	03	3011	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.29	E	624	RIPR riferito a Peas, canned, garden lip=0.3g saturi=0.11g 18:1=0.09g mono=0.09g 18:2=0.03g 18:3=tracce altri PUFA=0 PUFA= 0.03g
Acido oleico, g	0.24	E	624	
Monoinsaturi totali, g	0.24	E	624	
Acido linoleico, g	0.08	E	624	
Acido linolenico, g	tr	E	624	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	624	
Polinsaturi totali, g	0.08	E	624	
Colesterolo, mg	0	03	3011	
Glucidi Disponibili, g	6.8	03	3011	
Amido, g	4.8	03	3011	
Glucidi solubili, g	2.0	03	3011	
Fibra alimentare, g	9.7	03	3011	
Alcool, g	0.0	03	3011	
Energia, kcal	53	03	3011	
Energia, kJ	222	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.7	03	3011	
Calcio, mg	30	03	3011	
Sodio, mg	306	03	3011	
Potassio, mg	128	03	3011	
Fosforo, mg	73	03	3011	
Zinco, mg	1.1	03	3011	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.13	03	3011	
Riboflavina, mg	0.10	03	3011	
Niacina, mg	2.1	03	3011	
Vitamina C, mg	8	03	3011	
Vitamina B6, mg	0.06	09	135	per i nutrienti 09/135 non RIPR acqua=77.9g
Acido Folico, µg	20	09	135	
Retinolo eq, µg	50	03	3011	
Retinolo, µg	0	03	3011	
β-carotene eq, µg	300	03	3011	
Vitamina E, mg	0.22	09	135	
Vitamina D, µg	0	09	135	

PISELLI IN SCATOLA SGOCCIOLATI**codice 805712****Categoria merceologica 3001**

SOSTITUITA perche' molto diversa da 100141, "piselli in scatola". Si tratta della voce cod 100141 (fonte 03 cod 3011) modificata solo per quanto riguarda la PARTE EDIBILE, il cui valore proviene da cod 135, fonte 09.

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	67	09	135	
Acqua, g	76.0	03	3011	
Proteine totali, g	5.8	03	3011	vedi nota precedente
Proteine animali, g	0.0	03	3011	
Proteine vegetali, g	5.8	03	3011	
Lipidi totali, g	0.8	03	3011	
Lipidi animali, g	0.0	03	3011	
Lipidi vegetali, g	0.8	03	3011	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.29	E	624	RIPR riferito a Peas, canned, garden lip=0.3g saturi=0.11g 18:1=0.09g mono=0.09g 18:2=0.03g 18:3=tracce altri PUFA=0 PUFA=0.03g
Acido oleico, g	0.24	E	624	
Monoinsaturi totali, g	0.24	E	624	
Acido linoleico, g	0.08	E	624	
Acido linolenico, g	tr	E	624	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	624	
Polinsaturi totali, g	0.08	E	624	
Colesterolo, mg	0	03	3011	
Glucidi Disponibili, g	6.8	03	3011	
Amido, g	4.8	03	3011	
Glucidi solubili, g	2.0	03	3011	
Fibra alimentare, g	9.7	03	3011	
Alcool, g	0.0	03	3011	
Energia, kcal	53	03	3011	
Energia, kJ	222	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.7	03	3011	
Calcio, mg	30	03	3011	
Sodio, mg	306	03	3011	
Potassio, mg	128	03	3011	
Fosforo, mg	73	03	3011	
Zinco, mg	1.1	03	3011	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.13	03	3011	
Riboflavina, mg	0.10	03	3011	
Niacina, mg	2.1	03	3011	
Vitamina C, mg	8	03	3011	
Vitamina B6, mg	0.06	09	135	Per i nutrienti 09/135 non RIPR acqua=77.9g
Acido Folico, µg	20	09	135	
Retinolo eq, µg	50	03	3011	
Retinolo, µg	0	03	3011	
β-carotene eq, µg	300	03	3011	
Vitamina E, mg	0.22	09	135	
Vitamina D, µg	0	09	135	

PISELLI SURGELATI**codice 100142****Categoria merceologica 3001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	3013	
Acqua, g	79.0	03	3013	
Proteine totali, g	5.7	03	3013	
Proteine animali, g	0.0	03	3013	
Proteine vegetali, g	5.7	03	3013	
Lipidi totali, g	0.4	03	3013	
Lipidi animali, g	0.0	03	3013	
Lipidi vegetali, g	0.4	03	3013	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.15	E	622	non RIPR lip=0.4g
Acido oleico, g	0.12	E	622	
Monoinsaturi totali, g	0.12	E	622	
Acido linoleico, g	0.03	E	622	
Acido linolenico, g	tr	E	622	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	622	
Polinsaturi totali, g	0.03	E	622	
Colesterolo, mg	0	03	3013	
Glucidi Disponibili, g	7.5	03	3013	
Amido, g	3.4	03	3013	
Glucidi solubili, g	4.1	03	3013	
Fibra alimentare, g	7.8	03	3013	
Alcool, g	0.0	03	3013	
Energia, kcal	54	03	3013	
Energia, kJ	226	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.5	03	3013	
Calcio, mg	33	03	3013	
Sodio, mg	3	03	3013	
Potassio, mg	190	03	3013	
Fosforo, mg	90	03	3013	
Zinco, mg	0.9	03	3013	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.32	03	3013	
Riboflavina, mg	0.10	03	3013	
Niacina, mg	2.1	03	3013	
Vitamina C, mg	17	03	3013	
Vitamina B6, mg	0.10	09	132	Per i nutrienti 09/132 non RIPR acqua=79.1g
Acido Folico, µg	78	09	132	
Retinolo eq, µg	50	03	3013	
Retinolo, µg	0	03	3013	
β-carotene eq, µg	300	03	3013	
Vitamina E, mg	0.18	09	132	
Vitamina D, µg	0	09	132	

PISELLI, secchi
Categoria merceologica 3001
codice 206

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	13.0	02		
Proteine totali, g	21.7	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	21.7	02		
Lipidi totali, g	2.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	2.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.74	E	626	RIPR lip=1.3g saturi=0.48g 18:1=0.38g mono=0.41g 18:2=0.11g 18:3=0.03g altri PUFA=0 PUFA=0.14g
Acido oleico, g	0.58	E	626	
Monoinsaturi totali, g	0.63	E	626	
Acido linoleico, g	0.17	E	626	
Acido linolenico, g	0.05	E	626	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	620	
Polinsaturi totali, g	0.22	E	626	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	53.6	02		
Amido, g	50.7	D		
Glucidi solubili, g	2.9	02		
Fibra alimentare, g	15.7	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	306	02		
Energia, kJ	1280	86		
Minerali:				
Ferro, mg	4.5	02		
Calcio, mg	48	02		
Sodio, mg	38	02		
Potassio, mg	990	02		
Fosforo, mg	320	02		
Zinco, mg	2.6	03	3012	non RIPR acqua=13g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.58	02		
Riboflavina, mg	0.15	02		
Niacina, mg	2.2	02		
Vitamina C, mg	4	02		
Vitamina B6, mg	0.13	05	626	per vit B6 e vit E non RIPR acqua=13.3g
Acido Folico, µg	33	09	130	non RIPR acqua=13.3g
Retinolo eq, µg	10	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	60	02		CALC
Vitamina E, mg	tr	05	626	
Vitamina D, µg	0	02		

SOIA [GLYCINE MAX], SEMI**codice 208****Categoria merceologica 3001**

vero codice nella tabella INN e' 207

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02	207	
Acqua, g	8.5	02	207	
Proteine totali, g	36.9	02	207	
Proteine animali, g	0.0	02	207	
Proteine vegetali, g	36.9	02	207	
Lipidi totali, g	18.1	02	207	
Lipidi animali, g	0.0	02	207	
Lipidi vegetali, g	18.1	02	207	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.54	02	APP	RIPR riferito a Olio di Soia lip=100 saturi=14.02g 18:1=22.26g mono=22.76g 18:2=51.36g 18:3=7.6g altri PUFA=0 PUFA=58.96g
Acido oleico, g	4.03	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	4.12	02	APP	
Acido linoleico, g	9.30	02	APP	
Acido linolenico, g	1.38	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	10.67	02	APP	
Colesterolo, mg	0	02	207	
Glucidi Disponibili, g	23.3	02	207	
Amido, g	12.3	D		
Glucidi solubili, g	11.0	02	207	
Fibra alimentare, g	11.9	02	207	
Alcool, g	0.0	02	207	
Energia, kcal	398	02	207	
Energia, kJ	1665	86		
Minerali:				
Ferro, mg	6.9	02	207	
Calcio, mg	257	02	207	
Sodio, mg	4	02	207	
Potassio, mg	1740	02	207	
Fosforo, mg	591	02	207	
Zinco, mg	4.3	09	115	per i nutrienti 09/115 non RIPR acqua=8.5g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.99	02	207	
Riboflavina, mg	0.52	02	207	
Niacina, mg	2.5	02	207	
Vitamina C, mg	tr	09	115	
Vitamina B6, mg	0.38	09	115	
Acido Folico, µg	370	09	115	
Retinolo eq, µg	2	09	115	CALC
Retinolo, µg	0	09	115	
β-carotene eq, µg	12	09	115	
Vitamina E, mg	2.90	09	115	
Vitamina D, µg	0	09	115	

**ORTAGGI, VERDURE E
LEGUMI: VERDURE E
ORTAGGI**

**VEGETABLES AND
PULSES: VEGETABLES**

AGAR AGAR [EUCHEUMA spp], secco**codice 8031****Categoria merceologica 2011**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	146	
Acqua, g	9.7	09	146	
Proteine totali, g	1.6	09	146	in tabella espresse come proteine pure = 1.3g N tot=0.26g, N non proteico=0.052g FC=6.25
Proteine animali, g	0.0	09	146	
Proteine vegetali, g	1.6	09	146	
Lipidi totali, g	1.2	09	146	
Lipidi animali, g	0.0	09	146	
Lipidi vegetali, g	1.2	09	146	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.24	21	11663	RIPR lip=0.3g saturi=0.061g 18:1=0.009g mono=0.027g 18:2=0.004g 18:3=0.001g altri PUFA=0.097g PUFA=0.102g in 09/146 saturi=0.3g, mono=0.4g, PUFA=0.4g
Acido oleico, g	0.04	21	11663	
Monoinsaturi totali, g	0.11	21	11663	
Acido linoleico, g	0.02	21	11663	
Acido linolenico, g	tr	21	11663	
Altri polinsaturi, g	0.39	21	11663	
Polinsaturi totali, g	0.41	21	11663	
Colesterolo, mg	0	09	146	
Glucidi Disponibili, g	tr	09	146	
Amido, g	0.0	09	146	
Glucidi solubili, g	tr	09	146	
Fibra alimentare, g	81.1	09	146	metodo Englyst
Alcool, g	0.0	09	146	
Energia, kcal	16	09	146	
Energia, kJ	67	86		
Minerali:				
Ferro, mg	20.6	09	146	
Calcio, mg	760	09	146	
Sodio, mg	110	09	146	
Potassio, mg	110	09	146	
Fosforo, mg	50	09	146	
Zinco, mg	14.4	09	146	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	09	146	
Riboflavina, mg	0.22	09	146	
Niacina, mg	0.2	09	146	
Vitamina C, mg	0	09	146	
Vitamina B6, mg	tr	09	146	
Acido Folico, µg	0	09	146	
Retinolo eq, µg	0	09	146	CALC
Retinolo, µg	0	09	146	
β-carotene eq, µg	0	09	146	
Vitamina E, mg	tr	09	146	
Vitamina D, µg	0	09	146	

AGLIO [ALLIUM SATIVUM], fresco**codice 301****Categoria merceologica 2005**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	75	02		
Acqua, g	80.0	02		
Proteine totali, g	0.9	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.9	02		
Lipidi totali, g	0.6	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.6	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.11	21	11215	RIPR lip=0.5g saturi=0.089g 18:1=0.011g mono=0.011g 18:2=0.229g 18:3=0.02g altri PUFA=0 PUFA=0.249g
Acido oleico, g	0.01	21	11215	
Monoinsaturi totali, g	0.01	21	11215	
Acido linoleico, g	0.27	21	11215	
Acido linolenico, g	0.02	21	11215	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11215	
Polinsaturi totali, g	0.30	21	11215	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	8.4	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	8.4	02		
Fibra alimentare, g	2.3	09	244	per i nutrienti 09/244 RIPR acqua=64.3g (metodo Englyst) fibra=4.1g
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	41	02		
Energia, kJ	172	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.5	02		
Calcio, mg	14	02		
Sodio, mg	2	09	244	Na=4mg
Potassio, mg	347	09	244	K=620mg
Fosforo, mg	63	02		
Zinco, mg	0.6	03	6001	RIPR Zn=1.0mg acqua=64g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.14	02		
Riboflavina, mg	0.02	02		
Niacina, mg	1.3	02		
Vitamina C, mg	5	02		
Vitamina B6, mg	0.21	09	244	vitB6=0.38mg
Acido Folico, µg	3	09	244	folati=5mcg
Retinolo eq, µg	5	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	30	02		CALC
Vitamina E, mg	0.01	09	244	vitE=0.01mg
Vitamina D, µg	0	02		

AGLIO, in polvere**codice 603501****Categoria merceologica 2005**

alimento interamente sostituito con Garlic powder

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	830	
Acqua, g	6.5	09	830	
Proteine totali, g	18.7	09	830	
Proteine animali, g	0.0	09	830	
Proteine vegetali, g	18.7	09	830	
Lipidi totali, g	1.2	09	830	
Lipidi animali, g	0.0	09	830	
Lipidi vegetali, g	1.2	09	830	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.21	12	02020	RIPR lip=0.759g saturi=0.135G 18:1=0.017g mono=0.017g 18:2=0.348g 18:3=0.030g altri PUFA=0 PUFA=0.378g
Acido oleico, g	0.03	21	02020	
Monoinsaturi totali, g	0.03	21	02020	
Acido linoleico, g	0.55	21	02020	
Acido linolenico, g	0.05	21	02020	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	02020	
Polinsaturi totali, g	0.60	21	02020	
Colesterolo, mg	0	09	830	
Glucidi Disponibili, g	42.7	09	830	
Amido, g	38.5	09	830	
Glucidi solubili, g	4.2	09	830	
Fibra alimentare, g	9.9	09	830	metodo Englyst
Alcool, g	0.0	09	830	
Energia, kcal	246	09	830	
Energia, kJ	1029	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.9	09	830	
Calcio, mg	65	09	830	
Sodio, mg	19	09	830	
Potassio, mg	1360	09	830	
Fosforo, mg	220	09	830	
Zinco, mg	2.6	09	830	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.47	12	02020	non RIPR acqua=6.4g
Riboflavina, mg	0.12	09	830	
Niacina, mg	0.7	09	830	
Vitamina C, mg	0	09	830	
Vitamina B6, mg	0.99	09	830	
Acido Folico, µg	0	09	830	
Retinolo eq, µg	tr	09	830	CALC
Retinolo, µg	0	09	830	
β-carotene eq, µg	tr	09	830	
Vitamina E, mg	0.03	09	830	
Vitamina D, µg	0	09	830	

AGRETTI [LEPIDUM SATIVUM]**codice 302****Categoria merceologica 2008**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	97	02		
Acqua, g	92.3	02		
Proteine totali, g	1.8	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	1.8	02		
Lipidi totali, g	0.2	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.2	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.01	21	11203	RIPR lip=0.7g saturi=0.023g 18:1=0.087g mono=0.239g 18:2=0.152g 18:3=0.076g altri PUFA=0 PUFA=0.228g
Acido oleico, g	0.02	21	11203	
Monoinsaturi totali, g	0.07	21	11203	
Acido linoleico, g	0.04	21	11203	
Acido linolenico, g	0.02	21	11203	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11203	
Polinsaturi totali, g	0.07	21	11203	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	2.2	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	2.2	02		
Fibra alimentare, g	2.3	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	17	02		
Energia, kJ	71	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.2	02		
Calcio, mg	131	02		
Sodio, mg	14	21	11203	per i nutrienti 21/11203 ALIMENTO SIMILE Cress, garden (lepidum sativum) acqua=89.4g
Potassio, mg	606	21	11203	
Fosforo, mg	34	02		
Zinco, mg	0.2	21	11203	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	02		
Riboflavina, mg	0.19	02		
Niacina, mg	0.8	02		
Vitamina C, mg	24	02		
Vitamina B6, mg	0.25	21	11203	
Acido Folico, µg	80	21	11203	
Retinolo eq, µg	392	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	2352	02		CALC
Vitamina E, mg	0.70	21	11203	
Vitamina D, µg	0	02		

ASPARAGI DI BOSCO [ASPARAGUS OFFICINALIS]**codice 303****Categoria merceologica 2001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	57	02		
Acqua, g	89.3	02		
Proteine totali, g	4.6	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	4.6	02		
Lipidi totali, g	0.2	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.2	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.05	21	11011	acidi grassi non RIPR perche' lipidi coincidenti
Acido oleico, g	0.01	21	11011	
Monoinsaturi totali, g	0.01	21	11011	
Acido linoleico, g	0.08	21	11011	
Acido linolenico, g	0.01	21	11011	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11011	
Polinsaturi totali, g	0.09	21	11011	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	4.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	4.0	02		
Fibra alimentare, g	2.6	02	304	RIPR riferito a Asparago di campo fibra=2.1g acqua=91.4g
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	35	02		
Energia, kJ	146	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.1	02		
Calcio, mg	25	02		
Sodio, mg	5	02		
Potassio, mg	198	02		
Fosforo, mg	90	02		
Zinco, mg	0.9	09	157	per i nutrienti 09/157 RIPR acqua=91.4g Zn=0.7mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.13	02		
Riboflavina, mg	0.43	02		
Niacina, mg	1.5	02		
Vitamina C, mg	23	02		
Vitamina B6, mg	0.11	09	157	B6=0.09mg
Acido Folico, µg	218	09	157	folati=175mcg
Retinolo eq, µg	155	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	930	02		
Vitamina E, mg	1.44	09	157	vitE=1.16mg
Vitamina D, µg	0	02		

ASPARAGI DI CAMPO

Categoria merceologica 2001

codice 304

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	87	02		
Acqua, g	91.4	02		
Proteine totali, g	3.6	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	3.6	02		
Lipidi totali, g	0.2	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.2	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.05	21	11011	acidi grassi non RIPR perche' lipidi coincidenti
Acido oleico, g	0.01	21	11011	
Monoinsaturi totali, g	0.01	21	11011	
Acido linoleico, g	0.08	21	11011	
Acido linolenico, g	0.01	21	11011	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11011	
Polinsaturi totali, g	0.09	21	11011	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	3.3	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	3.3	02		
Fibra alimentare, g	2.1	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	29	02		
Energia, kJ	121	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.2	02		
Calcio, mg	25	02		
Sodio, mg	2	03	6004	per i nutrienti 03/6004 non RIPR acqua=91g
Potassio, mg	240	03	6004	
Fosforo, mg	77	02		
Zinco, mg	0.3	03	6004	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.21	02		
Riboflavina, mg	0.29	02		
Niacina, mg	1.0	02		
Vitamina C, mg	18	02		
Vitamina B6, mg	0.09	09	157	per i nutrienti 09/157 non RIPR acqua=91.4g
Acido Folico, µg	175	09	157	
Retinolo eq, µg	82	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	492	02		CALC
Vitamina E, mg	1.16	09	157	
Vitamina D, µg	0	02		

ASPARAGI DI SERRA**codice 305****Categoria merceologica 2001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	52	02		
Acqua, g	92.0	02		
Proteine totali, g	3.0	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	3.0	02		
Lipidi totali, g	0.1	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.1	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.02	21	11011	RIPR lip=0.2g saturi=0.046g 18:1=0.005g mono=0.006g 18:2=0.083g 18:3=0.005g altri PUFA=0 PUFA=0.088g
Acido oleico, g	tr	21	11011	
Monoinsaturi totali, g	tr	21	11011	
Acido linoleico, g	0.04	21	11011	
Acido linolenico, g	tr	21	11011	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11011	
Polinsaturi totali, g	0.04	21	11011	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	3.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	3.0	02		
Fibra alimentare, g	2.1	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	24	02		
Energia, kJ	100	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.0	02		
Calcio, mg	24	02		
Sodio, mg	2	03	6005	per i nutrienti 03/6005 non RIPR acqua=92g
Potassio, mg	278	03	6005	
Fosforo, mg	65	02		
Zinco, mg	0.8	03	6005	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.27	02		
Riboflavina, mg	0.25	02		
Niacina, mg	0.9	02		
Vitamina C, mg	24	02		
Vitamina B6, mg	0.09	09	157	per i nutrienti 09/157 non RIPR acqua=91.4g
Acido Folico, µg	175	09	157	
Retinolo eq, µg	13	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	78	02		CALC
Vitamina E, mg	1.16	09	157	
Vitamina D, µg	0	02		

ASPARAGI IN SCATOLA**codice 700484****Categoria merceologica 2001**

alimento interamente sostituito con "Asparagus, canned, drained solids"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	21	11015	
Acqua, g	94.0	21	11015	
Proteine totali, g	2.1	21	11015	
Proteine animali, g	0.0	21	11015	
Proteine vegetali, g	2.1	21	11015	
Lipidi totali, g	0.7	21	11015	
Lipidi animali, g	0.0	21	11015	
Lipidi vegetali, g	0.7	21	11015	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.15	21	11015	
Acido oleico, g	0.02	21	11015	
Monoinsaturi totali, g	0.02	21	11015	
Acido linoleico, g	0.27	21	11015	
Acido linolenico, g	0.02	21	11015	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11015	
Polinsaturi totali, g	0.28	21	11015	
Colesterolo, mg	0	21	11015	
Glucidi Disponibili, g	0.9	21	11015	GD= GD tot - fibra GD tot=2.48g
Amido, g	0.0	21	11015	amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	0.9	21	11015	GD=GS come per 02/305, Asparagi di serra
Fibra alimentare, g	1.6	21	11015	espressa come fibra totale
Alcool, g	0.0	21	11015	
Energia, kcal	19	21	11015	
Energia, kJ	79	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.8	21	11015	
Calcio, mg	16	21	11015	
Sodio, mg	287	21	11015	
Potassio, mg	172	21	11015	
Fosforo, mg	43	21	11015	
Zinco, mg	0.4	21	11015	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	21	11015	
Riboflavina, mg	0.10	21	11015	
Niacina, mg	1.0	21	11015	
Vitamina C, mg	18	21	11015	
Vitamina B6, mg	0.11	21	11015	
Acido Folico, µg	96	21	11015	espresso come Folacina
Retinolo eq, µg	53	21	11015	
Retinolo, µg	0	21	11015	
β-carotene eq, µg	318	21	11015	CALC
Vitamina E, mg	0.43	21	11015	
Vitamina D, µg	0	21	11015	

BARBABIETOLE ROSSE [BETA VULGARIS, CV RAPA, FORMA RUBRA]
codice 306
Categoria merceologica 2003

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	82	02		
Acqua, g	91.3	02		
Proteine totali, g	1.1	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	1.1	02		
Lipidi totali, g	0.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	02		AG=0 quando lip.=0
Acido oleico, g	0.00	02		
Monoinsaturi totali, g	0.00	02		
Acido linoleico, g	0.00	02		
Acido linolenico, g	0.00	02		
Altri polinsaturi, g	0.00	02		
Polinsaturi totali, g	0.00	02		
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	4.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	4.0	02		
Fibra alimentare, g	2.6	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	20	02		
Energia, kJ	84	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	02		
Calcio, mg	20	02		
Sodio, mg	84	02		
Potassio, mg	300	02		
Fosforo, mg	21	02		
Zinco, mg	0.4	03	6006	non RIPR acqua=91g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	02		
Riboflavina, mg	0.02	02		
Niacina, mg	0.2	02		
Vitamina C, mg	7	02		
Vitamina B6, mg	0.02	09	164	Per i nutrienti 09/164 RIPR acqua=87.1g, vitB6=0.03mg
Acido Folico, µg	101	09	164	folati=150mcg
Retinolo eq, µg	tr	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	tr	02		CALC
Vitamina E, mg	tr	09	164	vitE=tracce
Vitamina D, µg	0	09	164	vitD=0

BIETA [BETA VULGARIS, CV CICLA]**codice 307****Categoria merceologica 2008**

sinonimi: bieta a foglie, erbette, bietola, coste d'argento, bieta a coste (questi ultimi due nomi sono utilizzati per indicare l'alimento che presenta una porzione maggiore di gambo rispetto alle foglie)

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	82	02		
Acqua, g	94.5	02		
Proteine totali, g	1.3	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	1.3	02		
Lipidi totali, g	0.1	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.1	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.02	21	11086	RIPR riferito a Beet greens, raw lip=0.06g saturi=0.009g 18:1=0.012g mono=0.012g 18:2=0.019g 18:3=0.002g altri PUFA=0 PUFA=0.021g
Acido oleico, g	0.02	21	11086	
Monoinsaturi totali, g	0.02	21	11086	
Acido linoleico, g	0.03	21	11086	
Acido linolenico, g	tr	21	11086	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11086	
Polinsaturi totali, g	0.04	21	11086	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	2.8	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	2.8	02		
Fibra alimentare, g	1.2	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	17	02		
Energia, kJ	71	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.0	02		
Calcio, mg	67	02		
Sodio, mg	158	09	223	per i nutrienti 09/223 RIPR acqua=92.7g Na=210mg
Potassio, mg	286	09	223	K=380mg
Fosforo, mg	29	02		
Zinco, mg	0.4	03	6007	non RIPR acqua=94g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	02		
Riboflavina, mg	0.19	02		
Niacina, mg	1.8	02		
Vitamina C, mg	24	02		
Vitamina B6, mg	0.07	21	11086	RIPR B6=0.106mg acqua=92.2g
Acido Folico, µg	124	09	223	folati=165mcg
Retinolo eq, µg	263	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	1578	02		CALC
Vitamina E, mg	1.05	21	11086	RIPR vitE=1.5mg (solo alfa-tocoferolo) acqua=92.15g
Vitamina D, µg	0	02		

BIETA IN SCATOLA**codice 700485****Categoria merceologica 2008**

alimento interamente sostituito con "Beets, canned, drained solids"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	21	11084	
Acqua, g	91.0	21	11084	
Proteine totali, g	0.9	21	11084	
Proteine animali, g	0.0	21	11084	
Proteine vegetali, g	0.9	21	11084	
Lipidi totali, g	0.1	21	11084	
Lipidi animali, g	0.0	21	11084	
Lipidi vegetali, g	0.1	21	11084	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.02	21	11084	
Acido oleico, g	0.03	21	11084	
Monoinsaturi totali, g	0.03	21	11084	
Acido linoleico, g	0.05	21	11084	
Acido linolenico, g	tr	21	11084	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11084	
Polinsaturi totali, g	0.05	21	11084	
Colesterolo, mg	0	21	11084	
Glucidi Disponibili, g	5.5	21	11084	GD= GD tot -fibra GD tot =7.2g
Amido, g	0.0	21	11084	amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	5.5	21	11084	GD=GS come per Bieta, fonte 02 cod 307
Fibra alimentare, g	1.7	21	11084	espressa come fibra totale
Alcool, g	0.0	21	11084	
Energia, kcal	31	21	11084	
Energia, kJ	130	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.8	21	11084	
Calcio, mg	15	21	11084	
Sodio, mg	194	21	11084	
Potassio, mg	148	21	11084	
Fosforo, mg	17	21	11084	
Zinco, mg	0.2	21	11084	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	21	11084	
Riboflavina, mg	0.04	21	11084	
Niacina, mg	0.2	21	11084	
Vitamina C, mg	4	21	11084	
Vitamina B6, mg	0.06	21	11084	
Acido Folico, µg	30	21	11084	espresso come Folacina
Retinolo eq, µg	1	21	11084	
Retinolo, µg	0	21	11084	
β-carotene eq, µg	6	21	11084	CALC
Vitamina E, mg	0.30	21	11084	
Vitamina D, µg	0	21	11084	

BROCCOLETTI DI RAPE [BRASSICA RAPA, CV ESCULENTA]**codice 308****Categoria merceologica 2004**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	60	02		
Acqua, g	90.7	02		
Proteine totali, g	2.9	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	2.9	02		
Lipidi totali, g	0.3	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.3	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.07	21	11568	non RIPR perche' stesso valore di lipidi I dati sono stati approx alla seconda cifra decimale
Acido oleico, g	tr	21	11568	
Monoinsaturi totali, g	0.02	21	11568	
Acido linoleico, g	0.04	21	11568	
Acido linolenico, g	0.08	21	11568	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11568	
Polinsaturi totali, g	0.12	21	11568	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	2.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	2.0	02		
Fibra alimentare, g	2.9	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	22	02		
Energia, kJ	92	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.5	02		
Calcio, mg	97	02		
Sodio, mg	7	03	6008	non RIPR acqua=90g
Potassio, mg	296	21	11568	Per i nutrienti 21/11568 non RIPR acqua=91.07g
Fosforo, mg	69	02		
Zinco, mg	0.2	21	11568	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	02		
Riboflavina, mg	0.16	02		
Niacina, mg	1.0	02		
Vitamina C, mg	110	02		
Vitamina B6, mg	0.26	21	11568	
Acido Folico, µg	194	21	11568	
Retinolo eq, µg	225	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	1350	02		CALC
Vitamina E, mg	2.24	21	11568	
Vitamina D, µg	0	09	392	ALIMENTO SIMILE Turnip tops, cooked acqua=92.8g

**BROCCOLO A TESTA [BRASSICA OLERACEA, CV BOTRYTIS
CAPUT]****codice 309****Categoria merceologica 2004**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	51	02		
Acqua, g	90.3	02		
Proteine totali, g	3.0	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	3.0	02		
Lipidi totali, g	0.4	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.4	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.06	21	11090	RIPR lip=0.35g saturi=0.054g 18:1=0.024g mono=0.024g 18:2=0.038g 18:3=0.129g altri PUFA=0 PUFA=0.167g
Acido oleico, g	0.03	21	11090	
Monoinsaturi totali, g	0.03	21	11090	
Acido linoleico, g	0.04	21	11090	
Acido linolenico, g	0.15	21	11090	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11090	
Polinsaturi totali, g	0.19	21	11090	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	3.1	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	3.1	02		
Fibra alimentare, g	3.1	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	27	02		
Energia, kJ	113	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.8	02		
Calcio, mg	28	02		
Sodio, mg	12	02		
Potassio, mg	340	02		
Fosforo, mg	66	02		
Zinco, mg	0.6	03	6009	non RIPR acqua=90g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	02		
Riboflavina, mg	0.12	02		
Niacina, mg	1.8	02		
Vitamina C, mg	54	02		
Vitamina B6, mg	0.17	09	174	per i nutrienti 09/174 RIPR acqua=85.7g B6=0.25mg
Acido Folico, µg	132	09	174	folati=195mcg
Retinolo eq, µg	2	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	12	02		CALC
Vitamina E, mg	0.88	09	174	vitE=1.3mg
Vitamina D, µg	0	02		

CARCIOFI [CYNARA SCOLYMUS]**codice 310****Categoria merceologica 2009**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	34	02		
Acqua, g	84.0	02		
Proteine totali, g	2.7	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	2.7	02		
Lipidi totali, g	0.2	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.2	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.05	21	11007	RIPR riferito a Artichokes, raw lip=0.15g saturi=0.035g 18:1=0.005g mono=0.005g 18:2=0.046g 18:3=0.017g altri PUFA=0 PUFA=0.063g
Acido oleico, g	0.01	21	11007	
Monoinsaturi totali, g	0.01	21	11007	
Acido linoleico, g	0.06	21	11007	
Acido linolenico, g	0.02	21	11007	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11007	
Polinsaturi totali, g	0.08	21	11007	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	2.5	02		
Amido, g	0.6	02		
Glucidi solubili, g	1.9	02		
Fibra alimentare, g	5.5	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	22	02		
Energia, kJ	92	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.0	02		
Calcio, mg	86	02		
Sodio, mg	133	02		
Potassio, mg	376	02		
Fosforo, mg	67	02		
Zinco, mg	0.8	03	6010	RIPR acqua=86g Zn=0.7mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	02		
Riboflavina, mg	0.10	02		
Niacina, mg	0.5	02		
Vitamina C, mg	12	02		
Vitamina B6, mg	0.03	09	153	per i nutrienti 09/153 non RIPR acqua=85.2g
Acido Folico, µg	68	09	153	
Retinolo eq, µg	18	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	108	02		CALC
Vitamina E, mg	0.19	09	153	
Vitamina D, µg	0	09	153	

CARCIOFI SURGELATI**codice 700105****Categoria merceologica 2009**

Alimento interamente sostituito con "Artichokes, frozen, unprepared"; il vecchio nome era CARCIOFI, CUORI DI

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	21	11009	
Acqua, g	88.6	21	11009	
Proteine totali, g	2.6	21	11009	
Proteine animali, g	0.0	21	11009	
Proteine vegetali, g	2.6	21	11009	
Lipidi totali, g	0.4	21	11009	
Lipidi animali, g	0.0	21	11009	
Lipidi vegetali, g	0.4	21	11009	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.10	21	11009	
Acido oleico, g	0.01	21	11009	
Monoinsaturi totali, g	0.01	21	11009	
Acido linoleico, g	0.13	21	11009	
Acido linolenico, g	0.05	21	11009	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11009	
Polinsaturi totali, g	0.18	21	11009	
Colesterolo, mg	0	21	11009	
Glucidi Disponibili, g	3.9	21	11009	GD= GD tot - fibra GD tot = 7.76g
Amido, g	0.9	02	310	
Glucidi solubili, g	3.0	02	310	per GS e amido RIPR riferito ai valori del carciofo per GD=2.5g, GS=1.9g, amido=0.6g espressa come fibra totale
Fibra alimentare, g	3.9	21	11009	
Alcool, g	0.0	21	11009	
Energia, kcal	38	21	11009	
Energia, kJ	159	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.5	21	11009	
Calcio, mg	19	21	11009	
Sodio, mg	47	21	11009	
Potassio, mg	248	21	11009	
Fosforo, mg	58	21	11009	
Zinco, mg	0.3	21	11009	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	21	11009	
Riboflavina, mg	0.14	21	11009	
Niacina, mg	0.9	21	11009	
Vitamina C, mg	5	21	11009	
Vitamina B6, mg	0.08	21	11009	
Acido Folico, µg	126	21	11009	espresso come Folacina
Retinolo eq, µg	15	21	11009	
Retinolo, µg	0	21	11009	
β-carotene eq, µg	90	21	11009	CALC
Vitamina E, mg	0.19	09	153	ALIMENTO SIMILE Artichokes, raw acqua=85.2g
Vitamina D, µg	0	21	11009	

CARCIOFINI SOTT'ACETO**codice 700819****Categoria merceologica 2010**

alimento interamente sostituito con "Artichokes, globe, boiled in unsalted water"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	155	
Acqua, g	84.4	09	155	
Proteine totali, g	2.9	09	155	
Proteine animali, g	0.0	09	155	
Proteine vegetali, g	2.9	09	155	
Lipidi totali, g	0.2	09	155	
Lipidi animali, g	0.0	09	155	
Lipidi vegetali, g	0.2	09	155	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.05	21	11008	RIPR riferito a Artichokes, boiled lip=0.16g saturi=0.037g 18:1=0.005g mono=0.005g 18:2=0.049g 18:3=0.018g altri PUFA=0 PUFA=0.068g
Acido oleico, g	0.01	21	11008	
Monoinsaturi totali, g	0.01	21	11008	
Acido linoleico, g	0.06	21	11008	
Acido linolenico, g	0.02	21	11008	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11008	
Polinsaturi totali, g	0.09	21	11008	
Colesterolo, mg	0	09	155	
Glucidi Disponibili, g	2.7	09	155	
Amido, g	tr	09	155	
Glucidi solubili, g	1.3	09	155	
Fibra alimentare, g	5.5	02	310	ALIMENTO SIMILE Carciofi acqua=84g
Alcool, g	0.0	09	155	
Energia, kcal	18	09	155	nota MC: contiene Inulina, 50% circa dei GD
Energia, kJ	75	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.5	09	155	
Calcio, mg	44	09	155	
Sodio, mg	821	03	6034	ALIMENTO SIMILE Giardiniera sott'aceto acqua=93g
Potassio, mg	330	09	155	
Fosforo, mg	40	09	155	
Zinco, mg	0.5	09	155	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	09	155	
Riboflavina, mg	0.02	09	155	
Niacina, mg	1.0	09	155	
Vitamina C, mg	1	09	155	
Vitamina B6, mg	0.02	09	155	
Acido Folico, µg	50	09	155	
Retinolo eq, µg	15	09	155	CALC
Retinolo, µg	0	09	155	
β-carotene eq, µg	90	09	155	
Vitamina E, mg	0.19	09	155	
Vitamina D, µg	0	09	155	

CARCIOFINI SOTT'OLIO
 Categoria merceologica 2010
codice 100170

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	6011	
Acqua, g	83.0	03	6011	
Proteine totali, g	1.8	03	6011	
Proteine animali, g	0.0	03	6011	
Proteine vegetali, g	1.8	03	6011	
Lipidi totali, g	5.7	03	6011	
Lipidi animali, g	0.0	03	6011	
Lipidi vegetali, g	5.7	03	6011	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.67	89		RIPR lip=5.88g saturi=0.69g 18:1=1.89g mono=1.91g 18:2=2.9g 18:3=0.04g altri PUFA=0 PUFA=2.94g
Acido oleico, g	1.83	89		
Monoinsaturi totali, g	1.85	89		
Acido linoleico, g	2.81	89		
Acido linolenico, g	0.04	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	2.85	89		
Colesterolo, mg	0	03	6011	
Glucidi Disponibili, g	2.6	03	6011	
Amido, g	1.5	03	6011	
Glucidi solubili, g	1.1	03	6011	
Fibra alimentare, g	3.3	03	6011	
Alcool, g	0.0	03	6011	
Energia, kcal	68	03	6011	
Energia, kJ	285	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.0	03	6011	
Calcio, mg	44	03	6011	
Sodio, mg	1053	03	6011	
Potassio, mg	146	03	6011	
Fosforo, mg	63	89		
Zinco, mg	0.5	03	6011	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	89		
Riboflavina, mg	0.09	89		
Niacina, mg	0.5	89		
Vitamina C, mg	0	03	6011	
Vitamina B6, mg	0.03	89		
Acido Folico, µg	64	89		
Retinolo eq, µg	17	89		
Retinolo, µg	0	89		
β-carotene eq, µg	102	89		
Vitamina E, mg	2.98	89		
Vitamina D, µg	0	03	6011	

per tutti i nutrienti fonte 89 ALIMENTO SIMILE ricetta:
 carciofi (fonte 02 cod 310) 94.3g + olio di semi di girasole
 (fonte 02 cod 906) 5.7g La quantita' di olio usata in ricetta
 corrisponde ai grammi di lipidi dell'alimento sott'olio.

CARDI [CYNARA CARDUNCULUS]**codice 311****Categoria merceologica 2009**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	70	02		
Acqua, g	94.3	02		
Proteine totali, g	0.6	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.6	02		
Lipidi totali, g	0.1	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.1	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.01	21	11122	non RIPR lip=0.1g
Acido oleico, g	0.02	21	11122	
Monoinsaturi totali, g	0.02	21	11122	
Acido linoleico, g	0.04	21	11122	
Acido linolenico, g	0.00	21	11122	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11122	
Polinsaturi totali, g	0.04	21	11122	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	1.7	02		
Amido, g	0.2	02		
Glucidi solubili, g	1.5	02		
Fibra alimentare, g	1.5	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	10	02		
Energia, kJ	42	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.2	02		
Calcio, mg	96	02		
Sodio, mg	23	02		
Potassio, mg	293	02		
Fosforo, mg	11	02		
Zinco, mg	0.2	21	11122	per i nutrienti 21/11122 non RIPR acqua=94g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	02		
Riboflavina, mg	0.04	02		
Niacina, mg	0.2	02		
Vitamina C, mg	4	02		
Vitamina B6, mg	0.04	21	11122	
Acido Folico, µg	28	21	11122	
Retinolo eq, µg	tr	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	tr	02		CALC
Vitamina E, mg	0.19	09	153	ALIMENTO SIMILE Artichoke, globe acqua=85.2g
Vitamina D, µg	0	02		

CAROTE [DAUCUS CAROTA]**codice 312****Categoria merceologica 2003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	95	02		
Acqua, g	91.6	02		
Proteine totali, g	1.1	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	1.1	02		
Lipidi totali, g	0.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	02		
Acido oleico, g	0.00	02		
Monoinsaturi totali, g	0.00	02		
Acido linoleico, g	0.00	02		
Acido linolenico, g	0.00	02		
Altri polinsaturi, g	0.00	02		
Polinsaturi totali, g	0.00	02		
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	7.6	02		
Amido, g	0.0	D		
Glucidi solubili, g	7.6	02		
Fibra alimentare, g	3.1	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	33	02		
Energia, kJ	138	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.7	02		
Calcio, mg	44	02		
Sodio, mg	95	02		
Potassio, mg	220	02		
Fosforo, mg	37	02		
Zinco, mg	0.4	03	6013	non RIPR acqua=92g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	02		
Riboflavina, mg	0.04	02		
Niacina, mg	0.7	02		
Vitamina C, mg	4	02		
Vitamina B6, mg	0.12	09	200	Per i nutrienti 09/200 RIPR acqua=89.8g, vitB6=0.14mg
Acido Folico, µg	10	09	200	folati=12mcg
Retinolo eq, µg	1148	02		coincide con fonte 03 cod 6013 acqua = 92g, lip. = 0
Retinolo, µg	0	02		coincide con fonte 03 cod 6013 acqua = 92g, lip. = 0
β-carotene eq, µg	6888	02		coincide con fonte 03 cod 6013 acqua = 92g, lip. = 0
Vitamina E, mg	0.46	09	200	vitE = 0.56mg
Vitamina D, µg	0	09	200	vitD=0

**CAVOLFIORE [BRASSICA OLERACEA, CV BOTRYTIS
CAULIFLAURA]****codice 313****Categoria merceologica 2004**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	66	02		
Acqua, g	90.5	02		
Proteine totali, g	3.2	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	3.2	02		
Lipidi totali, g	0.2	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.2	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.03	21	11135	non RIPR per tutta la sezione acidi grassi lip. = 0.18g, approx = 0.2g
Acido oleico, g	0.01	21	11135	
Monoinsaturi totali, g	0.01	21	11135	
Acido linoleico, g	0.02	21	11135	
Acido linolenico, g	0.06	21	11135	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11135	
Polinsaturi totali, g	0.08	21	11135	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	2.7	02		
Amido, g	0.3	D		
Glucidi solubili, g	2.4	02		
Fibra alimentare, g	2.4	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	25	02		
Energia, kJ	105	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.8	02		
Calcio, mg	44	02		
Sodio, mg	8	02		
Potassio, mg	350	02		
Fosforo, mg	69	02		
Zinco, mg	0.7	03	6014	non RIPR acqua=90g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	02		
Riboflavina, mg	0.10	02		
Niacina, mg	1.2	02		
Vitamina C, mg	59	02		
Vitamina B6, mg	0.23	09	215	Per i nutrienti 09/215 RIPR acqua=88.4g, vitB6=0.28mg
Acido Folico, µg	54	09	215	folati=66mcg
Retinolo eq, µg	tr	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	tr	02		
Vitamina E, mg	0.18	09	215	vitE = 0.22mg
Vitamina D, µg	0	09	215	vitD=0

CAVOLI DI BRUXELLES [BRASSICA OLERACEA, CV GEMMIFERA]**codice 315****Categoria merceologica 2004**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	76	02		
Acqua, g	85.7	02		
Proteine totali, g	4.2	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	4.2	02		
Lipidi totali, g	0.5	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.5	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.10	21	11098	RIPR riferito a Brussel sprouts, raw lip=0.3g saturi=0.062g 18:1=0.019g mono=0.023g 18:2=0.045g 18:3=0.099g altri PUFA=0.001g PUFA=0.153g
Acido oleico, g	0.03	21	11098	
Monoinsaturi totali, g	0.04	21	11098	
Acido linoleico, g	0.08	21	11098	
Acido linolenico, g	0.17	21	11098	
Altri polinsaturi, g	0.02	21	11098	
Polinsaturi totali, g	0.26	21	11098	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	4.3	02		
Amido, g	1.0	D		
Glucidi solubili, g	3.3	02		
Fibra alimentare, g	5.2	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	37	02		
Energia, kJ	155	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.1	02		
Calcio, mg	51	02		
Sodio, mg	10	03	6015	per i nutrienti 03/6015 non RIPR acqua=86g
Potassio, mg	380	03	6015	
Fosforo, mg	50	02		
Zinco, mg	0.5	03	6015	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	02		
Riboflavina, mg	0.14	02		
Niacina, mg	0.7	02		
Vitamina C, mg	81	02		
Vitamina B6, mg	0.37	09	177	per i nutrienti 09/177 non RIPR acqua=84.3g
Acido Folico, µg	135	09	177	
Retinolo eq, µg	220	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	1320	02		CALC
Vitamina E, mg	1.00	09	177	
Vitamina D, µg	0	02		

**CAVOLO BROCCOLO VERDE RAMOSO [BRASSICA
OLERACEA CV BOTRITYS CIMOSA]**
codice 314
Categoria merceologica 2004

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	72	02		
Acqua, g	89.0	02		
Proteine totali, g	3.4	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	3.4	02		
Lipidi totali, g	0.3	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.3	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.05	21	11090	RIPR riferito a Broccoli, raw lip=0.35g saturi=0.054g 18:1=0.024g mono=0.024g 18:2=0.038g 18:3=0.129g altri PUFA=0 PUFA=0.167g
Acido oleico, g	0.02	21	11090	
Monoinsaturi totali, g	0.02	21	11090	
Acido linoleico, g	0.03	21	11090	
Acido linolenico, g	0.11	21	11090	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11090	
Polinsaturi totali, g	0.14	21	11090	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	2.0	02		
Amido, g	0.0	02		letteratura
Glucidi solubili, g	2.0	02		letteratura
Fibra alimentare, g	3.1	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	24	02		
Energia, kJ	100	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.2	02		
Calcio, mg	72	02		
Sodio, mg	12	03	6009	per i nutrienti 03/6009 non RIPR acqua=90g
Potassio, mg	340	03	6009	
Fosforo, mg	74	02		
Zinco, mg	0.6	03	6009	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	02		
Riboflavina, mg	0.21	02		
Niacina, mg	1.8	02		
Vitamina C, mg	77	02		
Vitamina B6, mg	0.14	09	170	per i nutrienti 09/170 non RIPR acqua=88.2g
Acido Folico, µg	90	09	170	
Retinolo eq, µg	123	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	738	02		CALC
Vitamina E, mg	1.30	09	170	
Vitamina D, µg	0	02		

**CAVOLO CAPPUCCIO ROSSO [BRASSICA OLERACEA, CV
CAPITATA RUBRA]****codice 317****Categoria merceologica 2004**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	94	02		
Acqua, g	92.3	02		
Proteine totali, g	1.9	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	1.9	02		
Lipidi totali, g	0.2	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.2	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.03	21	11112	RIPR lip=0.26g saturi=0.034g 18:1=0.018g mono=0.019g 18:2=0.051g 18:3=0.067g altri PUFA=0.007g PUFA=0.125g
Acido oleico, g	0.01	21	11112	
Monoinsaturi totali, g	0.01	21	11112	
Acido linoleico, g	0.04	21	11112	
Acido linolenico, g	0.05	21	11112	
Altri polinsaturi, g	0.01	21	11112	
Polinsaturi totali, g	0.10	21	11112	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	2.7	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	2.7	02		
Fibra alimentare, g	1.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	20	02		
Energia, kJ	84	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.0	02		
Calcio, mg	60	02		
Sodio, mg	32	03	6016	per i nutrienti 03/6016 non RIPR acqua=92g
Potassio, mg	300	03	6016	
Fosforo, mg	24	02		
Zinco, mg	0.3	03	6016	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	02		
Riboflavina, mg	0.05	02		
Niacina, mg	0.6	02		
Vitamina C, mg	52	02		
Vitamina B6, mg	0.07	09	190	per i nutrienti 09/190 RIPR acqua=90.7g B6=0.09mg
Acido Folico, µg	32	09	190	folati=39mcg
Retinolo eq, µg	tr	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	tr	02		CALC
Vitamina E, mg	0.17	09	190	vitE=0.20mg
Vitamina D, µg	0	02		

**CAVOLO CAPPUCCIO VERDE [BRASSICA OLERACEA, CV
CAPITATA ALBA]****codice 316****Categoria merceologica 2004**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	93	02		
Acqua, g	92.2	02		
Proteine totali, g	2.1	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	2.1	02		
Lipidi totali, g	0.1	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.1	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.01	21	11109	RIPR riferito a Cabbage, raw lip=0.18 saturi=0.023g 18:1=0.013g mono=0.013g 18:2=0.035g 18:3=0.046g altri PUFA=0 PUFA=0.097g
Acido oleico, g	0.01	21	11109	
Monoinsaturi totali, g	0.01	21	11109	
Acido linoleico, g	0.02	21	11109	
Acido linolenico, g	0.03	21	11109	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11109	
Polinsaturi totali, g	0.05	21	11109	nota: in tabella e' riportato il valore 0.087, che non corrisponde alla somma di 18:2 e 18:3
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	2.5	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	2.5	02		
Fibra alimentare, g	2.9	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	19	02		
Energia, kJ	79	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.1	02		
Calcio, mg	60	02		
Sodio, mg	23	02		
Potassio, mg	260	02		
Fosforo, mg	29	02		
Zinco, mg	0.2	03	6017	RIPR Zn=0.3mg acqua=90g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	02		
Riboflavina, mg	0.04	02		
Niacina, mg	0.6	02		
Vitamina C, mg	47	02		
Vitamina B6, mg	0.17	09	188	per i nutrienti 09/188 RIPR acqua=89.7g vitB6=0.22mg folati=78mcg
Acido Folico, µg	59	09	188	
Retinolo eq, µg	19	02		nota INN: le provitamine sono presenti in maggior quantita' nelle foglie esterne, percio' il valore dipende molto dallo scarto
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	114	02		CALC
Vitamina E, mg	0.15	09	188	RIPR vitE=0.2mg; acqua=89.7g nota MC: valore riferito alle foglie interne; le foglie esterne contengono 7mg di alfa- tocoferolo/100g altra fonte: 21/11109, vitE=1.67mg solo alfa-tocoferolo
Vitamina D, µg	0	02		

CETRIOLI [CUCUMIS SATIVUS]

Categoria merceologica 2009

codice 318

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	77	02		
Acqua, g	96.5	02		
Proteine totali, g	0.7	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.7	02		
Lipidi totali, g	0.5	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.5	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.17	05	3597	CALC AG FC=0.8 saturi=41.5 18:1=3.2g mono=3.4 18:2=29 18:3=26.3 altri PUFA=0 PUFA=55.3
Acido oleico, g	0.01	05	3597	
Monoinsaturi totali, g	0.01	05	3597	
Acido linoleico, g	0.12	05	3597	
Acido linolenico, g	0.11	05	3597	
Altri polinsaturi, g	0.00	05	3597	
Polinsaturi totali, g	0.23	05	3597	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	1.8	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	1.8	02		
Fibra alimentare, g	0.6	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	14	02		
Energia, kJ	59	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	02		
Calcio, mg	16	02		
Sodio, mg	13	02		
Potassio, mg	140	02		
Fosforo, mg	17	02		
Zinco, mg	0.1	03	6018	RIPR Zn=0.1mg acqua=96g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	02		
Riboflavina, mg	0.03	02		
Niacina, mg	0.6	02		
Vitamina C, mg	11	02		
Vitamina B6, mg	0.04	09	233	per i nutrienti 09/233 non RIPR acqua=96.4g
Acido Folico, µg	9	09	233	
Retinolo eq, µg	tr	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	tr	02		CALC
Vitamina E, mg	0.07	09	233	
Vitamina D, µg	0	02		

CETRIOLI IN SALAMOIA**codice 700125****Categoria merceologica 2010**

alimento interamente sostituito con gherkins, pickled, drained

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	67	09	246	
Acqua, g	92.8	09	246	
Proteine totali, g	0.9	09	246	
Proteine animali, g	0.0	09	246	
Proteine vegetali, g	0.9	09	246	
Lipidi totali, g	0.1	09	246	
Lipidi animali, g	0.0	09	246	
Lipidi vegetali, g	0.1	09	246	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.03	21	11941	RIPR lip=0.2g saturi=0.052g 18:1=0.003g mono=0.003g 18:2=0.035g 18:2=0.047g altri PUFA=0 PUFA=0.082g
Acido oleico, g	tr	21	11941	
Monoinsaturi totali, g	tr	21	11941	
Acido linoleico, g	0.02	21	11941	
Acido linolenico, g	0.02	21	11941	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11941	
Polinsaturi totali, g	0.04	21	11941	
Colesterolo, mg	0	09	246	
Glucidi Disponibili, g	2.6	09	246	
Amido, g	0.2	09	246	
Glucidi solubili, g	2.4	09	246	
Fibra alimentare, g	1.2	09	246	metodo Southgate e metodo Englist
Alcool, g	0.0	09	246	
Energia, kcal	14	09	246	nota MC: il contenuto di acido acetico aumenta il valore delle calorie
Energia, kJ	59	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.7	09	246	
Calcio, mg	20	09	246	
Sodio, mg	690	09	246	
Potassio, mg	110	09	246	
Fosforo, mg	22	09	246	
Zinco, mg	0.3	09	246	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	09	246	
Riboflavina, mg	0.02	09	246	
Niacina, mg	0.1	09	246	
Vitamina C, mg	1	09	246	
Vitamina B6, mg	0.01	21	11941	per B6 e vitE ALIMENTO SIMILE Pickle, cucumber, sour acqua=94.08g
Acido Folico, µg	6	09	246	
Retinolo eq, µg	tr	09	246	CALC
Retinolo, µg	0	09	246	
β-carotene eq, µg	2	09	246	
Vitamina E, mg	0.16	21	11941	
Vitamina D, µg	0	09	246	

CETRIOLINI SOTT'ACETO**codice 900606****Categoria merceologica 2010**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	67	09	246	
Acqua, g	92.8	09	246	
Proteine totali, g	0.9	09	246	
Proteine animali, g	0.0	09	246	
Proteine vegetali, g	0.9	09	246	
Lipidi totali, g	0.1	09	246	
Lipidi animali, g	0.0	09	246	
Lipidi vegetali, g	0.1	09	246	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.03	21	11937	RIPR lip=0.19g saturi=0.048g 18:1=0.003g mono=0.003g 18:2=0.033g 18:3=0.044g altri PUFA=0 PUFA=0.077g
Acido oleico, g	tr	21	11937	
Monoinsaturi totali, g	tr	21	11937	
Acido linoleico, g	0.02	21	11937	
Acido linolenico, g	0.02	21	11937	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11937	
Polinsaturi totali, g	0.04	21	11937	
Colesterolo, mg	0	09	246	
Glucidi Disponibili, g	2.6	09	246	
Amido, g	0.2	09	246	
Glucidi solubili, g	2.4	09	246	
Fibra alimentare, g	1.2	09	246	metodo Southgate (metodo Englyst fibra=1.2g)
Alcool, g	0.0	09	246	
Energia, kcal	14	09	246	nota MC: l'ac.acetico dell'aceto contribuisce al conteggio dell'E tot
Energia, kJ	59	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.7	09	246	
Calcio, mg	20	09	246	
Sodio, mg	690	09	246	
Potassio, mg	110	09	246	
Fosforo, mg	22	09	246	
Zinco, mg	0.3	09	246	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	09	246	
Riboflavina, mg	0.02	09	246	
Niacina, mg	0.1	09	246	
Vitamina C, mg	1	09	246	
Vitamina B6, mg	0.01	21	11937	ALIMENTO SIMILE Pickle, cucumber, dill acqua=91.67g
Acido Folico, µg	6	09	246	
Retinolo eq, µg	tr	09	246	CALC
Retinolo, µg	0	09	246	
β-carotene eq, µg	2	09	246	
Vitamina E, mg	0.07	09	233	ALIMENTO SIMILE Cucumber, raw acqua=96.4g
Vitamina D, µg	0	09	246	

CICORIA [CICHORIUM INTYBUS]**codice 319****Categoria merceologica 2008**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	80	02		
Acqua, g	93.4	02		
Proteine totali, g	1.4	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	1.4	02		
Lipidi totali, g	0.2	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.2	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.05	21	11152	RIPR riferito a Chicory, greens, raw lip=0.3g saturi=0.073g 18:1=0.006g mono=0.006g 18:2=0.112g 18:3=0.019g altri PUFA=0 PUFA=0.131g
Acido oleico, g	tr	21	11152	
Monoinsaturi totali, g	tr	21	11152	
Acido linoleico, g	0.07	21	11152	
Acido linolenico, g	0.01	21	11152	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11152	
Polinsaturi totali, g	0.09	21	11152	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	0.7	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.7	02		
Fibra alimentare, g	3.6	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	10	02		
Energia, kJ	42	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.7	02		
Calcio, mg	74	02		
Sodio, mg	14	03	6020	per i nutrienti 03/6020 RIPR acqua=90g Na=21mg
Potassio, mg	236	03	6020	K=358mg
Fosforo, mg	31	02		
Zinco, mg	0.2	03	6020	Zn=0.3mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	02		
Riboflavina, mg	0.19	02		
Niacina, mg	0.3	02		
Vitamina C, mg	17	02		
Vitamina B6, mg	0.01	09	225	per i nutrienti 09/225 RIPR acqua=94.3g vitB6=0.01mg
Acido Folico, µg	16	09	225	folati=14mcg
Retinolo eq, µg	219	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	1314	02		CALC
Vitamina E, mg	0.57	09	266	ALIMENTO SIMILE Lettuce acqua=95.1g altro: fonte 40, riferito a Lettuce (umidità'95.5%) alfa-tocoferolo=0.63mg gamma-tocoferolo=0.34mg beta-tocoferolo=tracce
Vitamina D, µg	0	02		

**CICORIA CATALOGNA [CHICORIUM INTYBUS, CV
CATALOGNA]**
codice 100171**Categoria merceologica 2008**

sinonimo: puntarelle (si riferisce ai germogli)

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	80	03	6020	
Acqua, g	90.0	03	6020	
Proteine totali, g	1.8	03	6020	in tab espresso come prot pure=1.8g Ntot=0.28 FC=6.25
Proteine animali, g	0.0	03	6020	
Proteine vegetali, g	1.8	03	6020	
Lipidi totali, g	0.5	03	6020	
Lipidi animali, g	0.0	03	6020	
Lipidi vegetali, g	0.5	03	6020	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.12	21	11152	RIPR lip=0.3g saturi=0.073g 18:1=0.006g mono=0.006g 18:2=0.112g 18:3=0.019g altri PUFA=0 PUFA=0.131g
Acido oleico, g	0.01	21	11152	
Monoinsaturi totali, g	0.01	21	11152	
Acido linoleico, g	0.19	21	11152	
Acido linolenico, g	0.03	21	11152	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11152	
Polinsaturi totali, g	0.22	21	11152	
Colesterolo, mg	0	03	6020	
Glucidi Disponibili, g	3.2	03	6020	
Amido, g	0.2	03	6020	
Glucidi solubili, g	3.0	03	6020	
Fibra alimentare, g	3.1	03	6020	di cui cellulosa=1.5g
Alcool, g	0.0	03	6020	
Energia, kcal	24	03	6020	
Energia, kJ	100	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.7	03	6020	
Calcio, mg	74	03	6020	
Sodio, mg	21	03	6020	
Potassio, mg	358	03	6020	
Fosforo, mg	31	03	6020	
Zinco, mg	0.3	03	6020	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	03	6020	
Riboflavina, mg	0.19	03	6020	
Niacina, mg	0.3	03	6020	
Vitamina C, mg	17	03	6020	
Vitamina B6, mg	0.11	21	11152	per tutti i nutrienti 21/11152 ALIMENTO SIMILE Chicory, greens raw acqua=92g
Acido Folico, µg	110	21	11152	
Retinolo eq, µg	219	03	6020	
Retinolo, µg	0	03	6020	
β-carotene eq, µg	1315	03	6020	
Vitamina E, mg	2.26	21	11152	
Vitamina D, µg	0	03	6020	

CICORIA DA TAGLIO [CHICORIUM INTYBUS, CV BARBA DI FRATE]**codice 320****Categoria merceologica 2008**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	89	02		
Acqua, g	95.0	02		
Proteine totali, g	1.2	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	1.2	02		
Lipidi totali, g	0.1	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.1	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.02	21	11152	RIPR lip=0.3g saturi=0.073g 18:1=0.006g mono=0.006g 18:2=0.112g 18:3=0.019g altri PUFA=0 PUFA=0.131g
Acido oleico, g	tr	21	11152	
Monoinsaturi totali, g	tr	21	11152	
Acido linoleico, g	0.04	21	11152	
Acido linolenico, g	0.01	21	11152	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11152	
Polinsaturi totali, g	0.04	21	11152	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	1.7	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	1.7	02		
Fibra alimentare, g	3.6	02	319	ALIMENTO SIMILE Cicoria acqua=93.4g
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	12	02		
Energia, kJ	50	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.5	02		
Calcio, mg	150	02		
Sodio, mg	7	02		
Potassio, mg	180	02		
Fosforo, mg	26	02		
Zinco, mg	0.2	03	6021	non RIPR acqua=95g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	02		
Riboflavina, mg	0.08	02		
Niacina, mg	0.3	02		
Vitamina C, mg	8	02		
Vitamina B6, mg	0.01	09	225	per vit B6 e folati RIPR Chicory, raw acqua=94.3g B6=0.01mg folati=14mcg
Acido Folico, µg	12	09	225	
Retinolo eq, µg	267	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	1602	02		CALC
Vitamina E, mg	2.26	21	11152	ALIMENTO SIMILE Chicory greens, raw acqua=92g
Vitamina D, µg	0	02		

CICORIA WITLOOF [CHICORIUM INTYBUS, CV. WITLOOF]**codice 321****Categoria merceologica 2008**

sinonimo: cicoria belga

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	94.3	02		
Proteine totali, g	0.7	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.7	02		
Lipidi totali, g	0.3	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.3	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.07	21	11151	RIPR lip=0.1g saturi=0.024g 18:1=0.002g mono=0.002g 18:2=0.037g 18:3=0.006g altri PUFA=0.001g (per diff) PUFA=0.044g
Acido oleico, g	0.01	21	11151	
Monoinsaturi totali, g	0.01	21	11151	
Acido linoleico, g	0.11	21	11151	
Acido linolenico, g	0.02	21	11151	
Altri polinsaturi, g	tr	21	11151	
Polinsaturi totali, g	0.13	21	11151	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	3.2	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	3.2	02		
Fibra alimentare, g	0.6	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	17	02		
Energia, kJ	71	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	02		
Calcio, mg	18	02		
Sodio, mg	1	09	225	per tutti i nutrienti 09/225 non RIPR acqua=94.3g
Potassio, mg	170	09	225	
Fosforo, mg	26	02		
Zinco, mg	0.2	09	225	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	02		
Riboflavina, mg	0.03	02		
Niacina, mg	0.3	02		
Vitamina C, mg	3	02		
Vitamina B6, mg	0.01	09	225	
Acido Folico, µg	14	09	225	
Retinolo eq, µg	10	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	60	02		CALC
Vitamina E, mg	2.26	21	11152	ALIMENTO SIMILE Chicory greens, raw acqua=92g
Vitamina D, µg	0	02		

CIPOLLE [ALLIUM CEPA]**codice 322****Categoria merceologica 2005**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	83	02		
Acqua, g	92.1	02		
Proteine totali, g	1.0	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	1.0	02		
Lipidi totali, g	0.1	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.1	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.02	21	11282	RIPR: lip.=0.16g saturi tot=0.026g 18:1=0.023g mono=0.023g 18:2=0.059g 18:3=0.003g altri PUFA=0 PUFA=0.062g EPIC: fonte 21, saturi = 0.02g
Acido oleico, g	0.01	21	11282	
Monoinsaturi totali, g	0.01	21	11282	EPIC: fonte 21, monoinsaturi = 0.01g
Acido linoleico, g	0.03	21	11282	
Acido linolenico, g	tr	21	11282	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11282	
Polinsaturi totali, g	0.03	21	11282	EPIC: fonte 21, polinsaturi = 0.04g
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	5.7	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	5.7	02		
Fibra alimentare, g	1.1	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	26	02		
Energia, kJ	109	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	02		
Calcio, mg	25	02		
Sodio, mg	10	02		
Potassio, mg	140	02		
Fosforo, mg	35	02		
Zinco, mg	0.3	03	6022	RIPR Zn=0.3mg acqua=93g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	02		
Riboflavina, mg	0.03	02		
Niacina, mg	0.5	02		
Vitamina C, mg	5	02		
Vitamina B6, mg	0.14	09	304	per i nutrienti 09/304 RIPR acqua=89g vitB6=0.20mg
Acido Folico, µg	12	09	304	folati=17mcg
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.22	09	304	vitE = 0.31mg
Vitamina D, µg	0	02		

CIPOLLE, secche**codice 805678****Categoria merceologica 2005**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	308	
Acqua, g	4.5	09	308	
Proteine totali, g	10.2	09	308	
Proteine animali, g	0.0	09	308	
Proteine vegetali, g	10.2	09	308	
Lipidi totali, g	1.7	09	308	
Lipidi animali, g	0.0	09	308	
Lipidi vegetali, g	1.7	09	308	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.30	12	02026	RIPR lip=1.052g saturi=0.183g 18:1= 0.158g mono=0.158g 18:2=0.421g 18:3=0.018g altri PUFA=0 PUFA=0.439g
Acido oleico, g	0.26	12	02026	
Monoinsaturi totali, g	0.26	12	02026	
Acido linoleico, g	0.68	12	02026	
Acido linolenico, g	0.03	12	02026	
Altri polinsaturi, g	0.00	12	02026	
Polinsaturi totali, g	0.71	12	02026	
Colesterolo, mg	0	09	308	
Glucidi Disponibili, g	68.6	09	308	nota MC: inclusi gli oligosaccaridi
Amido, g	tr	09	308	
Glucidi solubili, g	48.7	09	308	nota MC: non inclusi gli oligosaccaridi
Fibra alimentare, g	13.0	09	308	metodo Southgate (metodo Englyst fibra=12.1g)
Alcool, g	0.0	09	308	
Energia, kcal	313	09	308	
Energia, kJ	1310	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.6	09	308	
Calcio, mg	220	09	308	
Sodio, mg	170	09	308	
Potassio, mg	1390	09	308	
Fosforo, mg	260	09	308	
Zinco, mg	1.7	09	308	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.23	09	308	
Riboflavina, mg	tr	09	308	
Niacina, mg	0.8	09	308	
Vitamina C, mg	33	09	308	
Vitamina B6, mg	1.60	12	02026	per i nutrienti 21/02026 ALIMENTO SIMILE Spices, onion powder acqua=5.005g
Acido Folico, µg	166	12	02026	espresso come folacina
Retinolo eq, µg	14	09	308	CALC
Retinolo, µg	0	09	308	
β-carotene eq, µg	85	09	308	
Vitamina E, mg	2.69	09	308	NB: valore calcolato da MC da quello della cipolla cruda, RIPR su sost.secca
Vitamina D, µg	0	09	308	

CIPOLLINE [ALLIUM CEPA, CV PRAECOX]**codice 323****Categoria merceologica 2005**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	93	02		
Acqua, g	88.2	02		
Proteine totali, g	1.3	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	1.3	02		
Lipidi totali, g	0.1	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.1	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.02	21	11282	RIPR lip=0.16g saturi=0.026g 18:1=0.023g mono=0.023g 18:2=0.059g 18:3=0.003g altri PUFA=0 PUFA=0.062g
Acido oleico, g	0.01	21	11282	
Monoinsaturi totali, g	0.01	21	11282	
Acido linoleico, g	0.04	21	11282	
Acido linolenico, g	tr	21	11282	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11282	
Polinsaturi totali, g	0.04	21	11282	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	8.5	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	8.5	02		
Fibra alimentare, g	1.7	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	38	02		
Energia, kJ	159	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	02		
Calcio, mg	51	02		
Sodio, mg	13	03	6023	per tutti i nutrienti 03/6023 non RIPR acqua=89g
Potassio, mg	230	03	6023	
Fosforo, mg	48	02		
Zinco, mg	0.2	09	304	per i nutrienti 09/304 non RIPR acqua=89g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	02		
Riboflavina, mg	0.04	02		
Niacina, mg	0.8	02		
Vitamina C, mg	6	02		
Vitamina B6, mg	0.20	09	304	
Acido Folico, µg	17	09	304	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		CALC
Vitamina E, mg	0.31	09	304	
Vitamina D, µg	0	02		

CIPOLLINE SOTT'ACETO**codice 900612****Categoria merceologica 2010**

alimento interamente sostituito perche' composizione riferita ad una "giardiniera"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	309	
Acqua, g	90.6	09	309	
Proteine totali, g	0.9	09	309	
Proteine animali, g	0.0	09	309	
Proteine vegetali, g	0.9	09	309	
Lipidi totali, g	0.2	09	309	
Lipidi animali, g	0.0	09	309	
Lipidi vegetali, g	0.2	09	309	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.03	21	11282	RIPR riferito a Onions, raw lip=0.16g saturi=0.026g 18:1=0.023g mono=0.023g 18:2=0.059g 18:3=0.003g altri PUFA=0 PUFA=0.062g
Acido oleico, g	0.03	21	11282	
Monoinsaturi totali, g	0.03	21	11282	
Acido linoleico, g	0.07	21	11282	
Acido linolenico, g	tr	21	11282	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11282	
Polinsaturi totali, g	0.08	21	11282	
Colesterolo, mg	0	09	309	
Glucidi Disponibili, g	4.9	09	309	nota MC: inclusi gli oligosaccaridi
Amido, g	tr	09	309	
Glucidi solubili, g	3.5	09	309	nota MC: non inclusi gli oligosaccaridi
Fibra alimentare, g	1.3	09	309	metodo Southgate (metodo Englyst: fibra =1.2g)
Alcool, g	0.0	09	309	
Energia, kcal	24	09	309	nota MC: l'ac.acetico dell'aceto influisce sull'E tot
Energia, kJ	100	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.2	09	309	
Calcio, mg	22	09	309	
Sodio, mg	450	09	309	
Potassio, mg	93	09	309	
Fosforo, mg	23	09	309	
Zinco, mg	0.1	09	309	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	09	309	
Riboflavina, mg	tr	09	309	
Niacina, mg	0.1	09	309	
Vitamina C, mg	tr	09	309	
Vitamina B6, mg	0.10	09	309	
Acido Folico, µg	14	09	309	
Retinolo eq, µg	2	09	309	CALC
Retinolo, µg	0	09	309	
β-carotene eq, µg	10	09	309	
Vitamina E, mg	0.31	09	309	
Vitamina D, µg	0	09	309	

CRAUTI**codice 100172****Categoria merceologica 2004**

Vengono generalmente preparati utilizzando foglie di cavolo cappuccio salate, aromatizzate e fermentate

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	6024	
Acqua, g	91.0	03	6024	
Proteine totali, g	1.5	03	6024	
Proteine animali, g	0.0	03	6024	
Proteine vegetali, g	1.5	03	6024	
Lipidi totali, g	0.3	03	6024	
Lipidi animali, g	0.0	03	6024	
Lipidi vegetali, g	0.3	03	6024	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.08	21	11439	RIPR riferito a Sauerkraut lip=0.14g saturi=0.035g 18:1=0.01g mono=0.013g 18:2=0.026g 18:3=0.025g altri PUFA=0.01g PUFA=0.061g
Acido oleico, g	0.02	21	11439	
Monoinsaturi totali, g	0.03	21	11439	
Acido linoleico, g	0.06	21	11439	
Acido linolenico, g	0.05	21	11439	
Altri polinsaturi, g	0.02	21	11439	
Polinsaturi totali, g	0.13	21	11439	
Colesterolo, mg	0	03	6024	
Glucidi Disponibili, g	4.0	03	6024	
Amido, g	0.0	03	6024	
Glucidi solubili, g	4.0	03	6024	
Fibra alimentare, g	1.1	03	6024	= CELLULOSA
Alcool, g	0.0	03	6024	
Energia, kcal	24	03	6024	
Energia, kJ	100	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.6	03	6024	
Calcio, mg	48	03	6024	
Sodio, mg	355	03	6024	
Potassio, mg	288	03	6024	
Fosforo, mg	43	03	6024	
Zinco, mg	0.4	03	6024	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	03	6024	
Riboflavina, mg	0.05	03	6024	
Niacina, mg	0.2	03	6024	
Vitamina C, mg	20	03	6024	
Vitamina B6, mg	0.15	09	336	per i nutrienti 09/336 non RIPR acqua=91g
Acido Folico, µg	16	09	336	
Retinolo eq, µg	tr	03	6024	
Retinolo, µg	0	03	6024	
β-carotene eq, µg	tr	03	6024	
Vitamina E, mg	0.20	09	196	ALIMENTO SIMILE Cabbage white, raw acqua=90.7g
Vitamina D, µg	0	09	336	

CRESCIONE [NASTURTIIUM OFFICINALIS]**codice 400093****Categoria merceologica 2008**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	62	09	396	
Acqua, g	92.5	09	396	
Proteine totali, g	3.0	09	396	
Proteine animali, g	0.0	09	396	
Proteine vegetali, g	3.0	09	396	
Lipidi totali, g	1.0	09	396	
Lipidi animali, g	0.0	09	396	
Lipidi vegetali, g	1.0	09	396	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.27	21	11591	RIPR lip=0.1g saturi=0.027g 18:1=0.006g mono=0.008g 18:2=0.012g 18:3=0.023g altri PUFA=0 PUFA=0.035g
Acido oleico, g	0.06	21	11591	
Monoinsaturi totali, g	0.08	21	11591	
Acido linoleico, g	0.12	21	11591	
Acido linolenico, g	0.23	21	11591	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11591	
Polinsaturi totali, g	0.35	21	11591	
Colesterolo, mg	0	09	396	
Glucidi Disponibili, g	0.4	09	396	
Amido, g	tr	09	396	
Glucidi solubili, g	0.4	09	396	
Fibra alimentare, g	3.0	09	396	metodo Southgate (metodo Englyst fibra=1.5g)
Alcool, g	0.0	09	396	
Energia, kcal	22	09	396	
Energia, kJ	92	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.2	09	396	
Calcio, mg	170	09	396	
Sodio, mg	49	09	396	
Potassio, mg	230	09	396	
Fosforo, mg	52	09	396	
Zinco, mg	0.7	09	396	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.16	09	396	
Riboflavina, mg	0.06	09	396	
Niacina, mg	0.3	09	396	
Vitamina C, mg	62	09	396	
Vitamina B6, mg	0.23	09	396	
Acido Folico, µg	14	21	11591	non RIPR acqua=95.11g
Retinolo eq, µg	420	09	396	CALC
Retinolo, µg	0	09	396	
β-carotene eq, µg	2520	09	396	
Vitamina E, mg	1.46	09	396	
Vitamina D, µg	0	09	396	

DAIKON [RAPHUS SATIVUS]**codice 8032****Categoria merceologica 2003**

sinonimo: ravanello bianco

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	87	09	331	
Acqua, g	93.0	09	331	
Proteine totali, g	0.8	09	331	
Proteine animali, g	0.0	09	331	
Proteine vegetali, g	0.8	09	331	
Lipidi totali, g	0.1	09	331	
Lipidi animali, g	0.0	09	331	
Lipidi vegetali, g	0.1	09	331	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.03	21	11430	non RIPR lipidi coincidenti
Acido oleico, g	0.02	21	11430	
Monoinsaturi totali, g	0.02	21	11430	
Acido linoleico, g	0.02	21	11430	
Acido linolenico, g	0.03	21	11430	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11430	
Polinsaturi totali, g	0.05	21	11430	
Colesterolo, mg	0	09	331	
Glucidi Disponibili, g	2.9	09	331	
Amido, g	tr	09	331	
Glucidi solubili, g	2.9	09	331	
Fibra alimentare, g	1.5	09	331	metodo Southgate
Alcool, g	0.0	09	331	
Energia, kcal	15	09	331	
Energia, kJ	63	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	09	331	
Calcio, mg	30	09	331	
Sodio, mg	27	09	331	
Potassio, mg	220	09	331	
Fosforo, mg	25	09	331	
Zinco, mg	0.3	09	331	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	09	331	
Riboflavina, mg	0.02	09	331	
Niacina, mg	0.5	09	331	
Vitamina C, mg	24	09	331	
Vitamina B6, mg	0.07	09	331	
Acido Folico, µg	38	09	331	
Retinolo eq, µg	0	09	331	CALC
Retinolo, µg	0	09	331	
β-carotene eq, µg	0	09	331	
Vitamina E, mg	0.00	09	331	
Vitamina D, µg	0	09	331	

FINOCCHIO [PHOENICULUM VULGARE]**codice 324****Categoria merceologica 2009**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	59	02		
Acqua, g	93.2	02		
Proteine totali, g	1.2	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	1.2	02		
Lipidi totali, g	0.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	02		AG=0 quando lipidi uguali a 0
Acido oleico, g	0.00	02		
Monoinsaturi totali, g	0.00	02		
Acido linoleico, g	0.00	02		
Acido linolenico, g	0.00	02		
Altri polinsaturi, g	0.00	02		
Polinsaturi totali, g	0.00	02		
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	1.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	1.0	02		
Fibra alimentare, g	2.2	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	9	02		
Energia, kJ	38	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	02		
Calcio, mg	45	02		
Sodio, mg	141	03	6026	per i nutrienti 03/6026 non RIPR acqua=93g
Potassio, mg	276	03	6026	
Fosforo, mg	39	02		
Zinco, mg	0.1	03	6026	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	02		
Riboflavina, mg	0.04	02		
Niacina, mg	0.5	02		
Vitamina C, mg	12	02		
Vitamina B6, mg	0.07	09	241	per i nutrienti 09/241 RIPR acqua=94.2g vitB6=0.06mg
Acido Folico, µg	49	09	241	folati=42mcg
Retinolo eq, µg	2	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	12	02		CALC
Vitamina E, mg	0.20	I	1033	ALIMENTO SIMILE Fennel acqua=90g, lip=0.4 espresso come alfa-tocoferolo
Vitamina D, µg	0	09	241	RIPR vitD=0 acqua=94.2g

FIORI DI ZUCCA [CUCURBITA PEPO]**codice 325****Categoria merceologica 2009**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	79	02		
Acqua, g	94.3	02		
Proteine totali, g	1.7	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	1.7	02		
Lipidi totali, g	0.4	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.4	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.21	21	11416	RIPR lip=0.07g saturi=0.036g 18:1=0.004g mono=0.009g 18:2=0.002g 18:3=0.002g altri PUFA=0 PUFA=0.004g
Acido oleico, g	0.02	21	11416	
Monoinsaturi totali, g	0.05	21	11416	
Acido linoleico, g	0.01	21	11416	
Acido linolenico, g	0.01	21	11416	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11416	
Polinsaturi totali, g	0.02	21	11416	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	0.5	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.5	02		
Fibra alimentare, g	0.5	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	12	02		
Energia, kJ	50	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.0	02		
Calcio, mg	39	02		
Sodio, mg	6	21	11416	per i nutrienti 21/11416 RIPR acqua=95.15g Na=95.15g
Potassio, mg	203	21	11416	K=173mg
Fosforo, mg	37	02		
Zinco, mg	0.2	21	11477	per i nutrienti 21/11477 ALIMENTO SIMILE Squash, summer zucchini, includes skin acqua=95.28g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.09	02		
Riboflavina, mg	0.16	02		
Niacina, mg	0.8	21	11416	niacina=0.69mg
Vitamina C, mg	28	02		
Vitamina B6, mg	0.09	21	11477	
Acido Folico, µg	69	21	11416	folati=59mcg
Retinolo eq, µg	252	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	1512	02		CALC
Vitamina E, mg	0.12	21	11477	
Vitamina D, µg	0	02		

FOGLIE DI RAPA [BRASSICA RAPA]**codice 326****Categoria merceologica 2008**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	63	02		
Acqua, g	92.5	02		
Proteine totali, g	2.6	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	2.6	02		
Lipidi totali, g	0.1	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.1	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.02	21	11568	RIPR lip=0.3g saturi=0.07g 18:1=0.005g mono=0.02g 18:2=0.036g 18:3=0.084g altri PUFA=0 PUFA=0.120g
Acido oleico, g	tr	21	11568	
Monoinsaturi totali, g	0.01	21	11568	
Acido linoleico, g	0.01	21	11568	
Acido linolenico, g	0.03	21	11568	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11568	
Polinsaturi totali, g	0.04	21	11568	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	2.8	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	2.8	02		
Fibra alimentare, g	2.4	03	6028	RIPR acqua=91g fibra=2.6g di cui cellulosa=1.3g
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	22	02		
Energia, kJ	92	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.7	02		
Calcio, mg	169	02		
Sodio, mg	34	21	11568	per i nutrienti 21/11568 RIPR acqua=91.07g Na=40mg
Potassio, mg	249	21	11568	K=296mg
Fosforo, mg	48	02		
Zinco, mg	0.2	21	11568	Zn=0.19mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	02		
Riboflavina, mg	0.37	02		
Niacina, mg	1.8	02		
Vitamina C, mg	81	02		
Vitamina B6, mg	0.22	21	11568	B6=0.263mg
Acido Folico, µg	163	21	11568	folacina=194.4mcg
Retinolo eq, µg	299	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	1794	02		CALC
Vitamina E, mg	2.44	21	11568	vit E=2.9mg
Vitamina D, µg	0	02		

FUNGHI CHIODINI [ARMILLARIA MELLEA]**codice 603552****Categoria merceologica 2007**

alimento interamente sostituito con versione aggiornata di SFK (1994)

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	50	W	PG 789	
Acqua, g	89.0	W	PG 789	
Proteine totali, g	2.1	W	PG 789	
Proteine animali, g	0.0	W	PG 789	
Proteine vegetali, g	2.1	W	PG 789	
Lipidi totali, g	0.7	W	PG 789	
Lipidi animali, g	0.0	W	PG 789	
Lipidi vegetali, g	0.7	W	PG 789	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.15	E	609	RIPR lip=0.6g saturi=0.13g 18:1=tracce monoins=tracce 18:2=0.06g 18:3=0.27g altri PUFA=0.33g
Acido oleico, g	tr	E	609	
Monoinsaturi totali, g	tr	E	609	
Acido linoleico, g	0.07	E	609	
Acido linolenico, g	0.31	E	609	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	609	
Polinsaturi totali, g	0.38	E	609	
Colesterolo, mg	0	W	PG 789	
Glucidi Disponibili, g	0.1	W	PG 789	
Amido, g	0.1	W	PG 789	
Glucidi solubili, g	0.1	W	PG 789	suddivisione dei GD come per la voce 09/284 GD=0.4g, GS=0.2g, amido=0.2g
Fibra alimentare, g	6.8	W	PG 789	nota SFK STIMA 100 - (acqua+prot+lip+minerali+GD)
Alcool, g	0.0	W	PG 789	
Energia, kcal	15	W	PG 789	
Energia, kJ	63	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.9	W	PG 789	
Calcio, mg	4	W	PG 789	
Sodio, mg	5	09	284	per tutti i nutrienti 09/284 ALIMENTO SIMILE Mushrooms, raw acqua=92.6g, lip=0.5g, prot=1.8g (N tot - N non proteico)
Potassio, mg	429	W	PG 789	
Fosforo, mg	121	W	PG 789	
Zinco, mg	0.4	09	284	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	02	329	per i nutrienti 02/329 ALIMENTO SIMILE Funghi prataioli coltivati acqua092.1g, lip=0.4g, prot=2.3g
Riboflavina, mg	0.13	02	329	
Niacina, mg	4.2	02	329	
Vitamina C, mg	5	W	PG 789	
Vitamina B6, mg	0.18	09	284	
Acido Folico, µg	44	09	284	
Retinolo eq, µg	0	02	329	
Retinolo, µg	0	02	329	
β-carotene eq, µg	0	02	329	
Vitamina E, mg	0.12	09	284	
Vitamina D, µg	2.10	W	pag791	ALIMENTO SIMILE Chanterelle acqua=91.5g, prot=1.57g

FUNGHI GALLINACCI [CANTHARELLUS CIBARIUS FRIES]**codice 603554****Categoria merceologica 2007**

sinonimo: galletti alimento interamente sostituito con versione aggiornata (TAB SFK94)

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	39	W	PG 791	
Acqua, g	91.5	W	PG 791	
Proteine totali, g	1.6	W	PG 791	
Proteine animali, g	0.0	W	PG 791	
Proteine vegetali, g	1.6	W	PG 791	
Lipidi totali, g	0.5	W	PG 791	
Lipidi animali, g	0.0	W	PG 791	
Lipidi vegetali, g	0.5	W	PG 791	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.09	E	609	RIPR lip=0.6g saturi=0.13g 18:1=tracce monoins=tracce 18:2=0.06g 18:3=0.27g altri PUFA=0 PUFA=0.33g
Acido oleico, g	tr	E	609	
Monoinsaturi totali, g	tr	E	609	
Acido linoleico, g	0.05	E	609	
Acido linolenico, g	0.22	E	609	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	609	
Polinsaturi totali, g	0.27	E	609	
Colesterolo, mg	0	W	PG 791	
Glucidi Disponibili, g	0.2	W	PG 791	
Amido, g	0.0	W	PG 791	STIMA quando GS=GD amido=0
Glucidi solubili, g	0.2	W	PG 791	approx somma di glucosio (95mg), e fruttosio (70mg) presenza di trehalosio (1.01g) e mannitolo (390mg) nota SFK STIMA 100 - (acqua+prot+lip+minerali+GD)
Fibra alimentare, g	4.7	W	PG 791	
Alcool, g	0.0	W	PG 791	
Energia, kcal	11	W	PG 791	
Energia, kJ	46	86		
Minerali:				
Ferro, mg	6.5	W	PG 791	
Calcio, mg	4	W	PG 791	approx di 3.64mg
Sodio, mg	3	W	PG 791	
Potassio, mg	367	W	PG 791	
Fosforo, mg	56	W	PG 791	approx di 55.58mg
Zinco, mg	0.7	W	PG 791	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	W	PG 791	
Riboflavina, mg	0.23	W	PG 791	
Niacina, mg	6.5	W	PG 791	espressa come nicotinammide
Vitamina C, mg	6	W	PG 791	
Vitamina B6, mg	0.18	09	284	per tutti i nutrienti 09/284 ALIMENTO SIMILE Mushrooms, raw acqua=92.6g, lip=0.5g, prot=1.8g (N tot - N non proteico)
Acido Folico, µg	44	09	284	
Retinolo eq, µg	217	W	PG 791	
Retinolo, µg	0	W	PG 791	
β-carotene eq, µg	1300	W	PG 791	somma di alfa-carotene (tracce) e beta-carotene (1.3mg) Carotenoidi tot = 1.3mg
Vitamina E, mg	0.12	09	284	
Vitamina D, µg	2.10	W	PG 791	

FUNGHI GALLINACCI, secchi**codice 603558****Categoria merceologica 2007**

sinonimo: galletti alimento interamente sostituito con versione aggiornata (TAB SFK94)

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	10.0	W	PG 793	
Proteine totali, g	16.5	W	PG 793	
Proteine animali, g	0.0	W	PG 793	
Proteine vegetali, g	16.5	W	PG 793	
Lipidi totali, g	2.2	W	PG 793	
Lipidi animali, g	0.0	W	PG 793	
Lipidi vegetali, g	2.2	W	PG793	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.52	05	3609	CALC AG FC=0.8 saturi=29.7 18:1=1.3 monoins=1.6 18:2=13.2 18:3=55.4 altri PUFA=0 PUFA=68.6
Acido oleico, g	0.02	05	3609	
Monoinsaturi totali, g	0.03	05	3609	
Acido linoleico, g	0.23	05	3609	
Acido linolenico, g	0.98	05	3609	
Altri polinsaturi, g	0.00	05	3609	
Polinsaturi totali, g	1.21	05	3609	
Colesterolo, mg	0	W	PG 793	
Glucidi Disponibili, g	1.8	W	PG 793	nota SFK: calcolata dalla qta' di prodotto fresco
Amido, g	0.9	W	PG 793	
Glucidi solubili, g	0.9	W	PG 793	Suddivisione dei GD come per la voce 09/284 GD=0.4g, GS=0.2g, amido=0.2g
Fibra alimentare, g	60.5	W	PG 793	nota SFK STIMA 100 - (acqua+prot+lip+minerali+GD)
Alcool, g	0.0	W	PG 793	
Energia, kcal	93	W	PG 793	
Energia, kJ	389	86		
Minerali:				
Ferro, mg	17.2	W	PG 793	
Calcio, mg	85	W	PG 793	
Sodio, mg	32	W	PG 793	
Potassio, mg	5370	W	PG 793	
Fosforo, mg	581	W	PG 793	
Zinco, mg	0.4	02	329	per tutti i nutrienti 02/329 ALIMENTO SIMILE Funghi prataioli coltivati (freschi) NB: i valori utilizzati si riferiscono all'alimento già completato
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	02	329	
Riboflavina, mg	0.13	02	329	
Niacina, mg	4.2	02	329	
Vitamina C, mg	2	W	PG 793	
Vitamina B6, mg	0.18	02	329	
Acido Folico, µg	44	02	329	
Retinolo eq, µg	0	02	329	
Retinolo, µg	0	02	329	
β-carotene eq, µg	0	02	329	
Vitamina E, mg	0.12	02	329	
Vitamina D, µg	2.10	W	PG 791	ALIMENTO SIMILE Chanterelle acqua=91.5g, prot=1.57g

FUNGHI IN SCATOLA**codice 100173****Categoria merceologica 2007**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	6029	
Acqua, g	92.0	03	6029	
Proteine totali, g	3.0	03	6029	
Proteine animali, g	0.0	03	6029	
Proteine vegetali, g	3.0	03	6029	
Lipidi totali, g	0.4	03	6029	
Lipidi animali, g	0.0	03	6029	
Lipidi vegetali, g	0.4	03	6029	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.05	21	11264	RIPR lip=0.29g saturi=0.038g 18:1=0.005g mono=0.005g 18:2=0.111g 18:3=0.001g altri PUFA=0.001g (x diff) PUFA=0.113g
Acido oleico, g	0.01	21	11264	
Monoinsaturi totali, g	0.01	21	11264	
Acido linoleico, g	0.15	21	11264	
Acido linolenico, g	tr	21	11264	
Altri polinsaturi, g	tr	21	11264	
Polinsaturi totali, g	0.16	21	11264	
Colesterolo, mg	0	03	6029	
Glucidi Disponibili, g	3.0	03	6029	
Amido, g	0.0	03	6029	amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	3.0	03	6029	
Fibra alimentare, g	2.4	21	11264	per tutti i nutrienti 21/11264 ALIMENTO SIMILE Mushrooms, canned, drained solids acqua=91.08g
Alcool, g	0.0	03	6029	
Energia, kcal	27	03	6029	
Energia, kJ	113	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	03	6029	
Calcio, mg	20	03	6029	
Sodio, mg	250	03	6029	
Potassio, mg	150	03	6029	
Fosforo, mg	70	03	6029	
Zinco, mg	0.7	21	11264	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	03	6029	
Riboflavina, mg	0.19	03	6029	
Niacina, mg	1.6	21	11264	
Vitamina C, mg	2	03	6029	
Vitamina B6, mg	0.06	21	11264	
Acido Folico, µg	12	21	11264	
Retinolo eq, µg	0	21	11264	
Retinolo, µg	0	21	11264	
β-carotene eq, µg	0	21	11264	
Vitamina E, mg	0.12	21	11264	
Vitamina D, µg	2.10	W	pag791	ALIMENTO SIMILE Chanterelle acqua=91.5g, prot=1.57g

FUNGHI OVULI [AMANITA CAESARIA, OVULO EDULE]**codice 327****Categoria merceologica 2007**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	87	02		
Acqua, g	92.9	02		
Proteine totali, g	2.0	02		nota INN: il 60% dell'N tot e' presente come N non proteico
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	2.0	02		
Lipidi totali, g	0.3	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.3	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.07	E	609	RIPR lip=0.6g saturi=0.13g 18:1=tracce mono=tracce 18:2=0.06g 18:3=0.27g altri PUFA=0 PUFA=0.33g
Acido oleico, g	tr	E	609	
Monoinsaturi totali, g	tr	E	609	
Acido linoleico, g	0.03	E	609	
Acido linolenico, g	0.14	E	609	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	609	
Polinsaturi totali, g	0.17	E	609	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	1.9	02	329	per tutti i nutrienti 02/329 ALIMENTO SIMILE Funghi prataioli coltivati acqua=92.1g, lip=0.4g, prot=2.3g
Amido, g	1.0	02	329	
Glucidi solubili, g	1.0	02	329	suddivisione dei GD come per la voce 09/284 GD=0.4g, GS=0.2g, amido=0.2g
Fibra alimentare, g	1.7	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	18	86		considerato anche il contributo dei GD in tab kcal=11
Energia, kJ	75	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.1	02		
Calcio, mg	17	02		
Sodio, mg	5	09	284	per i nutrienti 09/284 ALIMENTO SIMILE Mushrooms, raw acqua=92.6g, lip=0.5g, prot=1.8g (N tot - N non proteico)
Potassio, mg	320	09	284	
Fosforo, mg	89	02		
Zinco, mg	0.4	09	284	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	02		
Riboflavina, mg	0.31	02		
Niacina, mg	4.0	02		
Vitamina C, mg	3	02		
Vitamina B6, mg	0.18	09	284	
Acido Folico, µg	44	09	284	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.12	09	284	
Vitamina D, µg	2.10	W	pag791	ALIMENTO SIMILE Chanterelle acqua=91.5g, prot=1.57g

FUNGHI PORCINELLI [LECINUM SCABRUM]**codice 603551****Categoria merceologica 2007**

alimento interamente sostituito con versione aggiornata (TAB SFK94)

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	30	W	PG 784	
Acqua, g	88.5	W	PG 784	
Proteine totali, g	3.1	W	PG 784	
Proteine animali, g	0.0	W	PG 784	
Proteine vegetali, g	3.1	W	PG 784	
Lipidi totali, g	0.6	W	PG 784	
Lipidi animali, g	0.0	W	PG 784	
Lipidi vegetali, g	0.6	W	PG 784	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.13	E	609	non RIPR stesso valore di lipidi
Acido oleico, g	tr	E	609	
Monoinsaturi totali, g	tr	E	609	
Acido linoleico, g	0.06	E	609	
Acido linolenico, g	0.27	E	609	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	609	
Polinsaturi totali, g	0.33	E	609	
Colesterolo, mg	0	W	PG 784	
Glucidi Disponibili, g	1.6	03	6030	per i nutrienti 03/6030 ALIMENTO SIMILE Funghi porcini acqua=91g, prot=3.4g, lip=0.6g
Amido, g	0.3	03	6030	
Glucidi solubili, g	1.3	03	6030	
Fibra alimentare, g	6.5	W	PG 784	nota SFK: STIMA 100 - (acqua+ prot+ lip+ minerali)
Alcool, g	0.0	W	PG 784	
Energia, kcal	24	86		considerato anche il contributo dei GD (1.6 x 3.75 = 6 kcal) in tab kcal=18
Energia, kJ	100	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.6	W	PG 784	
Calcio, mg	2	W	PG 784	
Sodio, mg	2	W	PG 784	
Potassio, mg	360	W	PG 784	
Fosforo, mg	83	W	PG 784	
Zinco, mg	0.1	03	6030	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	W	PG 784	
Riboflavina, mg	0.44	W	PG 784	
Niacina, mg	4.9	W	PG 784	espressa come nicotinammide
Vitamina C, mg	7	W	PG 784	
Vitamina B6, mg	0.18	09	284	per i nutrienti 09/284 ALIMENTO SIMILE Mushrooms acqua=92.6g, prot=0.5g, prot=1.8g (N tot - N non proteico)
Acido Folico, µg	44	09	284	
Retinolo eq, µg	0	02	328	ALIMENTO SIMILE Porcino acqua=92g, lip=0.7g, prot=3.9g
Retinolo, µg	0	02	328	
β-carotene eq, µg	0	02	328	
Vitamina E, mg	0.12	09	284	
Vitamina D, µg	3.10	W	PG 797	ALIMENTO SIMILE Edibile boletus acqua=88.6g, prot=3.6g

FUNGHI PORCINI [BOLETUS EDULIS]**codice 328****Categoria merceologica 2007**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	92	02		
Acqua, g	92.0	02		
Proteine totali, g	3.9	02		nota INN: 60% dell'N e' non proteico
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	3.9	02		
Lipidi totali, g	0.7	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.7	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.15	E	609	RIPR lip=0.6g saturi=0.163g 18:1=tracce mono=tracce 18:2=0.06g 18:3=0.27g altri PUFA=0 PUFA=0.33g
Acido oleico, g	tr	E	609	
Monoinsaturi totali, g	tr	E	609	
Acido linoleico, g	0.07	E	609	
Acido linolenico, g	0.31	E	609	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	609	
Polinsaturi totali, g	0.38	E	609	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	1.4	03	6030	per GD, GS e amido RIPR, riferito a Funghi porcini acqua=91g GD=1.6g, GS=1.3g, amido=0.3g
Amido, g	0.2	03	6030	
Glucidi solubili, g	1.2	03	6030	
Fibra alimentare, g	2.5	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	27	86		per 02/328, kcal=22 sommate al contributo dei GD (1.4g x 3.75= 5 kcal)
Energia, kJ	113	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.2	02		
Calcio, mg	22	02		
Sodio, mg	52	02		
Potassio, mg	235	02		
Fosforo, mg	142	02		
Zinco, mg	0.1	03	6030	RIPR acqua=91g Zn=0.1mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.38	02		
Riboflavina, mg	0.26	02		
Niacina, mg	4.0	02		
Vitamina C, mg	3	02		
Vitamina B6, mg	0.18	09	284	per tutti i nutrienti 09/284 ALIMENTO SIMILE Mushrooms acqua=92.6g, lip=0.5g, prot=1.8g (N tot - N non proteico)
Acido Folico, µg	44	09	284	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.12	09	284	
Vitamina D, µg	3.10	W	PG 797	ALIMENTO SIMILE Edibile boletus acqua=88.6g, prot=3.6g

FUNGHI PRATAIOLI, COLTIVATI [AGARICUS CAMPESTRIS]**codice****329****Categoria merceologica 2007**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	90	02		
Acqua, g	92.1	02		
Proteine totali, g	2.3	02		nota INN: il 60% dell'N tot e' presente come N non proteico
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	2.3	02		
Lipidi totali, g	0.4	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.4	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.10	05	3609	CALC AG FC=0.8 saturi=29.7 18:1=1.3 mono=1.6 18:2=13.2 18:3= 55.4 altri PUFA=0 PUFA=68.6
Acido oleico, g	tr	05	3609	
Monoinsaturi totali, g	0.01	05	3609	
Acido linoleico, g	0.04	05	3609	
Acido linolenico, g	0.18	05	3609	
Altri polinsaturi, g	0.00	05	3609	
Polinsaturi totali, g	0.22	05	3609	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	1.9	02		espressi per differenza
Amido, g	1.0	09	284	per tutti i nutrienti fonte 09 cod 284 non RIPR Mushrooms, raw acqua=92.6g
Glucidi solubili, g	1.0	09	284	suddivisione dei GD come per la voce 09/284 GD=0.4g, GS=0.2g, amido=0.2g
Fibra alimentare, g	1.7	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	20	02		
Energia, kJ	84	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.2	02		
Calcio, mg	10	02		
Sodio, mg	5	09	284	
Potassio, mg	320	09	284	
Fosforo, mg	102	02		
Zinco, mg	0.4	09	284	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	02		
Riboflavina, mg	0.13	02		
Niacina, mg	4.2	02		
Vitamina C, mg	4	02		
Vitamina B6, mg	0.18	09	284	
Acido Folico, µg	44	09	284	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		CALC
Vitamina E, mg	0.12	09	284	
Vitamina D, µg	0	09	284	

FUNGHI SECCHI**codice 100174****Categoria merceologica 2007**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	6032	
Acqua, g	13.0	03	6032	
Proteine totali, g	40.6	03	6032	in tab espresse come prot pure =11.8g Ntot=6.5g FC=6.25
Proteine animali, g	0.0	03	6032	
Proteine vegetali, g	40.6	03	6032	
Lipidi totali, g	4.6	03	6032	
Lipidi animali, g	0.0	03	6032	
Lipidi vegetali, g	4.6	03	6032	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.15	21	11268	RIPr lip=0.99g saturi=0.247g 18:1=0.139g mono=0.307g 18:2=0.127g 18:3=0.012g altri PUFA=0.001g (x diff) PUFA=0.14g
Acido oleico, g	0.65	21	11268	
Monoinsaturi totali, g	1.43	21	11268	
Acido linoleico, g	0.59	21	11268	
Acido linolenico, g	0.06	21	11268	
Altri polinsaturi, g	tr	21	11268	
Polinsaturi totali, g	0.65	21	11268	
Colesterolo, mg	0	03	6032	
Glucidi Disponibili, g	15.6	03	6032	
Amido, g	1.8	03	6032	
Glucidi solubili, g	13.8	03	6032	
Fibra alimentare, g	10.0	03	6032	
Alcool, g	0.0	03	6032	
Energia, kcal	147	03	6032	
Energia, kJ	615	86		
Minerali:				
Ferro, mg	28.9	03	6032	
Calcio, mg	28	03	6032	
Sodio, mg	87	03	6032	
Potassio, mg	2846	03	6032	
Fosforo, mg	612	03	6032	
Zinco, mg	12.2	03	6032	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.30	21	11268	per tutti i nutrienti 21/11268 ALIMENTO SIMILE Mushrooms, shiitake, dried acqua=9.5g, lip=0.99g, prot=9.58g
Riboflavina, mg	1.27	21	11268	
Niacina, mg	14.1	21	11268	
Vitamina C, mg	2	03	6032	
Vitamina B6, mg	0.97	21	11268	
Acido Folico, µg	163	21	11268	
Retinolo eq, µg	0	03	6032	
Retinolo, µg	0	03	6032	
β-carotene eq, µg	0	03	6032	
Vitamina E, mg	0.12	21	11268	
Vitamina D, µg	2.10	W	PG 791	ALIMENTO SIMILE Chanterelle acqua=91.5g, prot=1.57g

FUNGHI SHIITAKE [LENTINUS EDODES], secchi**codice 8036****Categoria merceologica 2007**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	294	
Acqua, g	9.5	09	294	
Proteine totali, g	16.3	09	294	in tabella espresse come proteine pure = 9.6g N tot=2.6g, N non proteico=1.04g FC=6.25
Proteine animali, g	0.0	09	294	
Proteine vegetali, g	16.3	09	294	
Lipidi totali, g	1.0	09	294	
Lipidi animali, g	0.0	09	294	
Lipidi vegetali, g	1.0	09	294	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.25	21	11268	non RIPR lipidi coincidenti
Acido oleico, g	0.14	21	11268	
Monoinsaturi totali, g	0.31	21	11268	
Acido linoleico, g	0.13	21	11268	
Acido linolenico, g	0.01	21	11268	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11268	
Polinsaturi totali, g	0.14	21	11268	
Colesterolo, mg	0	09	294	
Glucidi Disponibili, g	63.9	09	294	ottenuti per differenza
Amido, g	7.4	03	6032	
Glucidi solubili, g	56.5	03	6032	per GS e amido STIMA da RIPR interna, riferito a Funghi secchi GD=15.6g, GS=13.8g, amido=1.8g per i nutrienti 21/11268 non RIPR acqua=9.5g, lip=1g
Fibra alimentare, g	11.5	21	11268	
Alcool, g	0.0	09	294	
Energia, kcal	296	09	294	
Energia, kJ	1238	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.7	09	294	
Calcio, mg	11	09	294	
Sodio, mg	13	09	294	
Potassio, mg	1530	09	294	
Fosforo, mg	290	09	294	
Zinco, mg	7.7	21	11268	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.30	09	294	
Riboflavina, mg	1.27	09	294	
Niacina, mg	14.1	09	294	
Vitamina C, mg	tr	09	294	
Vitamina B6, mg	0.97	21	11268	
Acido Folico, µg	163	21	11268	
Retinolo eq, µg	0	09	294	
Retinolo, µg	0	09	294	
β-carotene eq, µg	0	09	294	
Vitamina E, mg	0.12	21	11268	
Vitamina D, µg	2.10	W	PG 791	ALIMENTO SIMILE Chanterelle acqua=91.5g, prot=1.57g

FUNGHI SOTT'OLIO

Categoria merceologica 2010

codice 100175

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	6033	
Acqua, g	86.0	03	6033	
Proteine totali, g	3.3	03	6033	
Proteine animali, g	0.0	03	6033	
Proteine vegetali, g	3.3	03	6033	
Lipidi totali, g	3.9	03	6033	
Lipidi animali, g	0.0	03	6033	
Lipidi vegetali, g	3.9	03	6033	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.48	89		RIPR lip=4.28g saturi=0.53g 18:1=1.28g mono=1.31g 18:2=1.98g 18:3=0.19g altri PUFA=0 PUFA=2.17g
Acido oleico, g	1.17	89		
Monoinsaturi totali, g	1.19	89		
Acido linoleico, g	1.80	89		
Acido linolenico, g	0.17	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	1.98	89		
Colesterolo, mg	0	03	6033	
Glucidi Disponibili, g	tr	03	6033	
Amido, g	0.0	03	6033	
Glucidi solubili, g	tr	03	6033	
Fibra alimentare, g	1.6	89		per tutti i nutrienti fonte 89 ALIMENTO SIMILE ricetta: funghi (fonte 02 cod BDA=329) 96.1g + olio di semi di girasole (fonte 02 cod 906) 3.9g La quantita' d'olio usata in ricetta corrisponde ai grammi di lipidi dell'alimento sott'olio.
Alcool, g	0.0	03	6033	
Energia, kcal	48	03	6033	
Energia, kJ	201	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.8	03	6033	
Calcio, mg	15	03	6033	
Sodio, mg	1650	03	6033	
Potassio, mg	99	03	6033	
Fosforo, mg	98	89		
Zinco, mg	0.4	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	89		
Riboflavina, mg	0.12	89		
Niacina, mg	4.0	89		
Vitamina C, mg	tr	03	6033	
Vitamina B6, mg	0.17	89		
Acido Folico, µg	42	89		
Retinolo eq, µg	0	89		
Retinolo, µg	0	89		
β-carotene eq, µg	0	89		
Vitamina E, mg	2.03	89		
Vitamina D, µg	2.10	W	PG 791	ALIMENTO SIMILE Chanterelle acqua=91.5g, prot=1.57g

FUNGHI SPUGNOLI [MORCHELLA ESCULENTA]**codice 603553****Categoria merceologica 2007**

alimento interamente sostituito con versione aggiornata (TAB SFK94)

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	17	W	PG 790	
Acqua, g	90.0	W	PG 790	
Proteine totali, g	1.7	W	PG 790	
Proteine animali, g	0.0	W	PG 790	
Proteine vegetali, g	1.7	W	PG 790	
Lipidi totali, g	0.3	W	PG 790	
Lipidi animali, g	0.0	W	PG 790	
Lipidi vegetali, g	0.3	W	PG 790	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.07	E	609	RIPR lip=0.6g saturi=0.13g 18:1=tracce mono=tracce 18:2=0.06g 18:3=0.27g altri PUFA=0 PUFA=0.33g
Acido oleico, g	tr	E	609	
Monoinsaturi totali, g	tr	E	609	
Acido linoleico, g	0.03	E	609	
Acido linolenico, g	0.14	E	609	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	609	
Polinsaturi totali, g	0.17	E	609	
Colesterolo, mg	0	W	PG 790	
Glucidi Disponibili, g	1.9	02	329	per i nutrienti 02/329 ALIMENTO SIMILE Funghi prataioli coltivati acqua=92.1g, lip=0.4g, prot=2.3g GD calcolati per differenza
Amido, g	1.0	02	329	
Glucidi solubili, g	1.0	02	329	suddivisione dei GD come per 09/284 GD=0.4g, GS=0.2g, amido=0.2g
Fibra alimentare, g	7.0	W	PG 790	nota SFK: STIMA 100 - (acqua+prot+lip+minerali)
Alcool, g	0.0	W	PG 790	
Energia, kcal	17	86		in tabella kcal=10
Energia, kJ	71	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.2	W	PG 790	
Calcio, mg	11	W	PG 790	
Sodio, mg	2	W	PG 790	
Potassio, mg	390	W	PG 790	
Fosforo, mg	162	W		
Zinco, mg	0.4	09	284	per tutti i nutrienti 09/284 ALIMENTO SIMILE Mushrooms, raw acqua=92.6g, lip=0.5g, prot=1.8g (N tot - N non proteico)
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.13	W	PG 790	
Riboflavina, mg	0.06	W	PG 790	
Niacina, mg	4.2	02	329	
Vitamina C, mg	5	W	PG 790	
Vitamina B6, mg	0.18	09	284	
Acido Folico, µg	44	09	284	
Retinolo eq, µg	0	02	329	
Retinolo, µg	0	02	329	
β-carotene eq, µg	0	02	329	
Vitamina E, mg	0.19	W	PG 790	vit E activity = 188mcg total tocopherols = 510mcg alfa-tocopherol = 50mcg alfa-tocotrienol = 460mcg
Vitamina D, µg	3.10	W	PG 790	

GERMOGLI DI ERBA MEDICA [MEDICAGO SATIVA]**codice 8035****Categoria merceologica 2001**

vero nome in tabella: alfalfa sprouts

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	148	
Acqua, g	93.4	09	148	
Proteine totali, g	4.0	09	148	
Proteine animali, g	0.0	09	148	
Proteine vegetali, g	4.0	09	148	
Lipidi totali, g	0.7	09	148	
Lipidi animali, g	0.0	09	148	
Lipidi vegetali, g	0.7	09	148	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.07	21	11001	non RIPR lipidi coincidenti
Acido oleico, g	0.06	21	11001	
Monoinsaturi totali, g	0.06	21	11001	
Acido linoleico, g	0.23	21	11001	
Acido linolenico, g	0.18	21	11001	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11001	
Polinsaturi totali, g	0.41	21	11001	
Colesterolo, mg	0	09	148	
Glucidi Disponibili, g	0.4	09	148	
Amido, g	tr	09	148	
Glucidi solubili, g	0.3	09	148	
Fibra alimentare, g	1.7	09	148	metodo Englyst
Alcool, g	0.0	09	148	
Energia, kcal	24	09	148	
Energia, kJ	100	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.0	09	148	
Calcio, mg	32	09	148	
Sodio, mg	6	09	148	
Potassio, mg	79	09	148	
Fosforo, mg	70	09	148	
Zinco, mg	0.9	09	148	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	09	148	
Riboflavina, mg	0.06	09	148	
Niacina, mg	0.5	09	148	
Vitamina C, mg	2	09	148	
Vitamina B6, mg	0.03	09	148	
Acido Folico, µg	36	09	148	
Retinolo eq, µg	16	09	148	CALC
Retinolo, µg	0	09	148	
β-carotene eq, µg	96	09	148	
Vitamina E, mg	0.01	21	11001	RIPR acqua=91.44g vit E=0.02mg
Vitamina D, µg	0	09	148	

GIARDINIERA SOTT'ACETO**codice 100176****Categoria merceologica 2010**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	6034	
Acqua, g	93.0	03	6034	
Proteine totali, g	0.4	03	6034	in tab espresse come prot pure=0.4g Ntot=0.07g FC=6.25g
Proteine animali, g	0.0	03	6034	
Proteine vegetali, g	0.4	03	6034	
Lipidi totali, g	0.3	03	6034	
Lipidi animali, g	0.0	03	6034	
Lipidi vegetali, g	0.3	03	6034	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.03	21	11958	RIPR riferito a Pickle Relish, hamburger lip=0.54g saturi=0.052g 18:1=0.107g mono=0.269g 18:2=0.067g 18:3=0.064g altri PUFA=0 PUFA=0.131g
Acido oleico, g	0.06	21	11958	
Monoinsaturi totali, g	0.15	21	11958	
Acido linoleico, g	0.04	21	11958	
Acido linolenico, g	0.04	21	11958	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11958	
Polinsaturi totali, g	0.07	21	11958	
Colesterolo, mg	0	03	6034	
Glucidi Disponibili, g	0.6	03	6034	
Amido, g	0.1	03	6034	
Glucidi solubili, g	0.4	03	6034	
Fibra alimentare, g	1.8	03	6034	
Alcool, g	0.0	03	6034	
Energia, kcal	7	03	6034	
Energia, kJ	29	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.0	03	6034	
Calcio, mg	35	03	6034	
Sodio, mg	821	03	6034	
Potassio, mg	70	03	6034	
Fosforo, mg	23	09	246-309	per tutti i nutrienti fonte 09 codici 246-309 media da ALIMENTI SIMILI 246=gherkins, pickled, drained (acqua=92.8g) 309=Onions, pickled, drained (acqua=90.6g)
Zinco, mg	0.5	03	6034	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	09	246-309	
Riboflavina, mg	0.01	09	246-309	
Niacina, mg	0.1	09	246-309	
Vitamina C, mg	4	03	6034	
Vitamina B6, mg	0.10	09	309	ALIMENTO SIMILE Onions, pickled drained acqua=90.6g
Acido Folico, µg	10	09	246-309	
Retinolo eq, µg	37	03	6034	
Retinolo, µg	0	03	6034	
β-carotene eq, µg	220	03	6034	
Vitamina E, mg	0.31	09	309	ALIMENTO SIMILE Onions, pickled, drained acqua=90.6g
Vitamina D, µg	0	09	246-309	

GIARDINIERA SOTT'OLIO**codice 9003****Categoria merceologica 2010**

STIMA da RICETTA ingredienti: Funghi sott'olio (cod 100175), 50g + Carciofi sott'olio (cod 100170), 50g

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		
Acqua, g	84.5	89		
Proteine totali, g	2.6	89		
Proteine animali, g	0.0	89		
Proteine vegetali, g	2.6	89		
Lipidi totali, g	4.8	89		
Lipidi animali, g	0.0	89		
Lipidi vegetali, g	4.8	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.58	89		
Acido oleico, g	1.50	89		
Monoinsaturi totali, g	1.52	89		
Acido linoleico, g	2.31	89		
Acido linolenico, g	0.11	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	2.42	89		
Colesterolo, mg	0	89		
Glucidi Disponibili, g	1.3	89		
Amido, g	0.8	89		
Glucidi solubili, g	0.6	89		
Fibra alimentare, g	2.5	89		
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	58	89		
Energia, kJ	243	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.9	89		
Calcio, mg	30	89		
Sodio, mg	1352	89		
Potassio, mg	123	89		
Fosforo, mg	81	89		
Zinco, mg	0.4	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	89		
Riboflavina, mg	0.11	89		
Niacina, mg	2.3	89		
Vitamina C, mg	0	89		
Vitamina B6, mg	0.10	89		
Acido Folico, µg	53	89		
Retinolo eq, µg	9	89		
Retinolo, µg	0	89		
β-carotene eq, µg	51	89		
Vitamina E, mg	2.51	89		
Vitamina D, µg	0	89		

INDIVIA [CHICORIUM ENDIVIA]**codice 330****Categoria merceologica 2008**

sinonimo: insalata riccia

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	69	02		
Acqua, g	93.0	02		
Proteine totali, g	0.9	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.9	02		
Lipidi totali, g	0.3	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.3	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.07	21	11152	non RIPR riferito a Chicory, greens, raw lip=0.3g
Acido oleico, g	0.01	21	11152	
Monoinsaturi totali, g	0.01	21	11152	
Acido linoleico, g	0.11	21	11152	
Acido linolenico, g	0.02	21	11152	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11152	
Polinsaturi totali, g	0.13	21	11152	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	2.7	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	2.7	02		
Fibra alimentare, g	1.6	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	16	02		
Energia, kJ	67	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.7	02		
Calcio, mg	93	02		
Sodio, mg	10	02		
Potassio, mg	380	02		
Fosforo, mg	31	02		
Zinco, mg	0.4	03	6035	non RIPR acqua=93g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	02		
Riboflavina, mg	0.30	02		
Niacina, mg	0.5	02		
Vitamina C, mg	35	02		
Vitamina B6, mg	0.02	09	240	per i nutrienti 09/240 RIPR acqua=93.7g vitB6=0.02mg
Acido Folico, µg	156	09	240	folati=140mcg
Retinolo eq, µg	213	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	1278	02		CALC
Vitamina E, mg	0.57	09	266	ALIMENTO SIMILE Lattuce acqua=95.1g altro: fonte 40, riferito a Lattuce (moisture 95.5%) alfa-tocoferolo=0.63mg gamma-tocoferolo=0.34mg beta-tocoferolo=tracce
Vitamina D, µg	0	02		

IRISH MOSS [CHONDRUS CRISPUS], fresca**codice 8022****Categoria merceologica 2011**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	338	
Acqua, g	81.3	09	338	
Proteine totali, g	1.5	09	338	
Proteine animali, g	0.0	09	338	
Proteine vegetali, g	1.5	09	338	
Lipidi totali, g	0.2	09	338	
Lipidi animali, g	0.0	09	338	
Lipidi vegetali, g	0.2	09	338	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.04	21	11444	RIPR lip=0.16g saturi=0.033g 18:1=0.005g mono=0.015g 18:2=0.002g 18:3=0.001g altri PUFA=0.051g PUFA=0.055g
Acido oleico, g	0.01	21	11444	
Monoinsaturi totali, g	0.02	21	11444	
Acido linoleico, g	tr	21	11444	
Acido linolenico, g	tr	21	11444	
Altri polinsaturi, g	0.06	21	11444	
Polinsaturi totali, g	0.07	21	11444	
Colesterolo, mg	0	09	338	
Glucidi Disponibili, g	tr	09	338	
Amido, g	0.0	09	338	
Glucidi solubili, g	tr	09	338	
Fibra alimentare, g	12.3	09	338	metodo Englyst
Alcool, g	0.0	09	338	
Energia, kcal	8	09	338	
Energia, kJ	33	86		
Minerali:				
Ferro, mg	8.9	09	338	
Calcio, mg	72	09	338	
Sodio, mg	67	09	338	
Potassio, mg	63	09	338	
Fosforo, mg	160	09	338	
Zinco, mg	1.9	09	338	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	09	338	
Riboflavina, mg	0.47	09	338	
Niacina, mg	0.6	09	338	
Vitamina C, mg	3	21	11444	per i nutrienti 21/11444 non RIPR acqua=81.3g, lip=0.2g, prot=1.5g
Vitamina B6, mg	0.07	21	11444	
Acido Folico, µg	182	21	11444	
Retinolo eq, µg	12	21	11444	
Retinolo, µg	0	09	338	
β-carotene eq, µg	72	21	11444	CALC
Vitamina E, mg	0.87	21	11444	
Vitamina D, µg	0	09	338	

KOMBU [LAMINARIA spp], secca
 Categoria merceologica 2011

codice 8024

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	339	
Acqua, g	12.7	09	339	
Proteine totali, g	7.1	09	339	
Proteine animali, g	0.0	09	339	
Proteine vegetali, g	7.1	09	339	
Lipidi totali, g	1.6	09	339	
Lipidi animali, g	0.0	09	339	
Lipidi vegetali, g	1.6	09	339	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.71	21	11445	RIPR lip=0.56g saturi=0.247g 18:1=0.086g mono=0.098g 18:2=0.02g 18:3=0.004g altri PUFA=0.023g PUFA=0.047g
Acido oleico, g	0.25	21	11445	
Monoinsaturi totali, g	0.28	21	11445	
Acido linoleico, g	0.06	21	11445	
Acido linolenico, g	0.01	21	11445	
Altri polinsaturi, g	0.07	21	11445	
Polinsaturi totali, g	0.13	21	11445	
Colesterolo, mg	0	09	339	
Glucidi Disponibili, g	tr	09	339	
Amido, g	0.0	09	339	
Glucidi solubili, g	tr	09	339	
Fibra alimentare, g	58.7	09	339	metodo Englyst
Alcool, g	0.0	09	339	
Energia, kcal	43	09	339	
Energia, kJ	180	86		
Minerali:				
Ferro, mg	12.7	09	339	
Calcio, mg	900	09	339	
Sodio, mg	1830	09	339	
Potassio, mg	450	09	339	
Fosforo, mg	210	09	339	
Zinco, mg	6.2	09	339	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.07	09	339	
Riboflavina, mg	0.26	09	339	
Niacina, mg	2.1	09	339	
Vitamina C, mg	13	09	339	
Vitamina B6, mg	0.01	09	339	
Acido Folico, µg	180	21	11445	ALIMENTO SIMILE Laminaria, fresca acqua=81.58g, lip=0.56g CALC
Retinolo eq, µg	57	09	339	
Retinolo, µg	0	09	339	
β-carotene eq, µg	340	09	339	
Vitamina E, mg	0.87	21	11445	solo alfa-tocoferolo
Vitamina D, µg	0	09	339	

LATTUGA [LACTUCA SATIVA]**codice 331****Categoria merceologica 2008**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	80	02		
Acqua, g	94.3	02		
Proteine totali, g	1.8	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	1.8	02		
Lipidi totali, g	0.4	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.4	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.05	21	11250	RIPR riferito a Lettuce, butterhead, raw lip=0.22g saturi=0.029g 18:1=0.006g mono=0.008g 18:2=0.034g 18:3=0.083g altri PUFA=0 PUFA=0.117g
Acido oleico, g	0.01	21	11250	
Monoinsaturi totali, g	0.01	21	11250	
Acido linoleico, g	0.06	21	11250	
Acido linolenico, g	0.15	21	11250	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11250	
Polinsaturi totali, g	0.21	21	11250	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	2.2	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	2.2	02		
Fibra alimentare, g	1.5	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	19	02		
Energia, kJ	79	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.8	02		
Calcio, mg	45	02		
Sodio, mg	9	02		
Potassio, mg	240	02		
Fosforo, mg	31	02		
Zinco, mg	0.2	03	6036	non RIPR acqua=94g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	02		
Riboflavina, mg	0.18	02		
Niacina, mg	0.7	02		
Vitamina C, mg	6	02		
Vitamina B6, mg	0.05	09	266	per i nutrienti 09/266 RIPR acqua=95.1g vitB6=0.04mg
Acido Folico, µg	64	09	266	folati=55mcg
Retinolo eq, µg	229	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	1374	02		CALC
Vitamina E, mg	0.66	09	266	vitE=0.57mg
Vitamina D, µg	0	02		

LATTUGA A CAPPuccio [LACTUCA SATIVA, CV CAPITATA]**codice 332****Categoria merceologica 2008**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	92	02		
Acqua, g	92.2	02		
Proteine totali, g	1.5	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	1.5	02		
Lipidi totali, g	0.2	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.2	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.03	21	11250	RIPR lip=0.22g saturi=0.029g 18:1=0.006g mono=0.008g 18:2=0.034g 18:3=0.083g altri PUFA=0 PUFA=0.117g
Acido oleico, g	0.01	21	11250	
Monoinsaturi totali, g	0.01	21	11250	
Acido linoleico, g	0.03	21	11250	
Acido linolenico, g	0.08	21	11250	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11250	
Polinsaturi totali, g	0.11	21	11250	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	3.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	3.0	02		
Fibra alimentare, g	1.3	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	19	02		
Energia, kJ	79	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.2	02		
Calcio, mg	53	02		
Sodio, mg	7	09	267	per tutti i nutrienti 09/267 RIPR acqua=94.4g Na=5mg
Potassio, mg	501	09	267	K=360mg
Fosforo, mg	25	02		
Zinco, mg	0.6	09	267	Zn=0.4mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	02		
Riboflavina, mg	0.18	02		
Niacina, mg	0.3	02		
Vitamina C, mg	27	02		
Vitamina B6, mg	0.11	09	267	B6=0.08mg
Acido Folico, µg	79	09	267	folati=57mcg
Retinolo eq, µg	237	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	1422	02		CALC
Vitamina E, mg	0.79	09	267	vitE=0.57mg
Vitamina D, µg	0	02		

LATTUGA DA TAGLIO [LACTUCA SATIVA, CV ACEPHALA]**codice 333****Categoria merceologica 2008**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	83	02		
Acqua, g	95.6	02		
Proteine totali, g	1.1	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	1.1	02		
Lipidi totali, g	0.1	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.1	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.01	21	11253	RIPR lip=0.3g saturi=0.039g 18:1=0.009g mono=0.012g 18:2=0.047g 18:3=0.113g altri PUFA=0 PUFA=0.159g
Acido oleico, g	tr	21	11253	
Monoinsaturi totali, g	tr	21	11253	
Acido linoleico, g	0.02	21	11253	
Acido linolenico, g	0.04	21	11253	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11253	
Polinsaturi totali, g	0.05	21	11253	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	2.2	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	2.2	02		
Fibra alimentare, g	1.9	21	11253	per i nutrienti 21/11253 ALIMENTO SIMILE Lattuce, looseleaf, raw acqua=94g
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	14	02		
Energia, kJ	59	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.9	02		
Calcio, mg	46	02		
Sodio, mg	9	21	11253	
Potassio, mg	264	21	11253	
Fosforo, mg	22	02		
Zinco, mg	0.3	21	11253	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	02		
Riboflavina, mg	0.09	02		
Niacina, mg	0.4	02		
Vitamina C, mg	59	02		
Vitamina B6, mg	0.06	21	11253	
Acido Folico, µg	50	21	11253	
Retinolo eq, µg	194	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	1164	02		CALC
Vitamina E, mg	0.44	21	11253	
Vitamina D, µg	0	02		

MELANZANE [SOLANUM MELONGEA]**codice 334****Categoria merceologica 2009**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	92	02		
Acqua, g	92.7	02		
Proteine totali, g	1.1	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	1.1	02		
Lipidi totali, g	0.1	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.1	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.02	21	11209	RIPR lip=0.18g saturi=0.034g 18:1=0.014g mono=0.016g 18:2=0.063g 18:3=0.013g altri PUFA=0 PUFA=0.076g
Acido oleico, g	0.01	21	11209	
Monoinsaturi totali, g	0.01	21	11209	
Acido linoleico, g	0.03	21	11209	
Acido linolenico, g	0.01	21	11209	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11209	
Polinsaturi totali, g	0.04	21	11209	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	2.6	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	2.6	02		
Fibra alimentare, g	2.6	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	15	02		
Energia, kJ	63	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	02		
Calcio, mg	14	02		
Sodio, mg	26	02		
Potassio, mg	184	02		
Fosforo, mg	33	02		
Zinco, mg	0.2	03	6038	non RIPR acqua=93g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	02		
Riboflavina, mg	0.05	02		
Niacina, mg	0.6	02		
Vitamina C, mg	11	02		
Vitamina B6, mg	0.08	09	161	per i nutrienti 09/161 non RIPR acqua=92.9g
Acido Folico, µg	18	09	161	
Retinolo eq, µg	tr	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	tr	02		CALC
Vitamina E, mg	0.03	09	161	
Vitamina D, µg	0	02		

MELANZANE SOTT'OLIO**codice 900616****Categoria merceologica 2010**

alimento interamente sostituito con una ricetta melanzane (cod 334) 96.1g + olio di girasole (cod 906) 3.9g

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		
Acqua, g	89.1	89		
Proteine totali, g	1.1	89		
Proteine animali, g	0.0	89		
Proteine vegetali, g	1.1	89		
Lipidi totali, g	4.0	89		
Lipidi animali, g	0.0	89		
Lipidi vegetali, g	4.0	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.46	89		
Acido oleico, g	1.29	89		
Monoinsaturi totali, g	1.31	89		
Acido linoleico, g	1.98	89		
Acido linolenico, g	0.02	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	2.00	89		
Colesterolo, mg	0	89		
Glucidi Disponibili, g	2.5	89		
Amido, g	0.0	89		
Glucidi solubili, g	2.5	89		
Fibra alimentare, g	2.5	89		
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	49	89		
Energia, kJ	205	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	89		
Calcio, mg	13	89		
Sodio, mg	25	89		
Potassio, mg	177	89		
Fosforo, mg	32	89		
Zinco, mg	0.2	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	89		
Riboflavina, mg	0.05	89		
Niacina, mg	0.6	89		
Vitamina C, mg	11	89		
Vitamina B6, mg	0.08	89		
Acido Folico, µg	17	89		
Retinolo eq, µg	tr	89		
Retinolo, µg	0	89		
β-carotene eq, µg	tr	89		
Vitamina E, mg	1.95	89		
Vitamina D, µg	0	89		

NORI [PORPHYRA LACINIATA], secca**codice 8023****Categoria merceologica 2011**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	340	
Acqua, g	8.7	09	340	
Proteine totali, g	30.7	09	340	
Proteine animali, g	0.0	09	340	
Proteine vegetali, g	30.7	09	340	
Lipidi totali, g	1.5	09	340	
Lipidi animali, g	0.0	09	340	
Lipidi vegetali, g	1.5	09	340	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.33	21	11446	RIPR lip=0.28g saturi=0.061g 18:1=0.008g mono=0.025g 18:2=0.004g 18:3=0.001g altri PUFA=0.105g PUFA=0.11g
Acido oleico, g	0.04	21	11446	
Monoinsaturi totali, g	0.13	21	11446	
Acido linoleico, g	0.02	21	11446	
Acido linolenico, g	0.01	21	11446	
Altri polinsaturi, g	0.56	21	11446	
Polinsaturi totali, g	0.59	21	11446	
Colesterolo, mg	0	09	340	
Glucidi Disponibili, g	tr	09	340	
Amido, g	0.0	09	340	
Glucidi solubili, g	tr	09	340	
Fibra alimentare, g	44.4	09	340	metodo Englyst
Alcool, g	0.0	09	340	
Energia, kcal	136	09	340	
Energia, kJ	569	86		
Minerali:				
Ferro, mg	19.6	09	340	
Calcio, mg	430	09	340	
Sodio, mg	790	09	340	
Potassio, mg	2840	09	340	
Fosforo, mg	350	09	340	
Zinco, mg	6.4	09	340	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.24	09	340	
Riboflavina, mg	1.34	09	340	
Niacina, mg	5.5	09	340	
Vitamina C, mg	14	09	340	
Vitamina B6, mg	0.07	09	340	
Acido Folico, µg	146	21	11446	per i nutrienti 21/11446 ALIMENTO SIMILE Sea weed, laver, raw (Porphyra lao) acqua=85.03g, lip=0.28g CALC
Retinolo eq, µg	2485	09	340	
Retinolo, µg	0	09	340	
β-carotene eq, µg	14910	09	340	
Vitamina E, mg	1.00	21	11446	
Vitamina D, µg	0	09	340	

OLIVE DA TAVOLA, CONSERVATE**codice 591****Categoria merceologica 2010**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	83	02		
Acqua, g	58.0	02		
Proteine totali, g	1.5	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	1.5	02		
Lipidi totali, g	27.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	27.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	3.78	E	771	RIPR riferito a olive in brine lip=11g saturi=1.54g 18:1=7.57g mono=7.68g 18:2=1.16g 18:3=0.07g altri PUFA=0 PUFA=1.23g
Acido oleico, g	18.58	E	771	
Monoinsaturi totali, g	18.85	E	771	
Acido linoleico, g	2.85	E	771	
Acido linolenico, g	0.17	E	771	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	771	
Polinsaturi totali, g	3.02	E	771	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	5.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	5.0	02		
Fibra alimentare, g	2.4	03	6608	per i nutrienti 03/6608 ALIMENTO SIMILE Olive da tavola conservate acqua=78g
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	268	02		
Energia, kJ	1121	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.5	02		
Calcio, mg	70	02		
Sodio, mg	1305	03	6608	
Potassio, mg	287	03	6608	
Fosforo, mg	25	02		
Zinco, mg	0.4	03	6608	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	02		
Riboflavina, mg	0.10	02		
Niacina, mg	1.2	02		
Vitamina C, mg	20	02		
Vitamina B6, mg	0.02	L	173	per i nutrienti L/173 ALIMENTO SIMILE Olives in brine acqua=76.5g
Acido Folico, µg	tr	L	173	
Retinolo eq, µg	30	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	180	02		CALC
Vitamina E, mg	1.99	L	173	
Vitamina D, µg	0	L	173	

OLIVE NERE [OLEA EUROPEA SATIVA]**codice 592****Categoria merceologica 2010**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	74	02		
Acqua, g	68.6	02		
Proteine totali, g	1.6	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	1.6	02		
Lipidi totali, g	25.1	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	25.1	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	3.51	E	771	RIPR riferito a Olives in brine lip=11g saturi=1.54g 18:1=7.57g mono=7.68g 18:2=1.16g 18:3=0.07g altri PUFA=0 PUFA=1.23g
Acido oleico, g	17.27	E	771	
Monoinsaturi totali, g	17.52	E	771	
Acido linoleico, g	2.65	E	771	
Acido linolenico, g	0.16	E	771	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	771	
Polinsaturi totali, g	2.81	E	771	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	0.8	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.8	02		
Fibra alimentare, g	2.4	03	6609	RIPR acqua=55g fibra=3.4g
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	234	02		
Energia, kJ	979	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.6	02		
Calcio, mg	62	02		
Sodio, mg	54	02		
Potassio, mg	432	02		
Fosforo, mg	18	02		
Zinco, mg	0.5	03	6609	RIPR acqua=55g Zn=0.7mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	02		
Riboflavina, mg	0.10	02		
Niacina, mg	1.0	02		
Vitamina C, mg	20	02		
Vitamina B6, mg	0.02	L	173	per i nutrienti L/173 ALIMENTO SIMILE Olives in brine acqua=76.5g
Acido Folico, µg	tr	L	173	
Retinolo eq, µg	55	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	330	02		CALC
Vitamina E, mg	1.99	L	173	
Vitamina D, µg	0	L	173	

OLIVE VERDI [OLEA EUROPEA]**codice 590****Categoria merceologica 2010**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	84	02		
Acqua, g	76.8	02		
Proteine totali, g	0.8	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.8	02		
Lipidi totali, g	15.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	15.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.10	E	771	RIPR riferito a Olives in brine lip=11g saturi=1.54g 18:1=7.57g mono=7.68g 18:2=1.16g 18:3=0.07g altri PUFA=0 PUFA=1.23g
Acido oleico, g	10.32	E	771	
Monoinsaturi totali, g	10.47	E	771	
Acido linoleico, g	1.58	E	771	
Acido linolenico, g	0.10	E	771	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	771	
Polinsaturi totali, g	1.68	E	771	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	1.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	1.0	02		
Fibra alimentare, g	4.4	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	142	02		
Energia, kJ	594	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.6	02		
Calcio, mg	64	02		
Sodio, mg	54	02	592	per Na e K ALIMENTO SIMILE Olive nere acqua=68.6g
Potassio, mg	432	02	592	
Fosforo, mg	14	02		
Zinco, mg	0.4	03	6608	ALIMENTO SIMILE Olive da tavola conservate acqua=78g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	02		
Riboflavina, mg	0.08	02		
Niacina, mg	0.5	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.02	L	173	per i nutrienti L/173 ALIMENTO SIMILE Olives in brine acqua=76.5g
Acido Folico, µg	tr	L	173	
Retinolo eq, µg	48	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	288	02		CALC
Vitamina E, mg	1.99	L	173	
Vitamina D, µg	0	L	173	

ORTICA [URTICA DIOICA]**codice 700168****Categoria merceologica 2008**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	Y	2420	
Acqua, g	83.0	Y	2420	
Proteine totali, g	5.9	Y	2420	
Proteine animali, g	0.0	Y	2420	
Proteine vegetali, g	5.9	Y	2420	
Lipidi totali, g	0.7	Y	2420	
Lipidi animali, g	0.0	Y	2420	
Lipidi vegetali, g	0.7	Y	2420	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.09	Y	2420	
Acido oleico, g	0.04	Y	2420	assimilato il valore dei monoinsaturi totali
Monoinsaturi totali, g	0.04	Y	2420	
Acido linoleico, g	0.07	Y	2420	
Acido linolenico, g	0.31	Y	2420	
Altri polinsaturi, g	0.00	Y	2420	per differenza
Polinsaturi totali, g	0.43	Y	2420	
Colesterolo, mg	0	Y	2420	
Glucidi Disponibili, g	1.3	Y	2420	
Amido, g	0.0	Y	2420	
Glucidi solubili, g	1.3	Y	2420	GS=GD quando amido=0
Fibra alimentare, g	4.1	Y	2420	somma di NCP sol (1.4g), NCP insol (0.8g), cellulosa (1.7g) e lignina (0.2g)
Alcool, g	0.0	Y	2420	
Energia, kcal	36	Y	2420	
Energia, kJ	151	86		
Minerali:				
Ferro, mg	4.4	Y	2420	
Calcio, mg	590	Y	2420	
Sodio, mg	1	Y	2420	
Potassio, mg	670	Y	2420	
Fosforo, mg	92	Y	2420	
Zinco, mg	1.7	Y	2420	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.20	Y	2420	
Riboflavina, mg	0.15	Y	2420	
Niacina, mg	0.8	Y	2420	niacina equivalente =1.7mg
Vitamina C, mg	175	Y	2420	
Vitamina B6, mg	0.22	Y	2420	
Acido Folico, µg	220	Y	2420	
Retinolo eq, µg	358	Y	2420	
Retinolo, µg	0	Y	2420	
β-carotene eq, µg	2150	Y	2420	
Vitamina E, mg	1.68	Y	2420	alfa-tocoferolo=1.64mg
Vitamina D, µg	0	Y	2420	

PATATE [SOLANUM TUBEROSUM]**codice 381****Categoria merceologica 1001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	83	02		
Acqua, g	78.5	02		
Proteine totali, g	2.1	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	2.1	02		
Lipidi totali, g	1.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	1.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.19	05	3639	CALC AG FC=0.8 saturi=23.2 18:1=1.9 mono=3.2 18:2=56.5 18:3=17.2 altri PUFA=0 PUFA=73.7
Acido oleico, g	0.02	05	3639	
Monoinsaturi totali, g	0.03	05	3639	
Acido linoleico, g	0.45	05	3639	
Acido linolenico, g	0.14	05	3639	
Altri polinsaturi, g	0.00	05	3639	
Polinsaturi totali, g	0.59	05	3639	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	18.0	02		
Amido, g	17.6	D		
Glucidi solubili, g	0.4	02		
Fibra alimentare, g	1.6	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	85	02		
Energia, kJ	356	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.6	02		
Calcio, mg	10	02		
Sodio, mg	7	02		
Potassio, mg	570	02		
Fosforo, mg	54	02		
Zinco, mg	0.3	03	4201	RIPR Zn=0.3mg acqua=76g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	02		
Riboflavina, mg	0.04	02		
Niacina, mg	2.5	02		
Vitamina C, mg	15	02		
Vitamina B6, mg	0.44	09	9	per i nutrienti 09/9 non RIPR acqua=79g
Acido Folico, µg	35	09	9	
Retinolo eq, µg	3	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	18	02		CALC
Vitamina E, mg	0.06	09	9	
Vitamina D, µg	0	02		

PATATE DOLCI [IPOMAEA BATATAS]**codice 50399****Categoria merceologica 1001**

sinonimo: patata americana

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	84	09	362	
Acqua, g	73.7	09	362	
Proteine totali, g	1.2	09	362	
Proteine animali, g	0.0	09	362	
Proteine vegetali, g	1.2	09	362	
Lipidi totali, g	0.3	09	362	
Lipidi animali, g	0.0	09	362	
Lipidi vegetali, g	0.3	09	362	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.06	21	11507	non RIPR perche' stesso valore di lipidi valori approx alla seconda cifra decimale
Acido oleico, g	0.01	21	11507	
Monoinsaturi totali, g	0.01	21	11507	
Acido linoleico, g	0.11	21	11507	
Acido linolenico, g	0.02	21	11507	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11507	
Polinsaturi totali, g	0.13	21	11507	
Colesterolo, mg	0	09	362	
Glucidi Disponibili, g	21.3	09	362	
Amido, g	15.6	09	362	
Glucidi solubili, g	5.7	09	362	
Fibra alimentare, g	2.3	09	362	metodo Southgate (metodo Englyst fibra=2.4g)
Alcool, g	0.0	09	362	
Energia, kcal	87	09	362	
Energia, kJ	364	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.7	09	362	
Calcio, mg	24	09	362	
Sodio, mg	40	09	362	
Potassio, mg	370	09	362	
Fosforo, mg	50	09	362	
Zinco, mg	0.3	09	362	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.17	09	362	
Riboflavina, mg	tr	09	362	
Niacina, mg	0.5	09	362	
Vitamina C, mg	23	09	362	
Vitamina B6, mg	0.09	09	362	
Acido Folico, µg	17	09	362	
Retinolo eq, µg	655	09	362	CALC
Retinolo, µg	0	09	362	
β-carotene eq, µg	3930	09	362	nota MC: valori per la varieta' a polpa arancione. Il carotene varia da 1820 a 16000 mcg/100g. Le varieta' a polpa bianca contengono circa 69 mcg/100g
Vitamina E, mg	4.56	09	362	
Vitamina D, µg	0	09	362	

PATATE NOVELLE [SOLANUM TUBEROSUM]**codice 380****Categoria merceologica 1001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	96	02		
Acqua, g	81.9	02		
Proteine totali, g	2.0	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	2.0	02		
Lipidi totali, g	0.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	02		Acidi grassi=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	02		
Monoinsaturi totali, g	0.00	02		
Acido linoleico, g	0.00	02		
Acido linolenico, g	0.00	02		
Altri polinsaturi, g	0.00	02		
Polinsaturi totali, g	0.00	02		
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	15.8	02		
Amido, g	15.6	D		
Glucidi solubili, g	0.2	02		
Fibra alimentare, g	1.4	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	67	02		
Energia, kJ	280	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.6	02		
Calcio, mg	10	02		
Sodio, mg	23	03	4202	per i nutrienti 03/4202 RIPR acqua=79g Na=27mg
Potassio, mg	367	03	4202	K=310mg
Fosforo, mg	54	02		
Zinco, mg	0.5	03	4202	Zn=0.6mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.12	02		
Riboflavina, mg	0.03	02		
Niacina, mg	2.4	02		
Vitamina C, mg	28	02		
Vitamina B6, mg	0.44	09	1	per i nutrienti 09/1 non RIPR Potatoes new acqua=81.7g
Acido Folico, µg	25	09	1	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		CALC
Vitamina E, mg	0.06	09	1	
Vitamina D, µg	0	09	1	

PEPERONCINI PICCANTI [CAPSICUM ANNUUM]**codice 335****Categoria merceologica 2009**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	89	02		
Acqua, g	87.8	02		
Proteine totali, g	1.8	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	1.8	02		
Lipidi totali, g	0.5	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.5	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.09	05	3634	CALC AG riferito a Peppers, green FC=0.8 saturi=22.7 18:1=7.3 mono=7.8 18:2=56.3 18:3=12 altri PUFA=0 PUFA=68.3g
Acido oleico, g	0.03	05	3634	
Monoinsaturi totali, g	0.03	05	3634	
Acido linoleico, g	0.23	05	3634	
Acido linolenico, g	0.05	05	3634	
Altri polinsaturi, g	0.00	05	3634	
Polinsaturi totali, g	0.27	05	3634	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	3.8	02		
Amido, g	2.3	D		
Glucidi solubili, g	1.5	02		
Fibra alimentare, g	1.9	02	336	ALIMENTO SIMILE Peperoni dolci acqua=92.3g
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	25	02		
Energia, kJ	105	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.5	02		
Calcio, mg	18	02		
Sodio, mg	11	09	317	per i nutrienti 09/317 RIPR acqua=86.4g Na=12mg
Potassio, mg	395	09	317	K=440mg
Fosforo, mg	18	02		
Zinco, mg	0.3	09	317	Zn=0.3mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.09	02		
Riboflavina, mg	0.23	02		
Niacina, mg	3.0	02		
Vitamina C, mg	229	02		
Vitamina B6, mg	0.25	09	317	vitB6=0.28mg
Acido Folico, µg	21	09	317	folati=23mcg
Retinolo eq, µg	824	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	4944	02		CALC
Vitamina E, mg	0.80	09	320	Alimento simile Peppers, red, raw acqua=90.4g
Vitamina D, µg	0	02		

PEPERONI DOLCI [CAPSICUM ANNUUM]**codice 336****Categoria merceologica 2009**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	82	02		
Acqua, g	92.3	02		
Proteine totali, g	0.9	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.9	02		
Lipidi totali, g	0.3	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.3	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.05	05	3634	CALC AG FC=0.8 saturi=22.7 18:1=7.3 mono=7.8 18:2=56.3 18:3=12 altri PUFA=0 PUFA=68.3
Acido oleico, g	0.02	05	3634	
Monoinsaturi totali, g	0.02	05	3634	
Acido linoleico, g	0.14	05	3634	
Acido linolenico, g	0.03	05	3634	
Altri polinsaturi, g	0.00	05	3634	
Polinsaturi totali, g	0.16	05	3634	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	4.2	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	4.2	02		
Fibra alimentare, g	1.9	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	22	02		
Energia, kJ	92	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.7	02		
Calcio, mg	17	02		
Sodio, mg	2	02		
Potassio, mg	210	02		
Fosforo, mg	28	02		
Zinco, mg	0.2	03	6040	non RIPR acqua=93g Peperoni verdi 03/6042 Zn=0.2mg, acqua=94g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	02		
Riboflavina, mg	0.07	02		
Niacina, mg	0.5	02		
Vitamina C, mg	151	02		
Vitamina B6, mg	0.27	09	322	per i nutrienti 09/322 RIPR acqua=90.6g vitB6=0.33mg 09/318: B6=0.3mg, acqua=93.3g 09/320: B6=0.36mg, acqua=90.4g 09/320: folati=29mcg 09/318: folati=36mcg, acqua=93.3g 09/320: folati=21mcg, acqua=90.4g
Acido Folico, µg	24	09	322	
Retinolo eq, µg	139	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	834	02		CALC 09/318: Caroteni=265mcg 09/320: Caroteni=3840mcg 09/322: Caroteni=185mcg vitE=0.8mg 09/318: vitE=0.8mg, acqua=93.3g 09/320: vitE=0.8mg, acqua=90.4g
Vitamina E, mg	0.65	09	322	
Vitamina D, µg	0	02		

PEPERONI GIALLI [CAPSICUM ANNUUM, CV GROSSUM]**codice 100177****Categoria merceologica 2009**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	88	03	6040	
Acqua, g	93.0	03	6040	
Proteine totali, g	0.9	03	6040	in tab espresse come prot pure=0.2g Ntot=0.14 FC=6.25
Proteine animali, g	0.0	03	6040	
Proteine vegetali, g	0.9	03	6040	
Lipidi totali, g	0.3	03	6040	
Lipidi animali, g	0.0	03	6040	
Lipidi vegetali, g	0.3	03	6040	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.05	E	634	RIPR lip=0.4g saturi=0.06g 18:1=0.02g mono=0.02g 18:2=0.18g 18:3=0.04g altri PUFA=0 PUFA=0.22g
Acido oleico, g	0.02	E	634	
Monoinsaturi totali, g	0.02	E	634	
Acido linoleico, g	0.14	E	634	
Acido linolenico, g	0.03	E	634	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	634	
Polinsaturi totali, g	0.17	E	634	
Colesterolo, mg	0	03	6040	
Glucidi Disponibili, g	5.0	03	6040	
Amido, g	0.1	03	6040	
Glucidi solubili, g	4.9	03	6040	
Fibra alimentare, g	0.9	03	6040	di cui cellulosa=0.2g
Alcool, g	0.0	03	6040	
Energia, kcal	22	03	6040	
Energia, kJ	92	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.7	03	6040	
Calcio, mg	17	03	6040	
Sodio, mg	30	03	6040	
Potassio, mg	117	03	6040	
Fosforo, mg	28	03	6040	
Zinco, mg	0.2	03	6040	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	03	6040	
Riboflavina, mg	0.07	03	6040	
Niacina, mg	0.5	03	6040	
Vitamina C, mg	151	03	6040	
Vitamina B6, mg	0.25	09	322	per i nutrienti 09/322 RIPR acqua=90.6g B6=0.33mg
Acido Folico, µg	22	09	322	folati=29mcg
Retinolo eq, µg	139	03	6040	
Retinolo, µg	0	03	6040	
β-carotene eq, µg	835	03	6040	
Vitamina E, mg	0.60	09	322	vitE=0.80mg
Vitamina D, µg	0	03	6040	

PEPERONI SOTT'ACETO

Categoria merceologica 2010

codice 100178

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	6041	
Acqua, g	90.0	03	6041	
Proteine totali, g	0.8	03	6041	in tab espresso come Prot pure (=0.8g) prot tot= Ntot (0.13g) x 6.25
Proteine animali, g	0.0	03	6041	
Proteine vegetali, g	0.8	03	6041	
Lipidi totali, g	0.6	03	6041	
Lipidi animali, g	0.0	03	6041	
Lipidi vegetali, g	0.6	03	6041	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.09	21	11335	RIPR lip=0.3g saturi=0.045g 18:1=0.018g mono=0.02g 18:2=0.146g 18:3=0.015g altri PUFA=0 PUFA=0.161g
Acido oleico, g	0.04	21	11335	
Monoinsaturi totali, g	0.04	21	11335	
Acido linoleico, g	0.29	21	11335	
Acido linolenico, g	0.03	21	11335	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11335	
Polinsaturi totali, g	0.32	21	11335	
Colesterolo, mg	0	03	6041	
Glucidi Disponibili, g	1.7	03	6041	
Amido, g	0.4	03	6041	
Glucidi solubili, g	1.4	03	6041	
Fibra alimentare, g	1.9	03	6041	cellulosa=0.6g
Alcool, g	0.0	03	6041	
Energia, kcal	15	03	6041	
Energia, kJ	63	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.6	03	6041	
Calcio, mg	36	03	6041	
Sodio, mg	1248	03	6041	
Potassio, mg	131	03	6041	
Fosforo, mg	20	21	11335	per i nutrienti 21/11335 ALIMENTO SIMILE Peppers, sweet, green, canned, solids and liquids acqua=91.25g, lip=0.3g
Zinco, mg	0.2	21	11335	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	21	11335	
Riboflavina, mg	0.03	21	11335	
Niacina, mg	0.6	21	11335	
Vitamina C, mg	16	03	6041	
Vitamina B6, mg	0.18	21	11335	
Acido Folico, µg	16	21	11335	
Retinolo eq, µg	22	03	6041	
Retinolo, µg	0	03	6041	
β-carotene eq, µg	134	03	6041	
Vitamina E, mg	0.62	89		STIMA da ricetta: peperoni (cod 336) 96.1g + aceto (cod 100205) 3.9g acqua=92.56g, prot=0.88g, lip=0.29g
Vitamina D, µg	0	03	6041	

POMODORI DA INSALATA [SOLANUM LYCOPERSICUM]**codice 391****Categoria merceologica 2009**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	94.2	02		
Proteine totali, g	1.2	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	1.2	02		
Lipidi totali, g	0.2	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.2	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.03	21	11529	RIPR riferito a Tomatoes, red, ripe, raw lip=0.33g saturi=0.045g 18:1=0.049g mono=0.05g 18:2=0.13g 18:3=0.005g altri PUFA=0 PUFA=0.135g
Acido oleico, g	0.03	21	11529	
Monoinsaturi totali, g	0.03	21	11529	
Acido linoleico, g	0.08	21	11529	
Acido linolenico, g	tr	21	11529	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11529	
Polinsaturi totali, g	0.08	21	11529	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	2.8	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	2.8	02		
Fibra alimentare, g	1.1	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	17	02		
Energia, kJ	71	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	02		
Calcio, mg	11	02		
Sodio, mg	3	02		
Potassio, mg	290	02		
Fosforo, mg	26	02		
Zinco, mg	0.2	03	6043	non RIPR acqua=94g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	02		
Riboflavina, mg	0.03	02		
Niacina, mg	0.7	02		
Vitamina C, mg	21	02		
Vitamina B6, mg	0.12	09	384	per i nutrienti 09/384 RIPR acqua=93.1g vitB6=0.14mg
Acido Folico, µg	14	09	384	
Retinolo eq, µg	42	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	252	02		CALC
Vitamina E, mg	1.03	09	384	vitE=1.22mg
Vitamina D, µg	0	02		

POMODORI MATURI [SOLANUM LYCOPERSICUM]**codice 390****Categoria merceologica 2009**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	94.0	02		
Proteine totali, g	1.0	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	1.0	02		
Lipidi totali, g	0.2	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.2	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.03	21	11529	RIPR riferito a Tomatoes, red, ripe, raw lip=0.33g saturi=0.045g 18:1=0.049g mono=0.05g 18:2=0.13g 18:3=0.005g altri PUFA=0 PUFA=0.135g
Acido oleico, g	0.03	21	11529	
Monoinsaturi totali, g	0.03	21	11529	
Acido linoleico, g	0.08	21	11529	
Acido linolenico, g	tr	21	11529	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11529	
Polinsaturi totali, g	0.08	21	11529	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	3.5	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	3.5	02		
Fibra alimentare, g	0.9	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	19	02		
Energia, kJ	79	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	02		
Calcio, mg	9	02		
Sodio, mg	6	02		
Potassio, mg	297	02		
Fosforo, mg	25	02		
Zinco, mg	0.2	03	6043	ALIMENTO SIMILE Pomodoro da insalata acqua=94g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	02		
Riboflavina, mg	tr	02		
Niacina, mg	0.8	02		
Vitamina C, mg	25	02		
Vitamina B6, mg	0.12	09	384	per i nutrienti 09/384 RIPR acqua=93.1g vitB6=0.14mg
Acido Folico, µg	15	09	384	folati=17mcg
Retinolo eq, µg	135	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	810	02		CALC
Vitamina E, mg	1.06	09	384	vitE=1.22mg
Vitamina D, µg	0	02		

POMODORI SECCHI**codice 700178****Categoria merceologica 2010**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	21	11955	
Acqua, g	14.6	21	11955	
Proteine totali, g	14.1	21	11955	
Proteine animali, g	0.0	21	11955	
Proteine vegetali, g	14.1	21	11955	
Lipidi totali, g	3.0	21	11955	
Lipidi animali, g	0.0	21	11955	
Lipidi vegetali, g	3.0	21	11955	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.43	21	11955	
Acido oleico, g	0.48	21	11955	
Monoinsaturi totali, g	0.49	21	11955	
Acido linoleico, g	1.10	21	11955	
Acido linolenico, g	0.01	21	11955	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11955	
Polinsaturi totali, g	1.12	21	11955	
Colesterolo, mg	0	21	11955	
Glucidi Disponibili, g	43.5	21	11955	GD = GD totali - fibra GD tot=55.8g
Amido, g	0.0	21	11955	amido =0 perche' assimilato a 02/390, 02/391, 02/392
Glucidi solubili, g	43.5	21	11955	GD=GS perche' assimilato a 02/390, 02/391, 02/392
Fibra alimentare, g	12.3	21	11955	espressa come fibra totale
Alcool, g	0.0	21	11955	
Energia, kcal	258	21	11955	
Energia, kJ	1079	86		
Minerali:				
Ferro, mg	9.1	21	11955	
Calcio, mg	110	21	11955	
Sodio, mg	2	21	11955	approx di 2.095mg
Potassio, mg	3	21	11955	approx di 3.4mg
Fosforo, mg	356	21	11955	
Zinco, mg	2.0	21	11955	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.53	21	11955	
Riboflavina, mg	0.49	21	11955	
Niacina, mg	9.1	21	11955	
Vitamina C, mg	39	21	11955	
Vitamina B6, mg	0.33	21	11955	
Acido Folico, µg	68	21	11955	
Retinolo eq, µg	87	21	11955	
Retinolo, µg	0	21	11955	
β-carotene eq, µg	522	21	11955	CALC
Vitamina E, mg	0.01	21	11955	
Vitamina D, µg	0	21	11955	

POMODORI SOTT'OLIO**codice 19064****Categoria merceologica 2009**

vero nome "tomatoes, sun dried, packed in oil, drained"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	21	11956	
Acqua, g	53.8	21	11956	
Proteine totali, g	5.1	21	11956	
Proteine animali, g	0.0	21	11956	
Proteine vegetali, g	5.1	21	11956	
Lipidi totali, g	14.1	21	11956	
Lipidi animali, g	0.0	21	11956	
Lipidi vegetali, g	14.1	21	11956	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.89	21	11956	
Acido oleico, g	8.53	21	11956	
Monoinsaturi totali, g	8.66	21	11956	
Acido linoleico, g	1.98	21	11956	
Acido linolenico, g	0.08	21	11956	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11956	
Polinsaturi totali, g	2.06	21	11956	
Colesterolo, mg	0	21	11956	
Glucidi Disponibili, g	17.5	21	11956	GD = GD tot - fibra GD tot = 23.33g
Amido, g	0.0	21	11956	assimilato a 02/390, 02/391, 02/392 amido=0
Glucidi solubili, g	17.5	21	11956	assimilato a 02/390, 02/391, 02/392 GD=GS
Fibra alimentare, g	5.8	21	11956	espressa come fibra totale
Alcool, g	0.0	21	11956	
Energia, kcal	213	21	11956	
Energia, kJ	891	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.7	21	11956	
Calcio, mg	47	21	11956	
Sodio, mg	266	21	11956	
Potassio, mg	1565	21	11956	
Fosforo, mg	139	21	11956	
Zinco, mg	0.8	21	11956	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.19	21	11956	
Riboflavina, mg	0.38	21	11956	
Niacina, mg	3.6	21	11956	
Vitamina C, mg	102	21	11956	
Vitamina B6, mg	0.32	21	11956	
Acido Folico, µg	23	21	11956	
Retinolo eq, µg	129	21	11956	
Retinolo, µg	0	21	11956	
β-carotene eq, µg	774	21	11956	CALC
Vitamina E, mg	1.93	89		STIMA dalla ricetta: 96.1g pomodori secchi (cod 700178) + 3.9g olio di girasole (cod 906)
Vitamina D, µg	0	21	11956	

POMODORI, PELATI, IN SCATOLA CON LIQUIDO**codice 392****Categoria merceologica 2009**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	94.7	02		
Proteine totali, g	1.2	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	1.2	02		
Lipidi totali, g	0.5	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.5	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.07	21	11535	RIPR riferito a Tomatoes, red, ripe, canned lip=0.16g saturi=0.023g 18:1=0.024g mono=0.024g 18:2=0.063g 18:3=0.003g altri PUFA=0 PUFA=0.066g
Acido oleico, g	0.08	21	11535	
Monoinsaturi totali, g	0.08	21	11535	
Acido linoleico, g	0.20	21	11535	
Acido linolenico, g	0.01	21	11535	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11535	
Polinsaturi totali, g	0.21	21	11535	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	3.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	3.0	02		
Fibra alimentare, g	0.9	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	21	02		
Energia, kJ	88	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.2	02		
Calcio, mg	9	02		
Sodio, mg	9	02		
Potassio, mg	230	02		
Fosforo, mg	24	02		
Zinco, mg	0.3	03	6045	RIPR Zn=0.3mg acqua=94g
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	02		
Riboflavina, mg	tr	02		
Niacina, mg	0.8	02		
Vitamina C, mg	18	02		
Vitamina B6, mg	0.10	09	387	per i nutrienti 09/387 RIPR acqua=94g vit B6=0.11mg
Acido Folico, µg	10	09	387	folati=11mcg
Retinolo eq, µg	80	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	480	02		CALC
Vitamina E, mg	1.08	09	387	vitE=1.22mg
Vitamina D, µg	0	02		

POMODORO, CONCENTRATO (sostanza secca 18%)**codice 100180****Categoria merceologica 2009**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	6046	
Acqua, g	82.0	03	6046	
Proteine totali, g	0.9	03	6046	in tab prot=prot pure=0.9 Ntot=0.14 FC=6.25
Proteine animali, g	0.0	03	6046	
Proteine vegetali, g	0.9	03	6046	
Lipidi totali, g	0.4	03	6046	
Lipidi animali, g	0.0	03	6046	
Lipidi vegetali, g	0.4	03	6046	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.06	21	11546	RIPR riferito a Tomato, paste, canned lip=0.89g saturi=0.127g 18:1=0.131g mono=0.134g 18:2=0.347g 18:3=0.014g altri PUFA=0.001g PUFA=0.362g
Acido oleico, g	0.06	21	11546	
Monoinsaturi totali, g	0.06	21	11546	
Acido linoleico, g	0.16	21	11546	
Acido linolenico, g	0.01	21	11546	
Altri polinsaturi, g	tr	21	11546	
Polinsaturi totali, g	0.16	21	11546	
Colesterolo, mg	0	03	6046	
Glucidi Disponibili, g	11.4	03	6046	
Amido, g	0.0	03	6046	
Glucidi solubili, g	11.4	03	6046	
Fibra alimentare, g	2.3	03	6046	
Alcool, g	0.0	03	6046	
Energia, kcal	50	03	6046	
Energia, kJ	209	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.0	03	6046	
Calcio, mg	15	03	6046	
Sodio, mg	3	03	6046	
Potassio, mg	225	03	6046	
Fosforo, mg	31	03	6046	
Zinco, mg	0.7	09	383	per i nutrienti 09/383 ALIMENTO SIMILE Tomato pure' acqua=71.9g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.07	03	6046	
Riboflavina, mg	0.06	03	6046	
Niacina, mg	0.9	03	6046	
Vitamina C, mg	28	03	6046	
Vitamina B6, mg	0.44	09	383	
Acido Folico, µg	54	09	383	
Retinolo eq, µg	1083	03	6046	
Retinolo, µg	0	03	6046	
β-carotene eq, µg	6500	03	6046	
Vitamina E, mg	5.37	09	383	
Vitamina D, µg	0	09	383	

POMODORO, CONCENTRATO (sostanza secca 25%)**codice 100292****Categoria merceologica 2009**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	6047	
Acqua, g	75.0	03	6047	
Proteine totali, g	4.4	03	6047	in tab prot=prot pure=1.1 Ntot=0.70 FC=6.25
Proteine animali, g	0.0	03	6047	
Proteine vegetali, g	4.4	03	6047	
Lipidi totali, g	0.6	03	6047	
Lipidi animali, g	0.0	03	6047	
Lipidi vegetali, g	0.6	03	6047	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.09	21	11546	RIPR riferito a Tomato, paste, canned lip=0.89g saturi=0.127g 18:1=0.131g mono=0.134g 18:2=0.347g 18:3=0.014g altri PUFA=0.001g PUFA=0.362g
Acido oleico, g	0.09	21	11546	
Monoinsaturi totali, g	0.09	21	11546	
Acido linoleico, g	0.23	21	11546	
Acido linolenico, g	0.01	21	11546	
Altri polinsaturi, g	tr	21	11546	
Polinsaturi totali, g	0.24	21	11546	
Colesterolo, mg	0	03	6047	
Glucidi Disponibili, g	16.4	03	6047	
Amido, g	0.0	03	6047	
Glucidi solubili, g	16.4	03	6047	
Fibra alimentare, g	2.5	03	6047	
Alcool, g	0.0	03	6047	
Energia, kcal	71	03	6047	
Energia, kJ	297	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.6	03	6047	
Calcio, mg	41	03	6047	
Sodio, mg	172	03	6047	
Potassio, mg	213	03	6047	
Fosforo, mg	52	03	6047	
Zinco, mg	0.8	03	6047	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.24	03	6047	
Riboflavina, mg	0.19	03	6047	
Niacina, mg	4.1	03	6047	
Vitamina C, mg	42	03	6047	
Vitamina B6, mg	0.44	09	383	per i nutrienti 09/383 ALIMENTO SIMILE Tomato pure' acqua=71.9g
Acido Folico, µg	54	09	383	
Retinolo eq, µg	2500	03	6047	
Retinolo, µg	0	03	6047	
β-carotene eq, µg	15000	03	6047	
Vitamina E, mg	5.37	09	383	
Vitamina D, µg	0	09	383	

POMODORO, CONSERVA (sostanza secca 30%)**codice 3001****Categoria merceologica 2009**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	70.0	02		
Proteine totali, g	3.9	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	3.9	02		
Lipidi totali, g	0.4	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.4	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.06	21	11546	RIPR riferito a Tomato, paste, canned lip=0.89g saturi=0.127g 18:1=0.131g mono=0.134g 18:2=0.347g 18:3=0.014g altri PUFA= 0.001g PUFA=0.362g
Acido oleico, g	0.06	21	11546	
Monoinsaturi totali, g	0.06	21	11546	
Acido linoleico, g	0.16	21	11546	
Acido linolenico, g	0.01	21	11546	
Altri polinsaturi, g	tr	21	11546	
Polinsaturi totali, g	0.16	21	11546	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	20.4	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	20.4	02		
Fibra alimentare, g	2.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	96	02		
Energia, kJ	402	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.2	02		
Calcio, mg	27	02		
Sodio, mg	20	09	383	per i nutrienti 09/383 ALIMENTO SIMILE Tomato pure' acqua=71.9g nota da MC: se salato, NA=240mg
Potassio, mg	250	02		
Fosforo, mg	85	02		
Zinco, mg	0.7	09	383	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.20	02		
Riboflavina, mg	0.10	02		
Niacina, mg	3.1	02		
Vitamina C, mg	43	02		
Vitamina B6, mg	0.44	09	383	
Acido Folico, µg	54	09	383	
Retinolo eq, µg	217	09	383	CALC
Retinolo, µg	0	09	383	
β-carotene eq, µg	1300	09	383	
Vitamina E, mg	5.37	09	383	
Vitamina D, µg	0	09	383	

PORRI [ALLIUM PORRUM]**codice 337****Categoria merceologica 2005**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	77	02		
Acqua, g	87.8	02		
Proteine totali, g	2.1	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	2.1	02		
Lipidi totali, g	0.1	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.1	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.01	21	11246	RIPR lip=0.3g saturi=0.04g 18:1=0.004g mono=0.004g 18:2=0.067g 18:3=0.099g altri PUFA=0 PUFA=0.166g
Acido oleico, g	tr	21	11246	
Monoinsaturi totali, g	tr	21	11246	
Acido linoleico, g	0.02	21	11246	
Acido linolenico, g	0.03	21	11246	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11246	
Polinsaturi totali, g	0.05	21	11246	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	5.2	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	5.2	02		
Fibra alimentare, g	2.9	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	29	02		
Energia, kJ	121	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.8	02		
Calcio, mg	54	02		
Sodio, mg	9	03	6048	per i nutrienti 03/6048 non RIPR acqua=88g
Potassio, mg	310	03	6048	
Fosforo, mg	57	02		
Zinco, mg	0.2	03	6048	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	02		
Riboflavina, mg	0.08	02		
Niacina, mg	0.5	02		
Vitamina C, mg	9	02		
Vitamina B6, mg	0.64	09	263	per i nutrienti 09/263 RIPR acqua=90.8g vitB6=0.48mg
Acido Folico, µg	74	09	263	folati=56mcg
Retinolo eq, µg	tr	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	tr	02		CALC
Vitamina E, mg	1.22	09	263	vitE=0.92mg
Vitamina D, µg	0	02		

RADICCHIO ROSSO [CICHORIUM INTYBUS]**codice 339****Categoria merceologica 2008**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	72	02		
Acqua, g	94.0	02		
Proteine totali, g	1.4	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	1.4	02		
Lipidi totali, g	0.1	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.1	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.02	21	11152	RIPR riferito a Chicory, green, raw lip=0.3g saturi=0.073g 18:1=0.006g mono=0.006g 18:2=0.112g 18:3=0.019g altri PUFA=0 PUFA=0.131g
Acido oleico, g	tr	21	11152	
Monoinsaturi totali, g	tr	21	11152	
Acido linoleico, g	0.04	21	11152	
Acido linolenico, g	0.01	21	11152	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11152	
Polinsaturi totali, g	0.05	21	11152	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	1.6	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	1.6	02		
Fibra alimentare, g	3.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	13	02		
Energia, kJ	54	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	02		
Calcio, mg	36	02		
Sodio, mg	7	03	6050	per i nutrienti 03/6050 non RIPR acqua=94g
Potassio, mg	180	03	6050	
Fosforo, mg	30	02		
Zinco, mg	0.2	03	6050	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.07	02		
Riboflavina, mg	0.05	02		
Niacina, mg	0.3	02		
Vitamina C, mg	10	02		
Vitamina B6, mg	0.07	09	329	per i nutrienti 09/329 RIPR acqua=92.9g B6=0.08mg
Acido Folico, µg	13	09	329	folati=15mcg
Retinolo eq, µg	tr	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	tr	02		CALC
Vitamina E, mg	0.57	09	266	ALIMENTO SIMILE Lattuce acqua=95.1g
Vitamina D, µg	0	02		

RADICCHIO VERDE [CICHORIUM INTYBUS]**codice 340****Categoria merceologica 2008**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	95	02		
Acqua, g	88.1	02		
Proteine totali, g	1.9	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	1.9	02		
Lipidi totali, g	0.5	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.5	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.12	21	11152	RIPR riferito a Chicory, greens, raw lip=0.3g saturi=0.073g 18:1=0.006g mono=0.006g 18:2=0.112g 18:3=0.019g altri PUFA=0 PUFA=0.131g
Acido oleico, g	0.01	21	11152	
Monoinsaturi totali, g	0.01	21	11152	
Acido linoleico, g	0.19	21	11152	
Acido linolenico, g	0.03	21	11152	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11152	
Polinsaturi totali, g	0.22	21	11152	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	0.5	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.5	02		
Fibra alimentare, g	1.0	03	6050	solo cellulosa Per i nutrienti 03/6050 RIPR acqua=94g cellulosa=1.2g
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	14	02		
Energia, kJ	59	86		
Minerali:				
Ferro, mg	7.8	02		
Calcio, mg	115	02		
Sodio, mg	14	03	6050	Na=7mg
Potassio, mg	357	03	6050	K=180mg
Fosforo, mg	45	02		
Zinco, mg	0.4	03	6050	Zn=0.2mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	02		
Riboflavina, mg	0.53	02		
Niacina, mg	0.3	02		
Vitamina C, mg	46	02		
Vitamina B6, mg	0.02	09	225	per i nutreinti 09/225 RIPR acqua=94.3g vitB6=0.01mg
Acido Folico, µg	29	09	225	folati=14mcg
Retinolo eq, µg	542	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	3252	02		CALC
Vitamina E, mg	0.57	09	266	ALIMENTO SIMILE Lattuce acqua=95.1g
Vitamina D, µg	0	02		

RAPE [BRASSICA RAPA]**codice 341****Categoria merceologica 2003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	69	02		
Acqua, g	93.3	02		
Proteine totali, g	1.0	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	1.0	02		
Lipidi totali, g	0.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	02		AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	02		
Monoinsaturi totali, g	0.00	02		
Acido linoleico, g	0.00	02		
Acido linolenico, g	0.00	02		
Altri polinsaturi, g	0.00	02		
Polinsaturi totali, g	0.00	02		
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	3.8	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	3.8	02		
Fibra alimentare, g	2.6	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	18	02		
Energia, kJ	75	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.6	02		
Calcio, mg	40	02		
Sodio, mg	58	03	6051	non RIPR acqua=93g
Potassio, mg	240	03	6051	non RIPR acqua=93g
Fosforo, mg	29	02		
Zinco, mg	0.1	09	389	Per i nutrienti 09/389 RIPR acqua= 91.2g, Zn=0.1mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	02		
Riboflavina, mg	0.07	02		
Niacina, mg	0.9	02		
Vitamina C, mg	23	02		
Vitamina B6, mg	0.06	09	389	vitB6=0.08mg
Acido Folico, µg	11	09	389	folati=14mcg
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		CALC
Vitamina E, mg	tr	09	389	vitE=tracce
Vitamina D, µg	0	09	389	vitD=0

RAVANELLI [RAPHANUS SATIVUS]**codice 342****Categoria merceologica 2003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	99	02		
Acqua, g	95.6	02		
Proteine totali, g	0.8	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.8	02		
Lipidi totali, g	0.1	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.1	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.03	21	11429	sono stati utilizzati i valori degli acidi grassi senza ricalcoli perche' il contenuto di lipidi della voce 21/11429 (0.54g) e' troppo diverso dalla somma degli acidi grassi singoli
Acido oleico, g	0.02	21	11429	
Monoinsaturi totali, g	0.02	21	11429	
Acido linoleico, g	0.02	21	11429	
Acido linolenico, g	0.03	21	11429	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11429	
Polinsaturi totali, g	0.05	21	11429	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	1.8	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	1.8	02		
Fibra alimentare, g	1.3	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	11	02		
Energia, kJ	46	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.9	02		
Calcio, mg	39	02		
Sodio, mg	59	02		
Potassio, mg	240	02		
Fosforo, mg	29	02		
Zinco, mg	0.1	03	6052	RIPR Zn=0.1mg acqua=95g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	02		
Riboflavina, mg	0.02	02		
Niacina, mg	0.4	02		
Vitamina C, mg	18	02		
Vitamina B6, mg	0.07	09	330	Per i nutrienti 09/330 non RIPR acqua=95.4g
Acido Folico, µg	38	09	330	
Retinolo eq, µg	tr	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	tr	02		CALC
Vitamina E, mg	0.00	09	330	
Vitamina D, µg	0	09	330	

RUCOLA [ERUCA SATIVA]**codice 700169****Categoria merceologica 2008**

alimento interamente sostituito sinonimi: ruchetta, aruca, aruga, erba ruga

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	40	21	11959	
Acqua, g	91.7	21	11959	
Proteine totali, g	2.6	21	11959	
Proteine animali, g	0.0	21	11959	
Proteine vegetali, g	2.6	21	11959	
Lipidi totali, g	0.7	21	11959	
Lipidi animali, g	0.0	21	11959	
Lipidi vegetali, g	0.7	21	11959	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.09	21	11959	
Acido oleico, g	0.05	21	11959	
Monoinsaturi totali, g	0.05	21	11959	
Acido linoleico, g	0.13	21	11959	
Acido linolenico, g	0.17	21	11959	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11959	
Polinsaturi totali, g	0.32	21	11959	
Colesterolo, mg	0	21	11959	
Glucidi Disponibili, g	2.1	21	11959	calcolati per differenza
Amido, g	tr	09	396	
Glucidi solubili, g	2.1	09	396	per GS e amido, assimilati i valori di Watercress (stessa famiglia, Crucifere) GD=GS, amido=tracce espressa come fibra totale
Fibra alimentare, g	1.6	21	11959	
Alcool, g	0.0	21	11959	
Energia, kcal	25	21	11959	
Energia, kJ	105	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.5	21	11959	
Calcio, mg	160	21	11959	
Sodio, mg	27	21	11959	
Potassio, mg	369	21	11959	
Fosforo, mg	52	21	11959	
Zinco, mg	0.4	21	11959	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	21	11959	
Riboflavina, mg	0.09	21	11959	
Niacina, mg	0.3	21	11959	
Vitamina C, mg	15	21	11959	
Vitamina B6, mg	0.07	21	11959	
Acido Folico, µg	97	21	11959	
Retinolo eq, µg	237	21	11959	
Retinolo, µg	0	21	11959	
β-carotene eq, µg	1422	21	11959	CALC
Vitamina E, mg	0.43	21	11959	
Vitamina D, µg	0	21	11959	

SCALOGNO [ALLIUM ASCALONIUM]**codice 19067****Categoria merceologica 2005**

alimento interamente sostituito con SHALLOT

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	72	09	342	
Acqua, g	92.8	09	342	
Proteine totali, g	1.5	09	342	
Proteine animali, g	0.0	09	342	
Proteine vegetali, g	1.5	09	342	
Lipidi totali, g	0.2	09	342	
Lipidi animali, g	0.0	09	342	
Lipidi vegetali, g	0.2	09	342	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.03	21	11677	RIPR lip=0.10g saturi=0.017g 18:1=0.014g mono=0.014g 18:2=0.037g 18:3=0.002g altri PUFA=0 PUFA=0.039g
Acido oleico, g	0.03	21	11677	
Monoinsaturi totali, g	0.03	21	11677	
Acido linoleico, g	0.07	21	11677	
Acido linolenico, g	tr	21	11677	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11677	
Polinsaturi totali, g	0.08	21	11677	
Colesterolo, mg	0	09	342	
Glucidi Disponibili, g	3.3	09	342	
Amido, g	tr	09	342	
Glucidi solubili, g	3.3	09	342	
Fibra alimentare, g	1.5	09	342	metodo Southgate (metodo Englyst fibra=1.4)
Alcool, g	0.0	09	342	
Energia, kcal	20	09	342	
Energia, kJ	84	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.8	09	342	
Calcio, mg	24	09	342	
Sodio, mg	10	09	342	
Potassio, mg	180	09	342	
Fosforo, mg	50	09	342	
Zinco, mg	0.4	09	342	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	09	342	
Riboflavina, mg	0.06	09	342	
Niacina, mg	0.6	09	342	
Vitamina C, mg	13	09	342	
Vitamina B6, mg	0.20	09	342	
Acido Folico, µg	17	09	342	
Retinolo eq, µg	445	21	11677	RIPR acqua=79.8g RE=1248mcg
Retinolo, µg	0	09	342	
β-carotene eq, µg	2669	21	11677	CALC
Vitamina E, mg	0.31	09	342	
Vitamina D, µg	0	09	342	

SCAROLA [LACTUCA SCAROLA]**codice 100181****Categoria merceologica 2008**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	60	03	6053	
Acqua, g	93.0	03	6053	
Proteine totali, g	1.6	03	6053	
Proteine animali, g	0.0	03	6053	
Proteine vegetali, g	1.6	03	6053	
Lipidi totali, g	0.2	03	6053	
Lipidi animali, g	0.0	03	6053	
Lipidi vegetali, g	0.2	03	6053	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.05	21	11152	RIPR riferito a Chicory, greens lip=0.3g saturi=0.073g 18:1=0.006g mono=0.006g 18:2=0.112g 18:3=0.019g altri PUFA=0 PUFA=0.131g
Acido oleico, g	tr	21	11152	
Monoinsaturi totali, g	tr	21	11152	
Acido linoleico, g	0.07	21	11152	
Acido linolenico, g	0.01	21	11152	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11152	
Polinsaturi totali, g	0.09	21	11152	
Colesterolo, mg	0	03	6053	
Glucidi Disponibili, g	1.7	03	6053	
Amido, g	0.0	03	6053	
Glucidi solubili, g	1.7	03	6053	
Fibra alimentare, g	1.5	03	6053	
Alcool, g	0.0	03	6053	
Energia, kcal	15	03	6053	
Energia, kJ	63	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	03	6053	
Calcio, mg	30	03	6053	
Sodio, mg	9	03	6053	
Potassio, mg	240	03	6053	
Fosforo, mg	23	03	6053	
Zinco, mg	0.2	03	6053	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	03	6053	
Riboflavina, mg	0.07	03	6053	
Niacina, mg	0.4	09	240	per i nutrienti 09/240 RIPR acqua=93.7g niacina=0.4mg
Vitamina C, mg	15	03	6053	
Vitamina B6, mg	0.02	09	240	vitB6=0.02mg
Acido Folico, µg	156	09	240	folati=140mcg
Retinolo eq, µg	167	03	6053	
Retinolo, µg	0	03	6053	
β-carotene eq, µg	1000	03	6053	
Vitamina E, mg	0.57	09	266	ALIMENTO SIMILE Lettuce, raw acqua=95.1g
Vitamina D, µg	0	09	240	vitD=0

SCORZONERA [TRAGOPOGON PORRIFOLIUS]**codice 500013****Categoria merceologica 2003**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	59	09	334	
Acqua, g	83.3	09	334	
Proteine totali, g	1.3	09	334	
Proteine animali, g	0.0	09	334	
Proteine vegetali, g	1.3	09	334	
Lipidi totali, g	0.3	09	334	
Lipidi animali, g	0.0	09	334	
Lipidi vegetali, g	0.3	09	334	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.07	21	11438	RIPR lip=0.17g saturi=0.041g 18:1=0.003g mono=0.003g 18:2=0.064g 18:3=0.011g altri PUFA=0 PUFA=0.074g
Acido oleico, g	0.01	21	11438	
Monoinsaturi totali, g	0.01	21	11438	
Acido linoleico, g	0.11	21	11438	
Acido linolenico, g	0.02	21	11438	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11438	
Polinsaturi totali, g	0.13	21	11438	
Colesterolo, mg	0	09	334	
Glucidi Disponibili, g	10.2	09	334	
Amido, g	3.5	09	334	
Glucidi solubili, g	1.5	09	334	
Fibra alimentare, g	3.2	09	334	metodo Englyst
Alcool, g	0.0	09	334	
Energia, kcal	27	09	334	nota MC: contiene inulina, perciò solo il 50% dei carboidrati totali contribuiscono al calcolo dell'energia
Energia, kJ	113	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.9	09	334	
Calcio, mg	42	09	334	
Sodio, mg	5	09	334	
Potassio, mg	310	09	334	
Fosforo, mg	42	09	334	
Zinco, mg	0.2	09	334	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	09	334	
Riboflavina, mg	0.01	09	334	
Niacina, mg	0.2	09	334	
Vitamina C, mg	3	09	334	
Vitamina B6, mg	0.07	09	334	
Acido Folico, µg	57	09	334	
Retinolo eq, µg	3	09	334	CALC
Retinolo, µg	0	09	334	
β-carotene eq, µg	20	09	334	
Vitamina E, mg	0.19	21	11438	ALIMENTO SIMILE Salsify, cooked, boiled, drained, without salt acqua=81g
Vitamina D, µg	0	09	334	

SEDANO [APIUM GRAVEOLENS]**codice 343****Categoria merceologica 2009**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	80	02		
Acqua, g	88.3	02		
Proteine totali, g	2.3	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	2.3	02		
Lipidi totali, g	0.2	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.2	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.05	21	11143	RIPR lip=0.14g saturi=0.037g 18:1=0.026g mono=0.027g 18:2=0.069g 18:3=0 altri PUFA=0 PUFA=0.069g
Acido oleico, g	0.04	21	11143	
Monoinsaturi totali, g	0.04	21	11143	
Acido linoleico, g	0.10	21	11143	
Acido linolenico, g	0.00	21	11143	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11143	
Polinsaturi totali, g	0.10	21	11143	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	2.4	02		
Amido, g	0.2	02		
Glucidi solubili, g	2.2	02		
Fibra alimentare, g	1.6	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	20	02		
Energia, kJ	84	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.5	02		
Calcio, mg	31	02		
Sodio, mg	140	02		
Potassio, mg	280	02		
Fosforo, mg	45	02		
Zinco, mg	0.1	03	6054	non RIPR acqua=88g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	02		
Riboflavina, mg	0.19	02		
Niacina, mg	0.2	02		
Vitamina C, mg	32	02		
Vitamina B6, mg	0.07	09	221	per i nutrienti 09/221 relativo a Celery, raw (solo il gambo) RIPR acqua=95.1g vitB6=0.03mg folati=16mcg
Acido Folico, µg	38	09	221	
Retinolo eq, µg	207	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	1242	02		CALC
Vitamina E, mg	0.48	09	221	vitE=0.2mg
Vitamina D, µg	0	02		

SEDANO RAPA [APIUM GRAVEOLENS, CV RAPACEUM]**codice 344****Categoria merceologica 2003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	72	02		
Acqua, g	88.0	02		
Proteine totali, g	1.9	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	1.9	02		
Lipidi totali, g	0.1	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.1	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.03	21	11143	RIPR riferito a Celery lip=0.14g saturi=0.037g 18:1=0.026g mono=0.027g 18:2=0.069g 18:3=0 altri PUFA=0 PUFA=0.069g
Acido oleico, g	0.02	21	11143	
Monoinsaturi totali, g	0.02	21	11143	
Acido linoleico, g	0.05	21	11143	
Acido linolenico, g	0.00	21	11143	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11143	
Polinsaturi totali, g	0.05	21	11143	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	3.8	02		letteratura
Amido, g	0.0	02		letteratura
Glucidi solubili, g	3.8	02		letteratura
Fibra alimentare, g	5.1	09	219	per i nutrienti 09/219 non RIPR acqua=88.8g metodo Southgate
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	23	02		
Energia, kJ	96	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.5	02		
Calcio, mg	52	02		
Sodio, mg	91	09	219	
Potassio, mg	460	09	219	
Fosforo, mg	90	02		
Zinco, mg	0.3	09	219	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.07	02		
Riboflavina, mg	0.11	02		
Niacina, mg	0.5	02		
Vitamina C, mg	6	02		
Vitamina B6, mg	0.08	09	219	
Acido Folico, µg	51	09	219	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		CALC
Vitamina E, mg	0.52	40	PG 744	ALIMENTO SIMILE Celery root (moisture 85.9%) alfa-tocoferolo=0.50mg alfa-tocotrienolo=0.08mg beta-tocoferolo=0.02mg gamma-tocoferolo=0.07mg
Vitamina D, µg	0	02		

SOIA, GERMOGLI

Categoria merceologica 2001

codice 350

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	98	02		
Acqua, g	86.3	02		
Proteine totali, g	6.2	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	6.2	02		
Lipidi totali, g	1.4	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	1.4	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.20	02	APP	RIPR riferito a Olio di soia lip=100g saturi=14.02g 18:1=22.26g mono=22.76g 18:2=51.36g 18:3=7.6g altri PUFA=0 PUFA=58.96g
Acido oleico, g	0.31	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.32	02	APP	
Acido linoleico, g	0.72	02	APP	
Acido linolenico, g	0.11	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.83	02	APP	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	3.0	02		
Amido, g	0.0	02		GD=GS quando amido=0
Glucidi solubili, g	3.0	02		
Fibra alimentare, g	1.1	21	11452	per i nutrienti 21/11452 ALIMENTO SIMILE Soybeans, mature seed, sprouted, raw acqua=69.05g espressa come fibra totale
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	49	02		
Energia, kJ	205	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.0	02		
Calcio, mg	48	02		
Sodio, mg	30	02		
Potassio, mg	218	02		
Fosforo, mg	67	02		
Zinco, mg	1.2	21	11452	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.23	02		
Riboflavina, mg	0.20	02		
Niacina, mg	0.8	02		
Vitamina C, mg	13	02		
Vitamina B6, mg	0.18	21	11452	
Acido Folico, µg	172	21	11452	
Retinolo eq, µg	24	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	144	02		CALC
Vitamina E, mg	0.20	I	1013	ALIMENTO SIMILE Soia, germogli acqua=69g, lip=6.7g, GD=7g, prot=13.1g
Vitamina D, µg	0	02		

SPINACI [SPINACIA OLERACEA]**codice 345****Categoria merceologica 2008**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	83	02		
Acqua, g	90.1	02		
Proteine totali, g	3.4	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	3.4	02		
Lipidi totali, g	0.7	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.7	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.07	05	3657	CALC AG FC=0.8 saturi=13.1 18:1=7.3 mono=9.2 18:2=12.5 18:3=62.1 altri PUFA=0 PUFA=74.6
Acido oleico, g	0.04	05	3657	
Monoinsaturi totali, g	0.05	05	3657	
Acido linoleico, g	0.07	05	3657	
Acido linolenico, g	0.35	05	3657	
Altri polinsaturi, g	0.00	05	3657	
Polinsaturi totali, g	0.42	05	3657	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	3.0	02		
Amido, g	2.6	D		
Glucidi solubili, g	0.4	02		
Fibra alimentare, g	1.9	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	31	02		
Energia, kJ	130	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.9	02		
Calcio, mg	78	02		
Sodio, mg	100	02		
Potassio, mg	530	02		
Fosforo, mg	62	02		
Zinco, mg	0.4	03	6056	non RIPR acqua=90g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.07	02		
Riboflavina, mg	0.37	02		
Niacina, mg	0.4	02		
Vitamina C, mg	54	02		
Vitamina B6, mg	0.17	09	343	per i nutrienti 09/343 non RIPR acqua=89.7g
Acido Folico, µg	150	09	343	
Retinolo eq, µg	485	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	2910	02		CALC
Vitamina E, mg	1.71	09	343	
Vitamina D, µg	0	02		

SPINACI IN SCATOLA**codice 700487****Categoria merceologica 2008**

alimento interamente sostituito con Spinach, canned drained

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	63	09	347	
Acqua, g	91.8	09	347	
Proteine totali, g	2.8	09	347	
Proteine animali, g	0.0	09	347	
Proteine vegetali, g	2.8	09	347	
Lipidi totali, g	0.5	09	347	
Lipidi animali, g	0.0	09	347	
Lipidi vegetali, g	0.5	09	347	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.08	21	11461	non RIPR lip=0.5g
Acido oleico, g	0.01	21	11461	
Monoinsaturi totali, g	0.01	21	11461	
Acido linoleico, g	0.03	21	11461	
Acido linolenico, g	0.17	21	11461	
Altri polinsaturi, g	0.01	21	11461	
Polinsaturi totali, g	0.21	21	11461	
Colesterolo, mg	0	09	347	
Glucidi Disponibili, g	0.8	09	347	
Amido, g	tr	09	347	
Glucidi solubili, g	0.8	09	347	
Fibra alimentare, g	3.1	09	347	metodo Southgate (metodo Englyst fibra=1.6g)
Alcool, g	0.0	09	347	
Energia, kcal	19	09	347	
Energia, kJ	79	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.9	09	347	
Calcio, mg	120	09	347	
Sodio, mg	200	09	347	
Potassio, mg	290	09	347	
Fosforo, mg	36	09	347	
Zinco, mg	0.5	09	347	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	09	347	
Riboflavina, mg	0.05	09	347	
Niacina, mg	0.4	09	347	
Vitamina C, mg	14	09	347	
Vitamina B6, mg	0.10	09	347	
Acido Folico, µg	98	21	11461	espresso come Folacina ALIMENTO SIMILE Spinach, canned, drained solids acqua=91.78g CALC
Retinolo eq, µg	576	09	347	
Retinolo, µg	0	09	347	
β-carotene eq, µg	3455	09	347	
Vitamina E, mg	1.71	09	347	
Vitamina D, µg	0	09	347	

SUCCO DI BARBABIETOLA, FRESCO**codice 805614****Categoria merceologica 2006**

Alimento interamente sostituito e calcolato dalle informazioni relative a "Barbabietole rosse", cod. BDA=306: e' stato utilizzato il valore relativo alla qta' d'acqua del "succo di pomodoro" fonte 09 cod.382 e RIPR poi tutto l'alimento cod.306

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		
Acqua, g	93.8	09	382	
Proteine totali, g	0.8	89		altra fonte: TAB SFK94 pag=644 prot=1.08g, GD=7.99g, kcal=36.64g
Proteine animali, g	0.0	89		
Proteine vegetali, g	0.8	89		
Lipidi totali, g	0.0	89		
Lipidi animali, g	0.0	89		
Lipidi vegetali, g	0.0	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	89		AG=0 quando lip.= 0
Acido oleico, g	0.00	89		
Monoinsaturi totali, g	0.00	89		
Acido linoleico, g	0.00	89		
Acido linolenico, g	0.00	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	0.00	89		
Colesterolo, mg	0	89		
Glucidi Disponibili, g	2.9	89		
Amido, g	0.0	89		
Glucidi solubili, g	2.9	89		
Fibra alimentare, g	1.9	89		
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	14	86		Fattori di conversione prot=4, GD=3.75
Energia, kJ	59	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	89		
Calcio, mg	14	89		
Sodio, mg	60	89		
Potassio, mg	214	89		
Fosforo, mg	15	89		
Zinco, mg	0.3	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	89		
Riboflavina, mg	0.01	89		
Niacina, mg	0.1	89		
Vitamina C, mg	5	89		
Vitamina B6, mg	0.01	89		
Acido Folico, µg	72	89		
Retinolo eq, µg	tr	89		
Retinolo, µg	0	89		
β-carotene eq, µg	tr	89		
Vitamina E, mg	tr	89		
Vitamina D, µg	0	89		

SUCCO DI CAROTE, CONSERVATO**codice 805605****Categoria merceologica 2006**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	199	
Acqua, g	92.3	09	199	
Proteine totali, g	0.5	09	199	
Proteine animali, g	0.0	09	199	
Proteine vegetali, g	0.5	09	199	
Lipidi totali, g	0.1	09	199	
Lipidi animali, g	0.0	09	199	
Lipidi vegetali, g	0.1	09	199	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.02	21	11655	RIPR lip=0.15g saturi=0.027g 18:1=0.005g mono=0.007g 18:2=0.061g 18:3=0.009g altri PUFA=0 PUFA=0.071g
Acido oleico, g	tr	21	11655	
Monoinsaturi totali, g	tr	21	11655	
Acido linoleico, g	0.04	21	11655	
Acido linolenico, g	0.01	21	11655	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11655	
Polinsaturi totali, g	0.05	21	11655	
Colesterolo, mg	0	09	199	
Glucidi Disponibili, g	5.7	09	199	
Amido, g	tr	09	199	
Glucidi solubili, g	5.7	09	199	
Fibra alimentare, g	0.6	21	11655	RIPR fibra=0.8g acqua=88.87g
Alcool, g	0.0	09	199	
Energia, kcal	24	09	199	
Energia, kJ	100	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.2	09	199	
Calcio, mg	16	09	199	
Sodio, mg	51	09	199	
Potassio, mg	240	09	199	
Fosforo, mg	25	09	199	
Zinco, mg	0.1	09	199	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	09	199	
Riboflavina, mg	0.07	09	199	
Niacina, mg	0.7	09	199	
Vitamina C, mg	6	09	199	
Vitamina B6, mg	0.14	09	199	
Acido Folico, µg	12	09	199	
Retinolo eq, µg	1353	09	199	
Retinolo, µg	0	09	199	
β-carotene eq, µg	8115	09	199	
Vitamina E, mg	0.56	09	199	
Vitamina D, µg	0	09	199	

SUCCO DI POMODORO, CONSERVATO**codice 805698****Categoria merceologica 2006**

alimento sostituito con Tomato juice

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	382	
Acqua, g	93.8	09	382	
Proteine totali, g	0.8	09	382	
Proteine animali, g	0.0	09	382	
Proteine vegetali, g	0.8	09	382	
Lipidi totali, g	tr	09	382	
Lipidi animali, g	0.0	09	382	
Lipidi vegetali, g	tr	09	382	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	09	382	AG=0 quando lip=tracce
Acido oleico, g	0.00	09	382	
Monoinsaturi totali, g	0.00	09	382	
Acido linoleico, g	0.00	09	382	
Acido linolenico, g	0.00	09	382	
Altri polinsaturi, g	0.00	09	382	
Polinsaturi totali, g	0.00	09	382	
Colesterolo, mg	0	09	382	
Glucidi Disponibili, g	3.0	09	382	
Amido, g	tr	09	382	
Glucidi solubili, g	3.0	09	382	
Fibra alimentare, g	0.6	09	382	metodo Englyst altra fonte: USDA 8-11 cod 11540 fibra=0.39g
Alcool, g	0.0	09	382	
Energia, kcal	14	09	382	
Energia, kJ	59	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	09	382	
Calcio, mg	10	09	382	
Sodio, mg	230	09	382	
Potassio, mg	230	09	382	
Fosforo, mg	19	09	382	
Zinco, mg	0.1	09	382	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	09	382	
Riboflavina, mg	0.02	09	382	
Niacina, mg	0.7	09	382	
Vitamina C, mg	8	09	382	
Vitamina B6, mg	0.06	09	382	
Acido Folico, µg	10	09	382	
Retinolo eq, µg	33	09	382	CALC
Retinolo, µg	0	09	382	
β-carotene eq, µg	200	09	382	
Vitamina E, mg	1.01	09	382	
Vitamina D, µg	0	09	382	

SUCCO DI SPINACI**codice 805671****Categoria merceologica 2006**

alimento sostituito con aggiornamento (TAB SFK94)

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	W	PG 711	
Acqua, g	95.4	W	PG 711	
Proteine totali, g	1.4	W	PG 711	
Proteine animali, g	0.0	W	PG 711	
Proteine vegetali, g	1.4	W	PG 711	
Lipidi totali, g	0.3	89		per tutti gli alimenti fonte 89 RIPR da Spinaci (cod 345) sul contenuto di sost.secca acqua=90.1g
Lipidi animali, g	0.0	W	PG 711	
Lipidi vegetali, g	0.3	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.03	89		
Acido oleico, g	0.02	89		
Monoinsaturi totali, g	0.02	89		
Acido linoleico, g	0.03	89		
Acido linolenico, g	0.16	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	0.20	89		
Colesterolo, mg	0	89		
Glucidi Disponibili, g	0.5	W	PG 711	
Amido, g	tr	85		amido=tracce come "Tomato juice", 09/382
Glucidi solubili, g	0.5	85		GD=GS come "Tomato juice", 09/382
Fibra alimentare, g	0.9	89		
Alcool, g	0.0	W	PG 711	
Energia, kcal	10	86		in tabella kcal=6
Energia, kJ	42	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.4	89		
Calcio, mg	1	W	PG 711	
Sodio, mg	73	W	PG 711	
Potassio, mg	412	W	PG 711	
Fosforo, mg	44	W	PG 711	
Zinco, mg	0.2	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	89		
Riboflavina, mg	0.17	89		
Niacina, mg	0.2	89		
Vitamina C, mg	29	W	PG 711	
Vitamina B6, mg	0.08	89		
Acido Folico, µg	70	89		
Retinolo eq, µg	225	89		
Retinolo, µg	0	89		
β-carotene eq, µg	1352	89		
Vitamina E, mg	0.79	89		
Vitamina D, µg	0	89		

TAPIOCA [MANIHOT UTILISSIMA]**codice****18****Categoria merceologica 1001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	12.6	02		
Proteine totali, g	0.6	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.6	02		
Lipidi totali, g	0.2	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.2	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.05	30	20068	RIPR lip=0.02g saturi=0.005g 18:1=0.005g mono=0.005g 18:2=0.002g 18:3=0.001g altri PUFA=0 PUFA=0.003g
Acido oleico, g	0.05	30	20068	
Monoinsaturi totali, g	0.05	30	20068	
Acido linoleico, g	0.02	30	20068	
Acido linolenico, g	0.01	30	20068	
Altri polinsaturi, g	0.00	30	20068	
Polinsaturi totali, g	0.03	30	20068	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	95.8	02		
Amido, g	95.8	D		
Glucidi solubili, g	tr	02		
Fibra alimentare, g	0.4	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	363	02		
Energia, kJ	1519	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.0	02		
Calcio, mg	12	02		
Sodio, mg	4	02		
Potassio, mg	20	02		
Fosforo, mg	12	02		
Zinco, mg	0.1	30	20068	non RIPR acqua=10.99g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	02		
Riboflavina, mg	0.10	02		
Niacina, mg	0.0	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	tr	07	27	per tutti i nutrienti 07/27 non RIPR acqua=12.2g
Acido Folico, µg	tr	07	27	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		CALC
Vitamina E, mg	tr	07	27	
Vitamina D, µg	0	02		

TARTUFO NERO [TUBER MELANOSPORUM]**codice 346****Categoria merceologica 2007**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	79	02		
Acqua, g	76.3	02		
Proteine totali, g	6.0	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	6.0	02		
Lipidi totali, g	0.5	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.5	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.11	E	609	RIPR riferito a Mushrooms lip=0.6g saturi=0.13g 18:1=tracce mono=tracce 18:2=0.06g 18:3=0.27g altri PUFA=0 PUFA=0.33g. Altra fonte (Coli et al, 1988): saturi (12,14,16,18,20,22: 36.84): 0.56g, monoinsaturi (12,14,16,18; 12.99) : 0.20g 18:1 (11.93) : 0.18g PUFA (x differenza; 50.17) : 0.76g
Acido oleico, g	tr	E	609	
Monoinsaturi totali, g	tr	E	609	
Acido linoleico, g	0.05	E	609	
Acido linolenico, g	0.22	E	609	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	609	
Polinsaturi totali, g	0.27	E	609	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	0.7	02		
Amido, g	0.0	02		amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	0.7	02		
Fibra alimentare, g	8.5	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	31	02		
Energia, kJ	130	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.5	02		
Calcio, mg	24	02		
Sodio, mg	55	03	6057	nota: non RIPR anche se e' sempre T.N. perche' la differenza d'acqua e' elevata ed i valori risultavano troppo diversi -> per tutti i nutrienti 03/6057 ALIMENTO SIMILE tartufo acqua=83g, lip=2g, prot tot=5.63g. Altra fonte (Coli et al, 1988): tartufo nero: acqua=82.3g Na=71.3mg, K=548.1mg, Fe=3.9mg, Ca=82.2mg, Zn=4.8mg
Potassio, mg	368	03	6057	
Fosforo, mg	62	02		
Zinco, mg	3.8	03	6057	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	02		
Riboflavina, mg	0.09	02		
Niacina, mg	2.0	02		
Vitamina C, mg	1	02		
Vitamina B6, mg	0.18	09	284	per tutti i nutrienti 09/284 ALIMENTO SIMILE Mushrooms, common raw acqua=92.6g, lip=0.5g
Acido Folico, µg	44	09	284	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		CALC
Vitamina E, mg	0.12	09	284	
Vitamina D, µg	0	02		

VALERIANA [VALERIANELLA OLITORIA]**codice 19072****Categoria merceologica 2008**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	21	11190	
Acqua, g	92.8	21	11190	
Proteine totali, g	2.0	21	11190	
Proteine animali, g	0.0	21	11190	
Proteine vegetali, g	2.0	21	11190	
Lipidi totali, g	0.4	21	11190	
Lipidi animali, g	0.0	21	11190	
Lipidi vegetali, g	0.4	21	11190	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.05	21	11250	RIPR riferito a Lattuce lip=0.22g saturi=0.029g 18:1=0.006g mono=0.008g 18:2=0.034g 18:3=0.083g altri PUFA=0 PUFA=0.117g
Acido oleico, g	0.01	21	11250	
Monoinsaturi totali, g	0.01	21	11250	
Acido linoleico, g	0.06	21	11250	
Acido linolenico, g	0.15	21	11250	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11250	
Polinsaturi totali, g	0.21	21	11250	
Colesterolo, mg	0	21	11190	
Glucidi Disponibili, g	3.6	21	11190	ottenuti per differenza
Amido, g	0.0	21	11190	amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	3.6	21	11190	assimilato a Lamb's lattuce fonte 32, dove GD=GS
Fibra alimentare, g	1.5	32	PG 605	non RIPR acqua=93.4g metodo Southgate e metodo Englyst
Alcool, g	0.0	21	11190	
Energia, kcal	21	21	11190	
Energia, kJ	88	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.2	21	11190	
Calcio, mg	38	21	11190	
Sodio, mg	4	21	11190	
Potassio, mg	459	21	11190	
Fosforo, mg	53	21	11190	
Zinco, mg	0.6	21	11190	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.07	21	11190	
Riboflavina, mg	0.09	21	11190	
Niacina, mg	0.4	21	11190	
Vitamina C, mg	38	21	11190	
Vitamina B6, mg	0.27	21	11190	
Acido Folico, µg	14	21	11190	
Retinolo eq, µg	709	21	11190	
Retinolo, µg	0	21	11190	
β-carotene eq, µg	4254	21	11190	CALC
Vitamina E, mg	0.60	32		non RIPR acqua=93.4g
Vitamina D, µg	0	21	11190	

VERDURA E LEGUMI, SURGELATI**codice 19073****Categoria merceologica 3000**

ingredienti: mais, fagioli, piselli, carote NB: alcuni valori sono stati appross

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	21	11583	
Acqua, g	82.1	21	11583	
Proteine totali, g	3.3	21	11583	
Proteine animali, g	0.0	21	11583	
Proteine vegetali, g	3.3	21	11583	
Lipidi totali, g	0.5	21	11583	
Lipidi animali, g	0.0	21	11583	
Lipidi vegetali, g	0.5	21	11583	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.10	21	11583	
Acido oleico, g	0.03	21	11583	
Monoinsaturi totali, g	0.03	21	11583	
Acido linoleico, g	0.17	21	11583	
Acido linolenico, g	0.06	21	11583	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11583	
Polinsaturi totali, g	0.24	21	11583	
Colesterolo, mg	0	21	11583	
Glucidi Disponibili, g	9.5	21	11583	GD= GD tot - fibra GD tot =13.46g
Amido, g	5.9	86		
Glucidi solubili, g	3.5	86		per GS e amido STIMA ricavata dalla media aritmetica dei valori di GD, GS e amido delle seguenti voci: mais dolce (cod 9039), fagioli in scatola (cod 100139), piselli in scatola (cod 100141), carote in scatola (MC cod 207). GD=11g, GS=4.1g, amido=6.8g
Fibra alimentare, g	4.0	21	11583	espressa come fibra totale
Alcool, g	0.0	21	11583	
Energia, kcal	64	21	11583	
Energia, kJ	268	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.0	21	11583	
Calcio, mg	25	21	11583	
Sodio, mg	47	21	11583	
Potassio, mg	212	21	11583	
Fosforo, mg	59	21	11583	
Zinco, mg	0.5	21	11583	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.12	21	11583	
Riboflavina, mg	0.09	21	11583	
Niacina, mg	1.3	21	11583	
Vitamina C, mg	10	21	11583	
Vitamina B6, mg	0.10	21	11583	
Acido Folico, µg	29	21	11583	espresso come Folacina
Retinolo eq, µg	508	21	11583	
Retinolo, µg	0	21	11583	
β-carotene eq, µg	3048	21	11583	CALC
Vitamina E, mg	0.30	21	11583	
Vitamina D, µg	0	21	11583	

WAKAME [UNDARIA spp], secca**codice 8025****Categoria merceologica 2011**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	341	
Acqua, g	12.2	09	341	
Proteine totali, g	12.4	09	341	
Proteine animali, g	0.0	09	341	
Proteine vegetali, g	12.4	09	341	
Lipidi totali, g	2.4	09	341	
Lipidi animali, g	0.0	09	341	
Lipidi vegetali, g	2.4	09	341	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.49	21	11669	RIPR lip=0.64g saturi=0.13g 18:1=0.02g mono=0.058g 18:2=0.01g 18:3=0.002g altri PUFA=0.206g PUFA=0.218g
Acido oleico, g	0.08	21	11669	
Monoinsaturi totali, g	0.22	21	11669	
Acido linoleico, g	0.04	21	11669	
Acido linolenico, g	0.01	21	11669	
Altri polinsaturi, g	0.77	21	11669	
Polinsaturi totali, g	0.82	21	11669	
Colesterolo, mg	0	09	341	
Glucidi Disponibili, g	tr	09	341	
Amido, g	0.0	09	341	
Glucidi solubili, g	tr	09	341	
Fibra alimentare, g	47.1	09	341	
Alcool, g	0.0	09	341	
Energia, kcal	71	09	341	
Energia, kJ	297	86		
Minerali:				
Ferro, mg	11.6	09	341	
Calcio, mg	660	09	341	
Sodio, mg	3220	09	341	
Potassio, mg	220	09	341	
Fosforo, mg	310	09	341	
Zinco, mg	1.7	09	341	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.11	09	341	
Riboflavina, mg	0.14	09	341	
Niacina, mg	4.6	21	11669	
Vitamina C, mg	15	09	341	
Vitamina B6, mg	0.01	09	341	
Acido Folico, µg	196	21	11669	per i nutrienti 21/11669 ALIMENTO SIMILE Seaweed, wakame raw acqua=79.9g, lip=0.64g CALC
Retinolo eq, µg	86	09	341	
Retinolo, µg	0	09	341	
β-carotene eq, µg	515	09	341	
Vitamina E, mg	1.00	21	11669	
Vitamina D, µg	0	09	341	

ZUCCA GIALLA [CUCURBITA MAXIMA]**codice 347****Categoria merceologica 2009**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	81	02		
Acqua, g	94.6	02		
Proteine totali, g	1.1	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	1.1	02		
Lipidi totali, g	0.1	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.1	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.05	21	11422	non RIPR riferito a Pumpkin, raw lip=0.1g
Acido oleico, g	0.01	21	11422	
Monoinsaturi totali, g	0.01	21	11422	
Acido linoleico, g	tr	21	11422	
Acido linolenico, g	tr	21	11422	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11422	
Polinsaturi totali, g	0.01	21	11422	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	3.5	02		
Amido, g	1.0	02		
Glucidi solubili, g	2.5	02		
Fibra alimentare, g	0.5	09	326	Per i nutrienti 09/326 non RIPR acqua=95g
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	18	02		
Energia, kJ	75	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.9	02		
Calcio, mg	20	02		
Sodio, mg	1	03	6058	Per i nutrienti 03/6058 non RIPR acqua=95g
Potassio, mg	202	03	6058	
Fosforo, mg	40	02		
Zinco, mg	0.2	03	6058	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	02		
Riboflavina, mg	0.02	02		
Niacina, mg	0.5	02		
Vitamina C, mg	9	02		
Vitamina B6, mg	0.02	09	326	
Acido Folico, µg	10	09	326	
Retinolo eq, µg	599	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	3594	02		CALC
Vitamina E, mg	1.06	09	326	
Vitamina D, µg	0	09	326	

ZUCCHINE [CUCURBITA PEPO]**codice 349****Categoria merceologica 2009**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	88	02		
Acqua, g	93.6	02		
Proteine totali, g	1.3	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	1.3	02		
Lipidi totali, g	0.1	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.1	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.02	21	11477	RIPR riferito a Squash, summer, zucchini, raw lip=0.14g saturi=0.029g 18:1=0.01g mono=0.011g 18:2=0.022g 18:3=0.037g altri PUFA=0 PUFA=0.06g
Acido oleico, g	0.01	21	11477	
Monoinsaturi totali, g	0.01	21	11477	
Acido linoleico, g	0.02	21	11477	
Acido linolenico, g	0.03	21	11477	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11477	
Polinsaturi totali, g	0.04	21	11477	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	1.4	02		
Amido, g	0.1	02		
Glucidi solubili, g	1.3	02		
Fibra alimentare, g	1.3	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	11	02		
Energia, kJ	46	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.5	02		
Calcio, mg	21	02		
Sodio, mg	1	03	6059	per i nutrienti 03/6059 non RIPR acqua=94g
Potassio, mg	210	03	6059	
Fosforo, mg	65	02		
Zinco, mg	0.2	03	6059	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	02		
Riboflavina, mg	0.12	02		
Niacina, mg	0.7	02		
Vitamina C, mg	11	02		
Vitamina B6, mg	0.15	09	230	per i nutrienti 09/230 non RIPR Courgette, raw acqua=93.7g
Acido Folico, µg	52	09	230	
Retinolo eq, µg	6	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	36	02		CALC
Vitamina E, mg	1.06	09	326	ALIMENTO SIMILE Pumpkin, raw acqua=95g
Vitamina D, µg	0	02		

**ORTAGGI, VERDURE E
LEGUMI: ERBE
AROMATICHE E SPEZIE**

**VEGETABLES AND
PULSES: HERBS AND
SPICES**

ALLORO [LAURUS NOBILIS], secco**codice 8004****Categoria merceologica 24001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	806	
Acqua, g	5.4	09	806	
Proteine totali, g	7.6	09	806	
Proteine animali, g	0.0	09	806	
Proteine vegetali, g	7.6	09	806	
Lipidi totali, g	8.4	09	806	
Lipidi animali, g	0.0	09	806	
Lipidi vegetali, g	8.4	09	806	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.29	12	02004	RIPR lip=8.36g saturi=2.28g 18:1=1.50g monoinsaturi=1.64g 18:2=1.24g 18:3=1.05g altri PUFA=0 PUFA=2.29g
Acido oleico, g	1.51	12	02004	
Monoinsaturi totali, g	1.65	12	02004	
Acido linoleico, g	1.25	12	02004	
Acido linolenico, g	1.05	12	02004	
Altri polinsaturi, g	0.00	12	02004	
Polinsaturi totali, g	2.30	12	02004	
Colesterolo, mg	0	09	806	
Glucidi Disponibili, g	48.6	09	806	calcolati per differenza
Amido, g	tr	09	806	
Glucidi solubili, g	48.6	09	806	GS=GD quando amido=tracce
Fibra alimentare, g	26.3	12	02004	per i nutrienti 12/02004 non RIPR acqua=5.44g
Alcool, g	0.0	09	806	
Energia, kcal	313	09	806	
Energia, kJ	1310	86		
Minerali:				
Ferro, mg	43.0	09	806	
Calcio, mg	830	09	806	
Sodio, mg	23	09	806	
Potassio, mg	530	09	806	
Fosforo, mg	110	09	806	
Zinco, mg	3.7	09	806	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	09	806	
Riboflavina, mg	0.42	09	806	
Niacina, mg	2.0	09	806	
Vitamina C, mg	0	09	806	
Vitamina B6, mg	1.00	12	02004	
Acido Folico, µg	0	09	806	
Retinolo eq, µg	618	09	806	CALC
Retinolo, µg	0	09	806	
β-carotene eq, µg	3710	09	806	
Vitamina E, mg	1.79	12	02004	
Vitamina D, µg	0	09	806	

BASILICO [OCIMUM BASILICUM], fresco**codice 8001****Categoria merceologica 24001**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	804	
Acqua, g	88.0	09	804	
Proteine totali, g	3.1	09	804	
Proteine animali, g	0.0	09	804	
Proteine vegetali, g	3.1	09	804	
Lipidi totali, g	0.8	09	804	
Lipidi animali, g	0.0	09	904	
Lipidi vegetali, g	0.8	09	804	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.05	12	02044	RIPR lip=0.61g saturi=0.041g 18:1=0.088g mono=0.088g 18:2=0.073g 18:3=0.316g altri PUFA=0 PUFA=0.389g
Acido oleico, g	0.12	12	02044	
Monoinsaturi totali, g	0.12	12	02044	
Acido linoleico, g	0.10	12	02044	
Acido linolenico, g	0.41	12	02044	
Altri polinsaturi, g	0.00	12	02044	
Polinsaturi totali, g	0.51	12	02044	
Colesterolo, mg	0	09	804	
Glucidi Disponibili, g	5.1	09	804	calcolati per differenza
Amido, g	tr	09	804	
Glucidi solubili, g	5.1	09	804	GS=GD quando amido=tracce
Fibra alimentare, g	5.2	12	02044	per i nutrienti 12/02044 RIPR acqua=90.96g fibra=3.9g
Alcool, g	0.0	09	804	
Energia, kcal	40	09	804	
Energia, kJ	167	86		
Minerali:				
Ferro, mg	5.5	09	804	
Calcio, mg	250	09	804	
Sodio, mg	9	09	804	
Potassio, mg	300	09	804	
Fosforo, mg	37	09	804	
Zinco, mg	0.7	09	804	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	09	804	
Riboflavina, mg	0.31	09	804	
Niacina, mg	1.1	09	804	
Vitamina C, mg	26	09	804	
Vitamina B6, mg	0.17	12	02044	B6=0.129mg
Acido Folico, µg	85	12	02044	folati=64mcg
Retinolo eq, µg	658	09	804	CALC
Retinolo, µg	0	09	804	
β-carotene eq, µg	3950	09	804	
Vitamina E, mg	1.70	09	844	ALIMENTO SIMILE Prezzemolo fresco acqua=87.2g
Vitamina D, µg	0	09	804	

BASILICO, secco macinato**codice 8002****Categoria merceologica 24001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	805	
Acqua, g	6.4	09	805	
Proteine totali, g	14.4	09	805	
Proteine animali, g	0.0	09	805	
Proteine vegetali, g	14.4	09	805	
Lipidi totali, g	4.0	09	805	
Lipidi animali, g	0.0	09	805	
Lipidi vegetali, g	4.0	09	805	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.27	12	02044	RIPR riferito a Basil, fresh lip=0.61g saturi=0.041g 18:1=0.088g mono=0.088g 18:2=0.073g 18:3=0.316g altri PUFA=0 PUFA=0.389g
Acido oleico, g	0.58	12	02044	
Monoinsaturi totali, g	0.58	12	02044	
Acido linoleico, g	0.48	12	02044	
Acido linolenico, g	2.07	12	02044	
Altri polinsaturi, g	0.00	12	02044	
Polinsaturi totali, g	2.55	12	02044	
Colesterolo, mg	0	09	805	
Glucidi Disponibili, g	43.2	09	805	calcolati per differenza
Amido, g	tr	09	805	
Glucidi solubili, g	43.2	09	805	GS=GD quando amido =tracce
Fibra alimentare, g	17.8	12	02003	non RIPR acqua=6.43g
Alcool, g	0.0	09	805	
Energia, kcal	251	09	805	
Energia, kJ	1050	86		
Minerali:				
Ferro, mg	42.0	09	805	
Calcio, mg	2110	09	805	
Sodio, mg	34	09	805	
Potassio, mg	3430	09	805	
Fosforo, mg	490	09	805	
Zinco, mg	5.8	09	805	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.15	09	805	
Riboflavina, mg	0.32	09	805	
Niacina, mg	6.9	09	805	
Vitamina C, mg	0	09	805	
Vitamina B6, mg	0.13	12	02044	ALIMENTO SIMILE Basil fresh acqua=90.96g
Acido Folico, µg	0	09	805	
Retinolo eq, µg	938	09	805	CALC
Retinolo, µg	0	09	805	
β-carotene eq, µg	5630	09	805	
Vitamina E, mg	9.15	09	845	ALIMENTO SIMILE Prezzemolo secco acqua=9.0g
Vitamina D, µg	0	09	805	

CANNELLA [CINNAMOMUM VERUM e AROMATICUM]**codice 100207****Categoria merceologica 24001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	404	
Acqua, g	10.0	03	404	
Proteine totali, g	3.9	03	404	
Proteine animali, g	0.0	03	404	
Proteine vegetali, g	3.9	03	404	
Lipidi totali, g	3.2	03	404	
Lipidi animali, g	0.0	03	404	
Lipidi vegetali, g	3.2	03	404	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.65	12	02010	RIPR lip=3.18g saturi=0.65g 18:1=0.45g mono=0.48g 18:2=0.53g 18:3=0 altri PUFA=0 PUFA=0.53g
Acido oleico, g	0.45	12	02010	
Monoinsaturi totali, g	0.48	12	02010	
Acido linoleico, g	0.53	12	02010	
Acido linolenico, g	0.00	12	02010	
Altri polinsaturi, g	0.00	12	02010	
Polinsaturi totali, g	0.53	12	02010	
Colesterolo, mg	0	03	404	
Glucidi Disponibili, g	55.5	03	404	
Amido, g	0.0	03	404	amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	55.5	03	404	
Fibra alimentare, g	24.4	03	404	
Alcool, g	0.0	03	404	
Energia, kcal	252	03	404	
Energia, kJ	1054	86		
Minerali:				
Ferro, mg	38.1	03	404	
Calcio, mg	1228	03	404	
Sodio, mg	26	03	404	
Potassio, mg	500	03	404	
Fosforo, mg	61	03	404	
Zinco, mg	2.0	03	404	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	03	404	
Riboflavina, mg	0.14	03	404	
Niacina, mg	1.3	03	404	
Vitamina C, mg	28	03	404	
Vitamina B6, mg	0.25	12	02010	per i nutrienti 19/02010 non RIPR acqua=9.52g
Acido Folico, µg	0	09	815	per i nutrienti 09/815 non RIPR acqua=9.5g, lip=3.2g
Retinolo eq, µg	26	03	404	
Retinolo, µg	0	03	404	
β-carotene eq, µg	156	03	404	
Vitamina E, mg	0.01	12	02010	
Vitamina D, µg	0	09	815	

CAPPERI SOTT'ACETO**codice 777010****Categoria merceologica 24001**

alimento sostituito con un prodotto commerciale, marchio COOP (agosto 1997)

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	84		
Acqua, g	93.7	86		STIMA ottenuta per differenza acqua = 100 - (prot+lip+GD+Na)
Proteine totali, g	2.6	84		
Proteine animali, g	0.0	84		
Proteine vegetali, g	2.6	84		
Lipidi totali, g	0.1	84		
Lipidi animali, g	0.0	84		
Lipidi vegetali, g	0.1	84		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.01	21	11429	RIPR riferito a Radishes, raw lip=0.54g saturi=0.030g 18:1=0.016g mono=0.017g 18:2=0.016g 18:3=0.029g altri PUFA=0 PUFA=0.045g
Acido oleico, g	0.01	21	11429	
Monoinsaturi totali, g	0.01	21	11429	
Acido linoleico, g	0.01	21	11429	
Acido linolenico, g	0.01	21	11429	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11429	
Polinsaturi totali, g	0.01	21	11429	
Colesterolo, mg	0	09	330	per tutti i nutrienti fonte 09 cod 330 ALIMENTO SIMILE Radish, raw acqua=95.4g
Glucidi Disponibili, g	2.1	84		
Amido, g	0.0	84		amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	2.1	84		
Fibra alimentare, g	1.5	84		
Alcool, g	0.0	84		
Energia, kcal	20	84		
Energia, kJ	84	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.9	84		
Calcio, mg	19	09	330	
Sodio, mg	1517	84		
Potassio, mg	240	09	330	
Fosforo, mg	20	09	330	
Zinco, mg	0.2	09	330	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	09	330	
Riboflavina, mg	tr	09	330	
Niacina, mg	0.4	09	330	
Vitamina C, mg	17	09	330	
Vitamina B6, mg	0.07	09	330	
Acido Folico, µg	38	09	330	
Retinolo eq, µg	tr	09	330	CALC
Retinolo, µg	0	09	330	
β-carotene eq, µg	tr	09	330	
Vitamina E, mg	0.00	09	330	
Vitamina D, µg	0	09	330	

CUMINO [CUMINUM CYMINUM], SEMI**codice 888003****Categoria merceologica 24001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	12	02014	
Acqua, g	8.1	12	02014	
Proteine totali, g	17.8	12	02014	
Proteine animali, g	0.0	12	02014	
Proteine vegetali, g	17.8	12	02014	
Lipidi totali, g	22.3	12	02014	
Lipidi animali, g	0.0	12	02014	
Lipidi vegetali, g	22.3	12	02014	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.72	12	02018	
Acido oleico, g	14.86	12	02018	
Monoinsaturi totali, g	14.86	12	02018	
Acido linoleico, g	2.53	12	02018	
Acido linolenico, g	0.00	12	02018	
Altri polinsaturi, g	0.00	12	02018	
Polinsaturi totali, g	2.53	12	02018	
Colesterolo, mg	0	12	02014	
Glucidi Disponibili, g	33.7	12	02014	CALC come carboidrati tot - fibra (44.2-10.5=33.7)
Amido, g	0.0	03	422	ALIMENTO SIMILE Noce moscata acqua=10g
Glucidi solubili, g	33.7	12	02014	GD=GS quando amido=0
Fibra alimentare, g	10.5	12	02014	
Alcool, g	0.0	12	02014	
Energia, kcal	375	12	02014	
Energia, kJ	1569	86		
Minerali:				
Ferro, mg	66.4	12	02014	
Calcio, mg	931	12	02014	
Sodio, mg	168	12	02014	
Potassio, mg	1788	12	02014	
Fosforo, mg	499	12	02014	
Zinco, mg	4.8	12	02014	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.63	12	02014	
Riboflavina, mg	0.33	12	02014	
Niacina, mg	4.6	12	02014	
Vitamina C, mg	8	12	02014	
Vitamina B6, mg	0.44	09	849	ALIMENTO SIMILE Semi i Papavero acqua=6g
Acido Folico, µg	0	09	820	Cumin seeds stesso valore di acqua
Retinolo eq, µg	127	12	02014	
Retinolo, µg	0	12	02014	
β-carotene eq, µg	762	12	02014	CALC
Vitamina E, mg	2.72	09	849	ALIMENTO SIMILE Semi di papavero acqua=6g
Vitamina D, µg	0	12	02014	

ERBA CIPOLLINA [ALLIUM SCHOENOPRASUM], fresca**codice 8006****Categoria merceologica 24001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	814	
Acqua, g	91.0	09	814	
Proteine totali, g	2.8	09	814	
Proteine animali, g	0.0	09	814	
Proteine vegetali, g	2.8	09	814	
Lipidi totali, g	0.6	09	814	
Lipidi animali, g	0.0	09	814	
Lipidi vegetali, g	0.6	09	814	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.12	12	11156	RIPR lip=0.73g saturi=0.146g oleico=0.095g monoinsaturi=0.095g 18:2=0.252g 18:3=0.015g altri PUFA=0 PUFA=0.267g
Acido oleico, g	0.08	12	11156	
Monoinsaturi totali, g	0.08	12	11156	
Acido linoleico, g	0.21	12	11156	
Acido linolenico, g	0.01	12	11156	
Altri polinsaturi, g	0.00	12	11156	
Polinsaturi totali, g	0.22	12	11156	
Colesterolo, mg	0	09	814	
Glucidi Disponibili, g	1.7	09	814	
Amido, g	tr	09	814	
Glucidi solubili, g	1.7	09	814	
Fibra alimentare, g	1.9	09	814	metodo Englyst
Alcool, g	0.0	09	814	
Energia, kcal	23	09	814	
Energia, kJ	96	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.6	09	814	
Calcio, mg	85	09	814	
Sodio, mg	5	09	814	
Potassio, mg	230	09	814	
Fosforo, mg	50	09	814	
Zinco, mg	0.4	09	814	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	09	814	
Riboflavina, mg	0.18	09	814	
Niacina, mg	0.7	09	814	
Vitamina C, mg	45	09	814	
Vitamina B6, mg	0.20	09	814	
Acido Folico, µg	105	12	11156	non RIPR acqua=90.65g CALC
Retinolo eq, µg	383	09	814	
Retinolo, µg	0	09	814	
β-carotene eq, µg	2300	09	814	
Vitamina E, mg	1.60	09	814	
Vitamina D, µg	0	09	814	

FINOCCHIO [PHOENICULUM VULGARE], SEMI**codice 8007****Categoria merceologica 24001**

referenza MC: USDA, fonte 12 cod 02018

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	827	
Acqua, g	8.8	09	827	
Proteine totali, g	15.8	09	827	
Proteine animali, g	0.0	09	827	
Proteine vegetali, g	15.8	09	827	
Lipidi totali, g	14.9	09	827	
Lipidi animali, g	0.0	09	827	
Lipidi vegetali, g	14.9	09	827	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.48	12	02018	non RIPR lip=14.87g
Acido oleico, g	9.91	12	02018	
Monoinsaturi totali, g	9.91	12	02018	
Acido linoleico, g	1.69	12	02018	
Acido linolenico, g	0.00	12	02018	
Altri polinsaturi, g	0.00	12	02018	
Polinsaturi totali, g	1.69	12	02018	
Colesterolo, mg	0	09	827	
Glucidi Disponibili, g	12.5	12	02018	Utilizzato 12/02018 perché stessi valori di acqua, prot e lip GD= GD tot - fibra GD tot=52.293g
Amido, g	0.0	12	02018	amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	12.5	12	02018	per analogia con 03/422, Noce Moscata GD=GS
Fibra alimentare, g	39.8	12	02018	espressa come fibra totale (ceneri=8.2g)
Alcool, g	0.0	09	827	
Energia, kcal	345	12	02018	
Energia, kJ	1443	86		
Minerali:				
Ferro, mg	12.3	09	827	nota MC: i semi macinati contengono circa 137mg di Fe per 100g
Calcio, mg	1200	09	827	
Sodio, mg	88	09	827	
Potassio, mg	1660	09	827	
Fosforo, mg	510	09	827	
Zinco, mg	3.7	09	827	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.41	09	827	
Riboflavina, mg	0.35	09	827	
Niacina, mg	10.3	09	827	
Vitamina C, mg	0	09	827	
Vitamina B6, mg	0.44	09	849	ALIMENTO SIMILE Poppy seedsAneto acqua=6g
Acido Folico, µg	0	09	827	
Retinolo eq, µg	14	09	827	CALC
Retinolo, µg	0	09	827	
β-carotene eq, µg	81	09	827	
Vitamina E, mg	2.72	09	849	ALIMENTO SIMILE Poppy seeds acqua=6g
Vitamina D, µg	0	09	827	

LINO, SEMI**codice 9600****Categoria merceologica 24001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	I	8415	
Acqua, g	6.1	I	8415	
Proteine totali, g	24.5	I	8415	
Proteine animali, g	0.0	I	8415	
Proteine vegetali, g	24.5	I	8415	
Lipidi totali, g	31.0	I	8415	
Lipidi animali, g	0.0	I	8415	
Lipidi vegetali, g	31.0	I	8415	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	3.00	Y	1820	non RIPR lipidi coincidenti
Acido oleico, g	-			
Monoinsaturi totali, g	5.30	Y	1820	
Acido linoleico, g	4.10	Y	1820	
Acido linolenico, g	17.10	Y	1820	
Altri polinsaturi, g	0.00	Y	1820	per differenza
Polinsaturi totali, g	21.20	Y	1820	
Colesterolo, mg	0	I	8415	
Glucidi Disponibili, g	0.0	I	8415	ottenuti per differenza
Amido, g	0.0	I	8415	
Glucidi solubili, g	0.0	I	8415	
Fibra alimentare, g	34.8	I	8415	
Alcool, g	0.0	I	8415	
Energia, kcal	373	I	8415	
Energia, kJ	1561	86		
Minerali:				
Ferro, mg	8.2	I	8415	
Calcio, mg	198	I	8415	
Sodio, mg	60	I	8415	
Potassio, mg	725	I	8415	
Fosforo, mg	660	I	8415	
Zinco, mg	7.8	I	8415	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.17	I	8415	
Riboflavina, mg	0.16	I	8415	
Niacina, mg	1.4	I	8415	
Vitamina C, mg	-			
Vitamina B6, mg	-			
Acido Folico, µg	60	I	8415	
Retinolo eq, µg	0	I	8415	
Retinolo, µg	0	I	8415	
β-carotene eq, µg	0	I	8415	
Vitamina E, mg	0.70	I	8415	riferito al solo alfa-tocoferolo
Vitamina D, µg	0	I	8415	

MAGGIORANA [MAJORANA HORTENSIS], secca**codice 8010****Categoria merceologica 24001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	835	
Acqua, g	7.6	09	835	
Proteine totali, g	12.7	09	835	
Proteine animali, g	0.0	09	835	
Proteine vegetali, g	12.7	09	835	
Lipidi totali, g	7.0	09	835	
Lipidi animali, g	0.0	09	835	
Lipidi vegetali, g	7.0	09	835	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.17	12	11297	RIPR riferito a Prezzemolo lip=0.79g saturi=0.132g 18:1=0.287g mono=0.295g 18:2=0.115g 18:3=0.008g altri PUFA=0.001g PUFA=0.124g
Acido oleico, g	2.54	12	11297	
Monoinsaturi totali, g	2.61	12	11297	
Acido linoleico, g	1.02	12	11297	
Acido linolenico, g	0.07	12	11297	
Altri polinsaturi, g	0.01	12	11297	
Polinsaturi totali, g	1.10	12	11297	
Colesterolo, mg	0	09	835	
Glucidi Disponibili, g	42.5	09	835	calcolati per differenza
Amido, g	tr	09	806	ALIMENTO SIMILE Alloro secco acqua=5.4g
Glucidi solubili, g	42.5	09	835	GD=GS quando amido=tr
Fibra alimentare, g	18.1	12	02023	non RIPR acqua=7.64g
Alcool, g	0.0	09	835	
Energia, kcal	271	09	835	
Energia, kJ	1134	86		
Minerali:				
Ferro, mg	82.7	09	835	
Calcio, mg	1990	09	835	
Sodio, mg	77	09	835	
Potassio, mg	1520	09	835	
Fosforo, mg	310	09	835	
Zinco, mg	3.6	09	835	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.29	09	835	
Riboflavina, mg	0.32	09	835	
Niacina, mg	4.1	09	835	
Vitamina C, mg	0	09	835	
Vitamina B6, mg	0.00	09	835	
Acido Folico, µg	0	09	835	
Retinolo eq, µg	807	09	835	CALC
Retinolo, µg	0	09	835	
β-carotene eq, µg	4840	09	835	
Vitamina E, mg	9.15	09	845	ALIMENTO SIMILE Prezzemolo secco acqua=9g
Vitamina D, µg	0	09	835	

MENTA [MENTHA SPICATA], fresca**codice 8008****Categoria merceologica 24001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	836	
Acqua, g	86.4	09	836	
Proteine totali, g	3.8	09	836	
Proteine animali, g	0.0	09	836	
Proteine vegetali, g	3.8	09	836	
Lipidi totali, g	0.7	09	836	
Lipidi animali, g	0.0	09	836	
Lipidi vegetali, g	0.7	09	836	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.12	12	11297	RIPR riferito a Prezzemolo lip=0.79g saturi=0.13g 18:1=0.29g monoinsaturi=0.30g 18:2=0.12g 18:3=0.01g altri PUFA=0 PUFA=0.12g
Acido oleico, g	0.26	12	11297	
Monoinsaturi totali, g	0.27	12	11297	
Acido linoleico, g	0.11	12	11297	
Acido linolenico, g	0.01	12	11297	
Altri polinsaturi, g	0.00	12	11297	
Polinsaturi totali, g	0.11	12	11297	
Colesterolo, mg	0	09	836	
Glucidi Disponibili, g	5.3	09	836	calcolati per differenza
Amido, g	tr	09	804	ALIMENTO SIMILE Basilico acqua=88g
Glucidi solubili, g	5.3	09	836	GD=GS quando amido=tr
Fibra alimentare, g	5.6	02	338	ALIMENTO SIMILE Prezzemolo acqua=87.2g
Alcool, g	0.0	09	836	
Energia, kcal	43	09	836	
Energia, kJ	180	86		
Minerali:				
Ferro, mg	9.5	09	836	
Calcio, mg	210	09	836	
Sodio, mg	15	09	836	
Potassio, mg	260	09	836	
Fosforo, mg	75	09	836	
Zinco, mg	0.9	03	6049	ALIMENTO SIMILE Prezzemolo acqua=87g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.12	09	836	
Riboflavina, mg	0.33	09	836	
Niacina, mg	1.1	09	836	
Vitamina C, mg	31	09	836	
Vitamina B6, mg	0.09	09	844	ALIMENTO SIMILE Prezzemolo acqua=83.1g
Acido Folico, µg	110	09	836	
Retinolo eq, µg	123	09	836	CALC
Retinolo, µg	0	09	836	
β-carotene eq, µg	740	09	836	
Vitamina E, mg	5.00	09	836	
Vitamina D, µg	0	09	836	

MENTA, secca**codice 8009****Categoria merceologica 24001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	837	
Acqua, g	11.3	09	837	
Proteine totali, g	24.8	09	837	
Proteine animali, g	0.0	09	837	
Proteine vegetali, g	24.8	09	837	
Lipidi totali, g	4.6	09	837	
Lipidi animali, g	0.0	09	837	
Lipidi vegetali, g	4.6	09	837	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.76	12	11297	RIPR riferito a Prezzemolo lip=0.79g saturi=0.13g 18:1=0.29g mono=0.30g 18:2=0.12g 18:3=0.01g altri PUFA=0 PUFA=0.13g
Acido oleico, g	1.69	12	11297	
Monoinsaturi totali, g	1.75	12	11297	
Acido linoleico, g	0.70	12	11297	
Acido linolenico, g	0.06	12	11297	
Altri polinsaturi, g	0.00	12	11297	
Polinsaturi totali, g	0.76	12	11297	
Colesterolo, mg	0	09	837	
Glucidi Disponibili, g	34.6	09	837	calcolati per differenza
Amido, g	tr	09	804	ALIMENTO SIMILE Basilico secco acqua=88g
Glucidi solubili, g	34.6	09	837	GD=GS quando amido=tr
Fibra alimentare, g	44.7	09	845	per tutti i nutrienti fonte 09 cod 845 ALIMENTO SIMILE Prezzemolo secco acqua=9.0g. Metodo Southgate (metodo Englist fibra=26.9g)
Alcool, g	0.0	09	837	
Energia, kcal	279	09	837	
Energia, kJ	1167	86		
Minerali:				
Ferro, mg	6.2	09	836	RIPR (solo per il ferro Fe=9.5mg, acqua=86.4g) per tutti i nutrienti 09/836 ALIMENTO SIMILE Mint fresh acqua=86.4g
Calcio, mg	1370	09	837	
Sodio, mg	98	09	837	
Potassio, mg	1700	09	837	
Fosforo, mg	490	09	837	
Zinco, mg	3.8	09	845	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.12	09	836	
Riboflavina, mg	0.33	09	836	
Niacina, mg	1.1	09	836	
Vitamina C, mg	tr	09	837	
Vitamina B6, mg	0.38	09	845	
Acido Folico, µg	110	09	836	
Retinolo eq, µg	805	09	837	CALC
Retinolo, µg	0	09	837	
β-carotene eq, µg	4830	09	837	
Vitamina E, mg	5.00	09	836	
Vitamina D, µg	0	09	837	

NOCE MOSCATA [MYRISTICA FRAGRANS]**codice 100217****Categoria merceologica 24001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	422	
Acqua, g	10.0	03	422	
Proteine totali, g	8.8	03	422	
Proteine animali, g	0.0	03	422	
Proteine vegetali, g	8.8	03	422	
Lipidi totali, g	29.0	03	422	
Lipidi animali, g	0.0	03	422	
Lipidi vegetali, g	29.0	03	422	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	20.72	21	02025	RIPR lip=36.3g saturi=25.94g 18:1=1.59g monoinsaturi=3.22g 18:2=0.35g 18:3=0 altri PUFA=0 PUFA=0.35g
Acido oleico, g	1.27	21	02025	
Monoinsaturi totali, g	2.57	21	02025	
Acido linoleico, g	0.28	21	02025	
Acido linolenico, g	0.00	21	02025	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	02025	
Polinsaturi totali, g	0.28	21	02025	
Colesterolo, mg	0	09	840	
Glucidi Disponibili, g	26.3	03	422	
Amido, g	0.0	03	422	amido =0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	26.3	03	422	
Fibra alimentare, g	23.7	03	422	
Alcool, g	0.0	03	422	
Energia, kcal	395	03	422	
Energia, kJ	1653	86		
Minerali:				
Ferro, mg	9.3	03	422	
Calcio, mg	103	03	422	
Sodio, mg	16	09	840	per tutti i nutrienti idrosolubili fonte 09 cod.840 non RIPR acqua=6.2g
Potassio, mg	350	09	840	
Fosforo, mg	210	09	840	
Zinco, mg	2.2	09	840	non RIPR acqua=6.2g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.09	03	422	
Riboflavina, mg	0.10	03	422	
Niacina, mg	0.5	03	422	
Vitamina C, mg	0	09	840	non RIPR acqua=6.2g
Vitamina B6, mg	0.44	09	849	ALIMENTO SIMILE semi di papavero acqua=6g
Acido Folico, µg	0	09	840	non RIPR acqua=6.2g
Retinolo eq, µg	8	09	840	CALC
Retinolo, µg	0	09	840	
β-carotene eq, µg	48	09	840	RIPR Caroteni=60mcg lip=36.3g (acqua=6.2g)
Vitamina E, mg	2.72	09	849	ALIMENTO SIMILE Poppy seeds acqua=6g
Vitamina D, µg	0	09	840	RIPR vitD =0 (acqua=6.2g)

ORIGANO [ORIGANUM VULGARE], fresco**codice 8011****Categoria merceologica 24001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	841	
Acqua, g	81.8	09	841	
Proteine totali, g	2.2	09	841	
Proteine animali, g	0.0	09	841	
Proteine vegetali, g	2.2	09	841	
Lipidi totali, g	2.0	09	841	
Lipidi animali, g	0.0	09	841	
Lipidi vegetali, g	2.0	09	841	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.52	12	02027	RIPR lip=10.25g saturi=2.66g 18:1=0.51g monoinsaturi=0.67g 18:2=1.05g 18:3=4.18g altri PUFA=0 PUFA=5.23g
Acido oleico, g	0.10	12	02027	
Monoinsaturi totali, g	0.13	12	02027	
Acido linoleico, g	0.20	12	02027	
Acido linolenico, g	0.82	12	02027	
Altri polinsaturi, g	0.00	12	02027	
Polinsaturi totali, g	1.02	12	02027	
Colesterolo, mg	0	09	841	
Glucidi Disponibili, g	9.7	09	841	calcolati per differenza
Amido, g	tr	09	804	ALIMENTO SIMILE Basilico fresco acqua=88g
Glucidi solubili, g	9.7	09	841	GD=GS quando amido=tr
Fibra alimentare, g	8.4	12	02027	per i nutrienti 12/02027 ALIMENTO SIMILE Oregano, ground acqua=7.16g RIPR solo per la fibra fibra=14.96g
Alcool, g	0.0	09	841	
Energia, kcal	66	09	841	
Energia, kJ	276	86		
Minerali:				
Ferro, mg	8.6	09	842	RIPR acqua=7.2g, Fe=44mg
Calcio, mg	310	09	841	
Sodio, mg	3	09	841	
Potassio, mg	330	09	841	
Fosforo, mg	39	09	841	
Zinco, mg	0.9	09	841	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.07	09	841	
Riboflavina, mg	0.32	12	02027	
Niacina, mg	6.2	12	02027	
Vitamina C, mg	45	09	841	
Vitamina B6, mg	1.21	12	02027	
Acido Folico, µg	274	12	02027	
Retinolo eq, µg	135	09	841	CALC
Retinolo, µg	0	09	841	
β-carotene eq, µg	810	09	841	
Vitamina E, mg	1.69	12	02027	
Vitamina D, µg	0	09	841	

ORIGANO, secco macinato**codice 8012****Categoria merceologica 24001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	842	
Acqua, g	7.2	09	842	
Proteine totali, g	11.0	09	842	
Proteine animali, g	0.0	09	842	
Proteine vegetali, g	11.0	09	842	
Lipidi totali, g	10.3	09	842	
Lipidi animali, g	0.0	09	842	
Lipidi vegetali, g	10.3	09	842	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.67	12	02027	RIPR lip=10.25g saturi=2.66g 18:1=0.51g monoinsaturi=0.67g 18:2=1.05g 18:3=4.18g altri PUFA=0 PUFA=5.23g
Acido oleico, g	0.51	12	02027	
Monoinsaturi totali, g	0.67	12	02027	
Acido linoleico, g	1.05	12	02027	
Acido linolenico, g	4.20	12	02027	
Altri polinsaturi, g	0.00	12	02027	
Polinsaturi totali, g	5.26	12	02027	
Colesterolo, mg	0	09	842	
Glucidi Disponibili, g	49.5	09	842	calcolati per differenza
Amido, g	tr	09	805	ALIMENTO SIMILE Basilico secco acqua=6.4g
Glucidi solubili, g	49.5	09	842	GD=GS quando amido=tr
Fibra alimentare, g	42.8	12	02027	per i nutrienti 12/02027 non RIPR acqua=7.164g
Alcool, g	0.0	09	842	
Energia, kcal	306	09	842	
Energia, kJ	1280	86		
Minerali:				
Ferro, mg	44.0	09	842	
Calcio, mg	1580	09	842	
Sodio, mg	15	09	842	
Potassio, mg	1670	09	842	
Fosforo, mg	200	09	842	
Zinco, mg	4.4	09	842	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.34	12	02027	
Riboflavina, mg	0.32	12	02027	
Niacina, mg	6.2	09	842	
Vitamina C, mg	0	09	842	
Vitamina B6, mg	1.21	12	02027	
Acido Folico, µg	0	09	842	
Retinolo eq, µg	690	09	842	CALC
Retinolo, µg	0	09	842	
β-carotene eq, µg	4140	09	842	
Vitamina E, mg	1.69	12	02027	
Vitamina D, µg	0	09	842	

PAPRIKA [CAPSICUM ANNUUM], in polvere**codice 100218****Categoria merceologica 24001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	423	
Acqua, g	10.0	03	423	
Proteine totali, g	14.8	03	423	
Proteine animali, g	0.0	03	423	
Proteine vegetali, g	14.8	03	423	
Lipidi totali, g	13.0	03	423	
Lipidi animali, g	0.0	03	423	
Lipidi vegetali, g	13.0	03	423	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.11	12	02028	RIPR lip=12.95g saturi=2.10g 18:1=1.11g mono=1.23g 18:2=7.42g 18:3=0.9g altri PUFA=0 PUFA=8.32g
Acido oleico, g	1.11	12	02028	
Monoinsaturi totali, g	1.23	12	02028	
Acido linoleico, g	7.45	12	02028	
Acido linolenico, g	0.90	12	02028	
Altri polinsaturi, g	0.00	12	02028	
Polinsaturi totali, g	8.35	12	02028	
Colesterolo, mg	0	03	423	
Glucidi Disponibili, g	34.8	03	423	
Amido, g	0.0	03	423	amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	34.8	03	423	
Fibra alimentare, g	20.9	03	423	
Alcool, g	0.0	03	423	
Energia, kcal	306	03	423	
Energia, kJ	1280	86		
Minerali:				
Ferro, mg	23.6	03	423	
Calcio, mg	177	03	423	
Sodio, mg	34	03	423	
Potassio, mg	2344	03	423	
Fosforo, mg	345	03	423	
Zinco, mg	4.1	03	423	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.64	03	423	
Riboflavina, mg	1.74	03	423	
Niacina, mg	15.3	03	423	
Vitamina C, mg	71	03	423	
Vitamina B6, mg	0.28	09	317	ALIMENTO SIMILE Pepper, chili, red acqua=86.4g
Acido Folico, µg	0	09	843	non RIPR acqua=9.5g
Retinolo eq, µg	6060	03	423	
Retinolo, µg	0	03	423	
β-carotene eq, µg	36360	03	423	
Vitamina E, mg	0.80	09	320	ALIMENTO SIMILE Peppers, red, raw acqua=90.4g, lip=0.4g
Vitamina D, µg	0	03	423	

PEPE NERO [PIPER NIGRUM]**codice 999964****Categoria merceologica 24001**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	12	02030	
Acqua, g	10.5	12	02030	
Proteine totali, g	10.9	12	02030	
Proteine animali, g	0.0	12	02030	
Proteine vegetali, g	10.9	12	02030	
Lipidi totali, g	3.3	12	02030	
Lipidi animali, g	0.0	12	02030	
Lipidi vegetali, g	3.3	12	02030	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.98	12	02030	
Acido oleico, g	1.01	12	02030	
Monoinsaturi totali, g	1.01	12	02030	
Acido linoleico, g	0.97	12	02030	
Acido linolenico, g	0.16	12	02030	
Altri polinsaturi, g	0.00	12	02030	
Polinsaturi totali, g	1.13	12	02030	
Colesterolo, mg	0	12	02030	
Glucidi Disponibili, g	38.3	12	02030	calcolati per differenza GD= GD tot - fibra totale GD tot=64.81g
Amido, g	tr	09	846	non RIPR acqua=10.5g
Glucidi solubili, g	38.3	12	02030	GD=GS quando amido=tr
Fibra alimentare, g	26.5	12	02030	espressa come fibra totale
Alcool, g	0.0	12	02030	
Energia, kcal	255	12	02030	
Energia, kJ	1067	86		
Minerali:				
Ferro, mg	28.9	12	02030	
Calcio, mg	437	12	02030	
Sodio, mg	44	12	02030	
Potassio, mg	1259	12	02030	
Fosforo, mg	173	12	02030	
Zinco, mg	1.4	12	02030	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.11	12	02030	
Riboflavina, mg	0.24	12	02030	
Niacina, mg	1.1	12	02030	
Vitamina C, mg	21	12	02030	
Vitamina B6, mg	0.34	12	02030	per Pepper white (12/02032) stesso valore di vit B6
Acido Folico, µg	10	12	02030	
Retinolo eq, µg	19	12	02030	
Retinolo, µg	0	12	02030	
β-carotene eq, µg	114	12	02030	CALC
Vitamina E, mg	1.03	12	02030	per Pepper, white (12/2032) vit E=2.5mg
Vitamina D, µg	0	12	02030	

PREZZEMOLO [PETROSELINUM SATIVUM], fresco**codice 338****Categoria merceologica 24001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	80	02		
Acqua, g	87.2	02		
Proteine totali, g	3.7	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	3.7	02		
Lipidi totali, g	0.6	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.6	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.10	21	11297	RIPR lip=0.79g saturi=0.132g 18:1=0.287g mono=0.295g 18:2=0.115g 18:3=0.008g altri PUFA=0 PUFA=0.124g
Acido oleico, g	0.22	21	11297	
Monoinsaturi totali, g	0.22	21	11297	
Acido linoleico, g	0.09	21	11297	
Acido linolenico, g	0.01	21	11297	
Altri polinsaturi, g	0.00	21	11297	
Polinsaturi totali, g	0.10	21	11297	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	tr	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	tr	02		
Fibra alimentare, g	5.6	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	20	02		
Energia, kJ	84	86		
Minerali:				
Ferro, mg	4.2	02		
Calcio, mg	220	02		
Sodio, mg	20	02		
Potassio, mg	670	02		
Fosforo, mg	75	02		
Zinco, mg	0.9	03	6049	non RIPR acqua=87g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	02		
Riboflavina, mg	0.21	02		
Niacina, mg	0.6	02		
Vitamina C, mg	162	02		
Vitamina B6, mg	0.07	09	844	per i nutrienti 09/844 RIPR acqua=83.1g vitB6=0.09mg
Acido Folico, µg	129	09	844	folati=170mcg
Retinolo eq, µg	943	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	5658	02		CALC
Vitamina E, mg	1.29	09	844	vitE=1.7mg
Vitamina D, µg	0	02		

PREZZEMOLO, secco
Categoria merceologica 24001

codice 8003

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	845	
Acqua, g	9.0	09	845	
Proteine totali, g	15.8	09	845	
Proteine animali, g	0.0	09	845	
Proteine vegetali, g	15.8	09	845	
Lipidi totali, g	7.0	09	845	
Lipidi animali, g	0.0	09	845	
Lipidi vegetali, g	7.0	09	845	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.18	12	02029	RIPR lip=4.43g saturi=0.115g 18:1=3.247g mono=3.247g 18:2=0.458g 18:3=0 altri PUFA=0 PUFA=0.458g
Acido oleico, g	5.13	12	02029	
Monoinsaturi totali, g	5.13	12	02029	
Acido linoleico, g	0.72	12	02029	
Acido linolenico, g	0.00	12	02029	
Altri polinsaturi, g	0.00	12	02029	
Polinsaturi totali, g	0.72	12	02029	
Colesterolo, mg	0	09	845	
Glucidi Disponibili, g	14.5	09	845	
Amido, g	2.1	09	845	
Glucidi solubili, g	12.4	09	845	
Fibra alimentare, g	44.7	09	845	metodo Southgate (metodo Englyst, fibra=26.9g)
Alcool, g	0.0	09	845	
Energia, kcal	181	09	845	
Energia, kJ	757	86		
Minerali:				
Ferro, mg	41.5	09	845	
Calcio, mg	1080	09	845	
Sodio, mg	180	09	845	
Potassio, mg	4090	09	845	
Fosforo, mg	340	09	845	
Zinco, mg	3.8	09	845	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.33	09	845	
Riboflavina, mg	0.32	09	845	
Niacina, mg	5.4	09	845	
Vitamina C, mg	120	09	845	
Vitamina B6, mg	0.38	09	845	
Acido Folico, µg	180	12	02029	non RIPR acqua=9.02g
Retinolo eq, µg	3625	09	845	CALC
Retinolo, µg	0	09	845	
β-carotene eq, µg	21750	09	845	
Vitamina E, mg	9.15	09	845	
Vitamina D, µg	0	09	845	

ROSMARINO [ROSMARINUS OFFICINALIS], fresco**codice 8013****Categoria merceologica 24001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	850	
Acqua, g	73.6	09	850	
Proteine totali, g	1.4	09	850	
Proteine animali, g	0.0	09	850	
Proteine vegetali, g	1.4	09	850	
Lipidi totali, g	4.4	09	850	
Lipidi animali, g	0.0	09	850	
Lipidi vegetali, g	4.4	09	850	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.14	12	02027	RIPR riferito a Origano, secco lip=10.25g saturi=2.66g 18:1=0.51g monoinsaturi=0.67g 18:2=1.052g 18:3=4.18g altri PUFA=0 PUFA=5.23g
Acido oleico, g	0.22	12	02027	
Monoinsaturi totali, g	0.29	12	02027	
Acido linoleico, g	0.45	12	02027	
Acido linolenico, g	1.79	12	02027	
Altri polinsaturi, g	0.00	12	02027	
Polinsaturi totali, g	2.25	12	02027	
Colesterolo, mg	0	09	850	
Glucidi Disponibili, g	13.5	09	804	per i nutrienti 09/804 ALIMENTO SIMILE Basilico fresco acqua=88g calcolati per differenza
Amido, g	tr	09	804	
Glucidi solubili, g	13.5	09	804	GD=GS quando amido=tr
Fibra alimentare, g	7.7	12	02036	RIPR riferito a Rosmarino secco acqua=9.31g fibra=42.6g
Alcool, g	0.0	09	850	
Energia, kcal	96	86		in tabella kcal=99
Energia, kJ	402	86		
Minerali:				
Ferro, mg	8.5	09	850	
Calcio, mg	370	09	850	
Sodio, mg	15	09	850	
Potassio, mg	280	09	850	
Fosforo, mg	20	09	850	
Zinco, mg	0.9	09	850	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	09	850	
Riboflavina, mg	0.21	02	338	ALIMENTO SIMILE Prezzemolo fresco acqua=87.2g
Niacina, mg	1.0	09	851	per i nutrienti 09/851 ALIMENTO SIMILE Rosemary dried acqua=9.3g
Vitamina C, mg	29	09	850	
Vitamina B6, mg	0.09	09	844	per i nutrienti 09/844 ALIMENTO SIMILE Prezzemolo fresco acqua=83.1g
Acido Folico, µg	0	09	851	
Retinolo eq, µg	92	09	850	CALC
Retinolo, µg	0	09	850	
β-carotene eq, µg	550	09	850	
Vitamina E, mg	1.50	09	844	
Vitamina D, µg	0	09	850	

ROSMARINO, secco**codice 8014****Categoria merceologica 24001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	851	
Acqua, g	9.3	09	851	
Proteine totali, g	4.9	09	851	
Proteine animali, g	0.0	09	851	
Proteine vegetali, g	4.9	09	851	
Lipidi totali, g	15.2	09	851	
Lipidi animali, g	0.0	09	851	
Lipidi vegetali, g	15.2	09	851	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	3.94	12	02027	RIPR riferito a Origano, secco lip=10.25g saturi=2.66g 18:1=0.51g monoinsaturi=0.67g 18:2=1.05g 18:3=4.18g altri PUFA=0 PUFA=5.23g
Acido oleico, g	0.76	12	02027	
Monoinsaturi totali, g	0.99	12	02027	
Acido linoleico, g	1.56	12	02027	
Acido linolenico, g	6.20	12	02027	
Altri polinsaturi, g	0.00	12	02027	
Polinsaturi totali, g	7.76	12	02027	
Colesterolo, mg	0	09	851	
Glucidi Disponibili, g	46.4	09	851	calcolati per differenza
Amido, g	tr	09	804	ALIMENTO SIMILE Basilico acqua=6.4g
Glucidi solubili, g	46.4	09	851	GD=GS quando amido=tr
Fibra alimentare, g	17.7	12	02036	non RIPR acqua=9.31g
Alcool, g	0.0	09	851	
Energia, kcal	331	09	851	
Energia, kJ	1385	86		
Minerali:				
Ferro, mg	29.3	09	851	
Calcio, mg	1280	09	851	
Sodio, mg	50	09	851	
Potassio, mg	950	09	851	
Fosforo, mg	70	09	851	
Zinco, mg	3.2	09	851	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	09	850	ALIMENTO SIMILE Rosmarino fresco acqua=73.6g
Riboflavina, mg	0.32	09	845	Per i nutrienti 09/845 ALIMENTO SIMILE Prezzemolo secco acqua=9.0g
Niacina, mg	1.0	09	851	
Vitamina C, mg	0	09	851	
Vitamina B6, mg	0.38	09	845	
Acido Folico, µg	0	09	851	
Retinolo eq, µg	313	09	851	CALC
Retinolo, µg	0	09	851	
β-carotene eq, µg	1880	09	851	
Vitamina E, mg	9.15	09	845	
Vitamina D, µg	0	09	851	

SALVIA [SALVIA OFFICINALIS], fresca**codice 8015****Categoria merceologica 24001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	853	
Acqua, g	66.4	09	853	
Proteine totali, g	3.9	09	853	
Proteine animali, g	0.0	09	853	
Proteine vegetali, g	3.9	09	853	
Lipidi totali, g	4.6	09	853	
Lipidi animali, g	0.0	09	853	
Lipidi vegetali, g	4.6	09	853	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.54	12	02038	RIPR riferito a Sage, ground lip=12.74g saturi=7.03g 18:1=1.75g mono=1.87g 18:2=0.53g 18:3=1.23g altri PUFA=0 PUFA=1.76g
Acido oleico, g	0.63	12	02038	
Monoinsaturi totali, g	0.68	12	02038	
Acido linoleico, g	0.19	12	02038	
Acido linolenico, g	0.44	12	02038	
Altri polinsaturi, g	0.00	12	02038	
Polinsaturi totali, g	0.64	12	02038	
Colesterolo, mg	0	09	853	
Glucidi Disponibili, g	15.6	09	853	calcolati per differenza
Amido, g	tr	09	804	ALIMENTO SIMILE Basilico acqua=88g
Glucidi solubili, g	15.6	09	853	GD=GS quando amido=tr
Fibra alimentare, g	14.7	12	02038	RIPR riferito a Sage, ground acqua=7.955g fibra=40.3g
Alcool, g	0.0	09	853	
Energia, kcal	119	09	853	
Energia, kJ	498	86		
Minerali:				
Ferro, mg	10.3	09	854	riferito a Sage, dried RIPR Fe=28.1mg acqua=8g
Calcio, mg	600	09	853	
Sodio, mg	4	09	853	
Potassio, mg	390	09	853	
Fosforo, mg	33	09	853	
Zinco, mg	1.7	09	853	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.11	09	853	
Riboflavina, mg	0.34	09	854	per le vitamine 09/354 ALIMENTO SIMILE Sage, dried acqua=8.0g
Niacina, mg	5.7	09	854	
Vitamina C, mg	tr	09	853	
Vitamina B6, mg	1.21	12	02038	ALIMENTO SIMILE sage, ground acqua=7.955g
Acido Folico, µg	0	09	854	
Retinolo eq, µg	215	09	853	CALC
Retinolo, µg	0	09	853	
β-carotene eq, µg	1290	09	853	
Vitamina E, mg	1.69	12	02038	ALIMENTO SIMILE Sage, ground acqua=7.955g
Vitamina D, µg	0	09	853	

SALVIA, secca macinata
 Categoria merceologica 24001

codice 8016

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	854	
Acqua, g	8.0	09	854	
Proteine totali, g	10.6	09	854	
Proteine animali, g	0.0	09	854	
Proteine vegetali, g	10.6	09	854	
Lipidi totali, g	12.7	09	854	
Lipidi animali, g	0.0	09	854	
Lipidi vegetali, g	12.7	09	854	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	7.03	12	02038	non RIPR lip=12.7g
Acido oleico, g	1.75	12	02038	
Monoinsaturi totali, g	1.87	12	02038	
Acido linoleico, g	0.53	12	02038	
Acido linolenico, g	1.23	12	02038	
Altri polinsaturi, g	0.00	12	02038	
Polinsaturi totali, g	1.76	12	02038	
Colesterolo, mg	0	09	854	
Glucidi Disponibili, g	42.7	09	854	calcolati per differenza
Amido, g	tr	09	805	ALIMENTO SIMILE Basilico secco acqua=6.4g
Glucidi solubili, g	42.7	09	854	GD=GS quando amido=tr
Fibra alimentare, g	18.1	12	02038	non RIPR acqua=7.96g
Alcool, g	0.0	09	854	
Energia, kcal	315	09	854	
Energia, kJ	1318	86		
Minerali:				
Ferro, mg	28.1	09	854	
Calcio, mg	1650	09	854	
Sodio, mg	11	09	854	
Potassio, mg	1070	09	854	
Fosforo, mg	91	09	854	
Zinco, mg	4.7	09	854	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.11	09	853	ALIMENTO SIMILE Sage, fresh acqua=66.4g
Riboflavina, mg	0.34	09	854	
Niacina, mg	5.7	09	854	
Vitamina C, mg	0	09	854	
Vitamina B6, mg	0.38	09	845	ALIMENTO SIMILE Prezzemolo acqua=9.0g
Acido Folico, µg	0	09	854	
Retinolo eq, µg	590	09	854	CALC
Retinolo, µg	0	09	854	
β-carotene eq, µg	3540	09	854	
Vitamina E, mg	9.15	09	845	ALIMENTO SIMILE Prezzemolo secco acqua=9.0g
Vitamina D, µg	0	09	854	

TIMO [THYMUS VULGARIS], fresco**codice 8017****Categoria merceologica 24001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	859	
Acqua, g	69.3	09	859	
Proteine totali, g	3.0	09	859	
Proteine animali, g	0.0	09	859	
Proteine vegetali, g	3.0	09	859	
Lipidi totali, g	2.5	09	859	
Lipidi animali, g	0.0	09	859	
Lipidi vegetali, g	2.5	09	859	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.69	12	02049	RIPR lip=1.68g saturi=0.467g 18:1=0.081g mono=0.081g 18:2=0.085g 18:3=0.447g altri PUFA=0 PUFA=0.532g
Acido oleico, g	0.12	12	02049	
Monoinsaturi totali, g	0.12	12	02049	
Acido linoleico, g	0.13	12	02049	
Acido linolenico, g	0.67	12	02049	
Altri polinsaturi, g	0.00	12	02049	
Polinsaturi totali, g	0.79	12	02049	
Colesterolo, mg	0	09	859	
Glucidi Disponibili, g	15.1	09	859	calcolati per differenza
Amido, g	tr	09	804	ALIMENTO SIMILE Basilico acqua=88g
Glucidi solubili, g	15.1	09	859	GD=GS quando amido=tr
Fibra alimentare, g	12.3	12	02049	per i nutrienti 12/02049 RIPR acqua=65.11g fibra (tot diet.fiber)=14g
Alcool, g	0.0	09	859	
Energia, kcal	95	09	859	
Energia, kJ	397	86		
Minerali:				
Ferro, mg	41.2	09	860	riferito a Thyme, dried RIPR Fe=123.6mg, acqua=7.8g
Calcio, mg	630	09	859	
Sodio, mg	18	09	859	
Potassio, mg	270	09	859	
Fosforo, mg	67	09	859	
Zinco, mg	2.1	09	859	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.16	09	859	
Riboflavina, mg	0.22	12	02049	B2=0.471mg
Niacina, mg	1.6	12	02049	niacina=1.824mg
Vitamina C, mg	tr	09	859	
Vitamina B6, mg	0.31	12	02049	B6=0.348mg
Acido Folico, µg	40	12	02049	folico=45mcg
Retinolo eq, µg	127	09	859	CALC
Retinolo, µg	0	09	859	
β-carotene eq, µg	760	09	859	
Vitamina E, mg	1.70	09	844	ALIMENTO SIMILE Prezzemolo fresco acqua=83.1g
Vitamina D, µg	0	09	859	

TIMO, secco macinato
Categoria merceologica 24001
codice 8018

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	860	
Acqua, g	7.8	09	860	
Proteine totali, g	9.1	09	860	
Proteine animali, g	0.0	09	860	
Proteine vegetali, g	9.1	09	860	
Lipidi totali, g	7.4	09	860	
Lipidi animali, g	0.0	09	860	
Lipidi vegetali, g	7.4	09	860	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.73	12	02042	non RIPR lip=7.43g
Acido oleico, g	0.47	12	02042	
Monoinsaturi totali, g	0.47	12	02042	
Acido linoleico, g	0.50	12	02042	
Acido linolenico, g	0.69	12	02042	
Altri polinsaturi, g	0.00	12	02042	
Polinsaturi totali, g	1.19	12	02042	
Colesterolo, mg	0	09	860	
Glucidi Disponibili, g	45.3	09	860	calcolati per differenza
Amido, g	tr	09	805	ALIMENTO SIMILE Basilico secco acqua=6.4g
Glucidi solubili, g	45.3	09	860	GD=GS quando amido=tr
Fibra alimentare, g	18.6	12	02042	non RIPR acqua=7.79g
Alcool, g	0.0	09	860	
Energia, kcal	276	09	860	
Energia, kJ	1155	86		
Minerali:				
Ferro, mg	123.6	09	860	
Calcio, mg	1890	09	860	
Sodio, mg	55	09	860	
Potassio, mg	810	09	860	
Fosforo, mg	200	09	860	
Zinco, mg	6.2	09	860	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.51	12	02042	non RIPR acqua=7.79g
Riboflavina, mg	0.40	09	860	
Niacina, mg	4.9	09	860	
Vitamina C, mg	0	09	860	
Vitamina B6, mg	0.38	09	845	ALIMENTO SIMILE Prezzemolo secco acqua=9.0g
Acido Folico, µg	0	09	860	
Retinolo eq, µg	380	09	860	CALC
Retinolo, µg	0	09	860	
β-carotene eq, µg	2280	09	860	
Vitamina E, mg	9.15	09	845	ALIMENTO SIMILE Prezzemolo secco acqua=9.0g
Vitamina D, µg	0	09	860	

VANIGLIA, estratto alcolico**codice 777015****Categoria merceologica 24001**

alimento interamente sostituito con un estratto alcolico di vaniglia. Nel caso in cui si consideri un prodotto privo di alcol, i valori rimangono pressoché inalterati eccetto l'acqua (=85.6g/100g), l'alcol (=0g/100g) e di conseguenza l'Energia(da ricalcolare) RIF: fonte 12 cod 2052

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	12	02050	
Acqua, g	52.6	12	02050	
Proteine totali, g	0.1	12	02050	
Proteine animali, g	0.0	12	02050	
Proteine vegetali, g	0.1	12	02050	
Lipidi totali, g	0.1	12	02050	
Lipidi animali, g	0.0	12	02050	
Lipidi vegetali, g	0.1	12	02050	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.01	12	02050	
Acido oleico, g	0.01	12	02050	
Monoinsaturi totali, g	0.01	12	02050	
Acido linoleico, g	tr	12	02050	
Acido linolenico, g	tr	12	02050	
Altri polinsaturi, g	tr	12	02050	
Polinsaturi totali, g	tr	12	02050	
Colesterolo, mg	0	12	02050	
Glucidi Disponibili, g	12.7	12	02050	calcolati per differenza
Amido, g	tr	12	02050	STIMA
Glucidi solubili, g	12.7	12	02050	GS=GD quando amido=tracce
Fibra alimentare, g	0.0	12	02050	
Alcool, g	34.4	12	02050	
Energia, kcal	288	12	02050	
Energia, kJ	1205	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	12	02050	
Calcio, mg	11	12	02050	
Sodio, mg	9	12	02050	
Potassio, mg	148	12	02050	
Fosforo, mg	6	12	02050	
Zinco, mg	0.1	12	02050	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	12	02050	
Riboflavina, mg	0.10	12	02050	
Niacina, mg	0.4	12	02050	
Vitamina C, mg	0	12	02050	
Vitamina B6, mg	0.03	12	02050	
Acido Folico, µg	0	12	02050	
Retinolo eq, µg	0	12	02050	
Retinolo, µg	0	12	02050	
β-carotene eq, µg	0	12	02050	
Vitamina E, mg	0.00	12	02050	
Vitamina D, µg	0	12	02050	

ZAFFERANO [CROCUS SATIVUS]**codice 8019****Categoria merceologica 24001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	852	
Acqua, g	11.9	09	852	
Proteine totali, g	11.4	09	852	
Proteine animali, g	0.0	09	852	
Proteine vegetali, g	11.4	09	852	
Lipidi totali, g	5.9	09	852	
Lipidi animali, g	0.0	09	852	
Lipidi vegetali, g	5.9	09	852	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.59	12	02037	
Acido oleico, g	0.39	12	02037	
Monoinsaturi totali, g	0.43	12	02037	
Acido linoleico, g	0.75	12	02037	
Acido linolenico, g	1.24	12	02037	
Altri polinsaturi, g	0.07	12	02037	per differenza
Polinsaturi totali, g	2.07	12	02037	
Colesterolo, mg	0	09	852	
Glucidi Disponibili, g	61.5	09	852	calcolati per differenza
Amido, g	19.1	09	852	presente in tabella come valore stimato da GD calcolati per differenza
Glucidi solubili, g	42.4	09	852	presente in tabella come valore stimato da GD calcolati per differenza
Fibra alimentare, g	3.9	12	02037	per i nutrienti 12/02037 non RIPR acqua=11.898g, lip=5.85g espressa come fibra totale
Alcool, g	0.0	09	852	
Energia, kcal	310	09	852	
Energia, kJ	1297	86		
Minerali:				
Ferro, mg	11.1	09	852	
Calcio, mg	110	09	852	
Sodio, mg	150	09	852	
Potassio, mg	1720	09	852	
Fosforo, mg	250	09	852	
Zinco, mg	1.1	12	02037	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.12	12	02037	
Riboflavina, mg	0.27	12	02037	
Niacina, mg	1.5	12	02037	
Vitamina C, mg	0	09	852	
Vitamina B6, mg	1.30	12	02037	
Acido Folico, µg	0	09	852	
Retinolo eq, µg	53	12	02037	
Retinolo, µg	0	12	02037	
β-carotene eq, µg	318	12	02037	CALC
Vitamina E, mg	1.69	12	02037	
Vitamina D, µg	0	09	852	

**FRUTTA: FRESCA,
CONSERVATA E SUCCHI**

**FRUIT: FRESH, PRESERVED
AND JUICES**

ALBICOCHE (PRUNUS ARMENIACA)**codice 401****Categoria merceologica 4001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	94	02		
Acqua, g	86.3	02		
Proteine totali, g	0.4	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.4	02		
Lipidi totali, g	0.1	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.1	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.01	19	09021	RIPR lip.=0.39g saturi=0.027g 18:1=0.17g mono=0.17g 18:2=0.077g 18:3=0 altri PUFA=0 (x diff) PUFA=0.077g
Acido oleico, g	0.04	19	09021	
Monoinsaturi totali, g	0.04	19	09021	
Acido linoleico, g	0.02	19	09021	
Acido linolenico, g	0.00	19	09021	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09021	
Polinsaturi totali, g	0.02	19	09021	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	6.8	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	6.8	02		
Fibra alimentare, g	1.5	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	28	02		
Energia, kJ	117	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.5	02		
Calcio, mg	16	02		
Sodio, mg	1	02		
Potassio, mg	320	02		
Fosforo, mg	16	02		
Zinco, mg	0.1	03	6201	non RIPR acqua=86g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	02		
Riboflavina, mg	0.03	02		
Niacina, mg	0.5	02		
Vitamina C, mg	13	02		
Vitamina B6, mg	0.08	L	25	per i nutrienti L/25 non RIPR acqua=87.2g
Acido Folico, µg	5	L	25	
Retinolo eq, µg	360	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	2160	02		
Vitamina E, mg	0.61	L	213	ALIMENTO SIMILE Plums (Prunus domestica) acqua=83.9g, lip.=0.1g
Vitamina D, µg	0	02		

ALBICOCCHIE, polpa secca**codice 500038****Categoria merceologica 4001**

alimento sostituito con Apricot, dried, sulfured, uncooked

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	L	31	
Acqua, g	14.7	L	31	
Proteine totali, g	4.8	L	31	
Proteine animali, g	0.0	L	31	
Proteine vegetali, g	4.8	L	31	
Lipidi totali, g	0.7	L	31	
Lipidi animali, g	0.0	L	31	
Lipidi vegetali, g	0.7	L	31	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.05	19	09032	RIPR lip=0.5g saturi=0.03g 18:1=0.20g mono=0.20g 18:2=0.09g 18:3=0 altri PUFA=0 PUFA=0.09g
Acido oleico, g	0.30	19	09032	
Monoinsaturi totali, g	0.30	19	09032	
Acido linoleico, g	0.14	19	09032	
Acido linolenico, g	0.00	19	09032	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09032	
Polinsaturi totali, g	0.14	19	09032	
Colesterolo, mg	0	L	31	
Glucidi Disponibili, g	43.4	L	31	
Amido, g	0.0	L	31	
Glucidi solubili, g	43.4	L	31	
Fibra alimentare, g	21.6	L	31	
Alcool, g	0.0	L	31	
Energia, kcal	188	L	31	
Energia, kJ	787	86		
Minerali:				
Ferro, mg	4.1	L	31	
Calcio, mg	92	L	31	
Sodio, mg	56	L	31	
Potassio, mg	1880	L	31	
Fosforo, mg	120	L	31	
Zinco, mg	0.7	L	31	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	L	31	
Riboflavina, mg	0.20	L	31	
Niacina, mg	3.0	L	31	
Vitamina C, mg	tr	L	31	
Vitamina B6, mg	0.17	L	31	
Acido Folico, µg	14	L	31	
Retinolo eq, µg	108	L	31	
Retinolo, µg	0	L	31	
β-carotene eq, µg	645	L	31	CALC
Vitamina E, mg	1.90	L	31	
Vitamina D, µg	0	L	31	

AMARENE [PRUNUS CERASUS]**codice 402****Categoria merceologica 4001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	85	02		
Acqua, g	84.2	02		
Proteine totali, g	0.8	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.8	02		
Lipidi totali, g	0.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	02		AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	02		
Monoinsaturi totali, g	0.00	02		
Acido linoleico, g	0.00	02		
Acido linolenico, g	0.00	02		
Altri polinsaturi, g	0.00	02		
Polinsaturi totali, g	0.00	02		
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	10.2	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	10.2	02		
Fibra alimentare, g	1.1	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	41	02		
Energia, kJ	172	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	02		
Calcio, mg	15	02		
Sodio, mg	2	02		
Potassio, mg	114	02		
Fosforo, mg	17	02		
Zinco, mg	0.1	19	09063	per i nutrienti 19/09063 RIPR Cherries, sour, red, raw (Prunus cerasus) acqua=86.13g Zn=0.1mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	02		
Riboflavina, mg	0.05	02		
Niacina, mg	0.4	02		
Vitamina C, mg	7	02		
Vitamina B6, mg	0.05	19	09063	vit B6=0.04mg
Acido Folico, µg	9	19	09063	folati=7.5mcg
Retinolo eq, µg	24	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	144	02		CALC
Vitamina E, mg	0.14	19	09063	vit E=0.13mg
Vitamina D, µg	0	02		

ANANAS [ANANAS SATIVUS]**codice 403****Categoria merceologica 4001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	57	02		
Acqua, g	86.4	02		
Proteine totali, g	0.5	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.5	02		
Lipidi totali, g	0.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	02		AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	02		
Monoinsaturi totali, g	0.00	02		
Acido linoleico, g	0.00	02		
Acido linolenico, g	0.00	02		
Altri polinsaturi, g	0.00	02		
Polinsaturi totali, g	0.00	02		
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	10.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	10.0	02		
Fibra alimentare, g	1.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	40	02		
Energia, kJ	167	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.5	02		
Calcio, mg	17	02		
Sodio, mg	2	02		
Potassio, mg	250	02		
Fosforo, mg	8	02		
Zinco, mg	0.1	03	6203	non RIPR acqua=84g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	02		
Riboflavina, mg	0.01	02		
Niacina, mg	0.2	02		
Vitamina C, mg	17	02		
Vitamina B6, mg	0.09	L	208	per i nutrienti L/208 non RIPR acqua=86.5g
Acido Folico, µg	5	L	208	
Retinolo eq, µg	7	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	42	02		CALC
Vitamina E, mg	0.10	L	208	
Vitamina D, µg	0	L	208	

ANANAS SCIROPATA

Categoria merceologica 4002

codice 100196

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	6612	
Acqua, g	77.0	03	6612	
Proteine totali, g	0.3	03	6612	
Proteine animali, g	0.0	03	6612	
Proteine vegetali, g	0.3	03	6612	
Lipidi totali, g	tr	03	6612	
Lipidi animali, g	0.0	03	6612	
Lipidi vegetali, g	tr	03	6612	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	03	6612	AG=0 quando lipidi=tracce
Acido oleico, g	0.00	03	6612	
Monoinsaturi totali, g	0.00	03	6612	
Acido linoleico, g	0.00	03	6612	
Acido linolenico, g	0.00	03	6612	
Altri polinsaturi, g	0.00	03	6612	
Polinsaturi totali, g	0.00	03	6612	
Colesterolo, mg	0	03	6612	
Glucidi Disponibili, g	20.2	03	6612	
Amido, g	0.0	03	6612	
Glucidi solubili, g	20.2	03	6612	
Fibra alimentare, g	0.9	03	6612	
Alcool, g	0.0	03	6612	
Energia, kcal	77	03	6612	
Energia, kJ	322	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	03	6612	
Calcio, mg	13	03	6612	
Sodio, mg	1	03	6612	
Potassio, mg	94	03	6612	
Fosforo, mg	5	03	6612	
Zinco, mg	0.1	L	212	per i nutrienti L/212 RIPR riferito a Pineapple, canned in syrup acqua=82.2g Zn=0.1mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	03	6612	
Riboflavina, mg	0.02	03	6612	
Niacina, mg	0.2	03	6612	
Vitamina C, mg	12	03	6612	
Vitamina B6, mg	0.09	L	212	vit B6=0.07mg
Acido Folico, µg	1	L	212	folati=1mcg
Retinolo eq, µg	7	03	6612	
Retinolo, µg	0	03	6612	
β-carotene eq, µg	40	03	6612	
Vitamina E, mg	0.08	L	212	vitE=0.06mg
Vitamina D, µg	0	03	6612	

ARANCE [CITRUS AURANTIUM]**codice 404****Categoria merceologica 4001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	80	02		
Acqua, g	87.2	02		
Proteine totali, g	0.7	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.7	02		
Lipidi totali, g	0.2	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.2	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.03	19	09200	RIPR riferito a Oranges, raw lip=0.12g saturi=0.015g 18:1=0.02g mono=0.023g 18:2=0.018g 18:3=0.007g altri PUFA=0 PUFA=0.025g
Acido oleico, g	0.03	19	09200	
Monoinsaturi totali, g	0.04	19	09200	
Acido linoleico, g	0.03	19	09200	
Acido linolenico, g	0.01	19	09200	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09200	
Polinsaturi totali, g	0.04	19	09200	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	7.8	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	7.8	02		
Fibra alimentare, g	1.6	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	34	02		
Energia, kJ	142	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.2	02		
Calcio, mg	49	02		
Sodio, mg	3	02		
Potassio, mg	200	02		
Fosforo, mg	22	02		
Zinco, mg	0.2	03	6204	non RIPR acqua=87g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	02		
Riboflavina, mg	0.05	02		
Niacina, mg	0.2	02		
Vitamina C, mg	50	02		
Vitamina B6, mg	0.10	L	175	per i nutrienti L/175 non RIPR acqua=86.1g
Acido Folico, µg	31	L	175	
Retinolo eq, µg	71	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	426	02		CALC
Vitamina E, mg	0.24	L	175	
Vitamina D, µg	0	02		

ARANCE, SCORZA**codice 702404****Categoria merceologica 4001**

alimento interamente sostituito con Orange, peel

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	19	09216	
Acqua, g	72.5	19	09216	
Proteine totali, g	1.5	19	09216	
Proteine animali, g	0.0	19	09216	
Proteine vegetali, g	1.5	19	09216	
Lipidi totali, g	0.2	19	09216	
Lipidi animali, g	0.0	19	09216	
Lipidi vegetali, g	0.2	19	09216	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.02	19	09216	
Acido oleico, g	0.03	19	09216	
Monoinsaturi totali, g	0.04	19	09216	
Acido linoleico, g	0.03	19	09216	
Acido linolenico, g	0.01	19	09216	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09216	
Polinsaturi totali, g	0.04	19	09216	
Colesterolo, mg	0	19	09216	
Glucidi Disponibili, g	14.4	19	09216	calcolati per differenza GD tot - fibra GD tot=25g
Amido, g	0.0	L	127	
Glucidi solubili, g	14.4	L	127	per GS e amido indicazioni da ALIMENTO SIMILE Lemon peel acqua=81.6g GD=GS quando amido=0
Fibra alimentare, g	10.6	19	09216	espressa come fibra totale
Alcool, g	0.0	19	09216	
Energia, kcal	97	19	09216	
Energia, kJ	406	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.8	19	09216	
Calcio, mg	161	19	09216	
Sodio, mg	3	19	09216	
Potassio, mg	212	19	09216	
Fosforo, mg	21	19	09216	
Zinco, mg	0.3	19	09216	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.12	19	09216	
Riboflavina, mg	0.09	19	09216	
Niacina, mg	0.9	19	09216	
Vitamina C, mg	136	19	09216	
Vitamina B6, mg	0.18	19	09216	
Acido Folico, µg	30	19	09216	
Retinolo eq, µg	42	19	09216	
Retinolo, µg	0	19	09216	
β-carotene eq, µg	252	19	09216	CALC
Vitamina E, mg	0.24	19	09216	
Vitamina D, µg	0	19	09216	

AVOCADO [PERSEA GRATISSIMA]**codice 999692****Categoria merceologica 4001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	76	02	429	
Acqua, g	64.0	02	429	
Proteine totali, g	4.4	02	429	
Proteine animali, g	0.0	02	429	
Proteine vegetali, g	4.4	02	429	
Lipidi totali, g	23.0	02	429	
Lipidi animali, g	0.0	02	429	
Lipidi vegetali, g	23.0	02	429	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.70	E	692	RIPR lip=22.2g saturi=2.61g 18:1=15.94g mono=16.68g 18:2=1.83g 18:3=0.08g altri PUFA=0.02g PUFA=1.93g
Acido oleico, g	16.51	E	692	
Monoinsaturi totali, g	17.28	E	692	
Acido linoleico, g	1.89	E	692	
Acido linolenico, g	0.08	E	692	
Altri polinsaturi, g	0.02	E	692	
Polinsaturi totali, g	2.00	E	692	
Colesterolo, mg	0	02	429	
Glucidi Disponibili, g	1.8	02	429	
Amido, g	tr	02	429	
Glucidi solubili, g	1.8	02	429	
Fibra alimentare, g	3.3	02	429	
Alcool, g	0.0	02	429	
Energia, kcal	231	02	429	
Energia, kJ	967	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.6	02	429	
Calcio, mg	13	02	429	
Sodio, mg	2	02	429	
Potassio, mg	450	02	429	
Fosforo, mg	44	02	429	
Zinco, mg	0.5	L	37	per i nutrienti L/37 RIPR acqua=72.5g Zn=0.4mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.09	02	429	
Riboflavina, mg	0.12	02	429	
Niacina, mg	1.1	02	429	
Vitamina C, mg	18	02	429	
Vitamina B6, mg	0.47	L	37	vitB6=0.36g
Acido Folico, µg	14	L	37	folati=11mcg
Retinolo eq, µg	14	02	429	
Retinolo, µg	0	02	429	
β-carotene eq, µg	84	02	429	CALC
Vitamina E, mg	4.19	L	37	vitE=3.2mg
Vitamina D, µg	0	L	37	vit D=0

BABACO [CARICA PENTAGONA]**codice 430****Categoria merceologica 4001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	95.0	02		
Proteine totali, g	0.7	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.7	02		
Lipidi totali, g	0.1	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.1	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.03	19	09226	RIPR riferito a Papaya lip=0.14g saturi=0.043g 18:1=0.018g monoins=0.038g 18:2=0.006g 18:3=0.025g altri PUFA=0 PUFA=0.031g
Acido oleico, g	0.01	19	09226	
Monoinsaturi totali, g	0.03	19	09226	
Acido linoleico, g	tr	19	09226	
Acido linolenico, g	0.02	19	09226	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09226	
Polinsaturi totali, g	0.02	19	09226	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	4.5	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	4.5	02		
Fibra alimentare, g	1.1	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	21	02		
Energia, kJ	88	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	02		
Calcio, mg	13	02		
Sodio, mg	1	02		
Potassio, mg	165	02		
Fosforo, mg	7	02		
Zinco, mg	0.1	L	43	RIPR Zn=0.1mg acqua=93.9g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	02		
Riboflavina, mg	0.02	02		
Niacina, mg	0.5	02		
Vitamina C, mg	28	02		
Vitamina B6, mg	0.03	L	180	ALIMENTO SIMILE Papaya (Carica papaya) acqua=88.5g, lip=0.1g
Acido Folico, µg	1	L	180	ALIMENTO SIMILE Papaya (Carica papaya) acqua=88.5g, lip=0.1g
Retinolo eq, µg	27	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	162	02		CALC
Vitamina E, mg	1.12	19	09226	ALIMENTO SIMILE Papaya acqua= 88.83g
Vitamina D, µg	0	02		

BANANA [MUSA SAPIENTUM]

Categoria merceologica 4001

codice 406

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	65	02		
Acqua, g	76.8	02		
Proteine totali, g	1.2	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	1.2	02		
Lipidi totali, g	0.3	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.3	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.10	E	693	non RIPR lip=0.3g
Acido oleico, g	0.03	E	693	
Monoinsaturi totali, g	0.03	E	693	
Acido linoleico, g	0.04	E	693	
Acido linolenico, g	0.05	E	693	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	693	
Polinsaturi totali, g	0.09	E	693	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	15.5	02		
Amido, g	2.7	D		
Glucidi solubili, g	12.8	02		
Fibra alimentare, g	1.8	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	66	02		
Energia, kJ	276	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.8	02		
Calcio, mg	7	02		
Sodio, mg	1	02		
Potassio, mg	350	02		
Fosforo, mg	28	02		
Zinco, mg	0.2	03	6205	non RIPR acqua=77g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	02		
Riboflavina, mg	0.06	02		
Niacina, mg	0.7	02		
Vitamina C, mg	16	02		
Vitamina B6, mg	0.29	L	45	per i nutrienti L/45 non RIPR acqua=75.1g
Acido Folico, µg	14	L	45	
Retinolo eq, µg	45	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	270	02		CALC
Vitamina E, mg	0.27	L	45	
Vitamina D, µg	0	L	45	

CILIEGE [PRUNUS AVIUM]**codice 407****Categoria merceologica 4001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	86	02		
Acqua, g	86.2	02		
Proteine totali, g	0.8	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.8	02		
Lipidi totali, g	0.1	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.1	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.02	19	09070	RIPR riferito a Cherries, sweet, raw lip=0.96g saturi=0.216g 18:1=0.259g mono=0.262g 18:2=0.147g 18:3=0.142g altri PUFA=0 PUFA=0.289g
Acido oleico, g	0.03	19	09070	
Monoinsaturi totali, g	0.03	19	09070	
Acido linoleico, g	0.02	19	09070	
Acido linolenico, g	0.01	19	09070	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09070	
Polinsaturi totali, g	0.03	19	09070	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	9.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	9.0	02		
Fibra alimentare, g	1.3	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	38	02		
Energia, kJ	159	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.6	02		
Calcio, mg	30	02		
Sodio, mg	3	02		
Potassio, mg	229	02		
Fosforo, mg	18	02		
Zinco, mg	0.1	03	6207	non RIPR acqua=86g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	02		
Riboflavina, mg	0.03	02		
Niacina, mg	0.5	02		
Vitamina C, mg	11	02		
Vitamina B6, mg	0.04	L	61	per i nutrienti L/61 RIPR acqua=82.8g vitB6=0.05mg
Acido Folico, µg	4	L	61	folati=5mcg
Retinolo eq, µg	19	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	114	02		CALC
Vitamina E, mg	0.10	L	61	vitE=0.13mg
Vitamina D, µg	0	02		

COCOMERO [CITRULLUS VULGARIS]**codice 408****Categoria merceologica 4001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	52	02		
Acqua, g	95.3	02		
Proteine totali, g	0.4	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.4	02		
Lipidi totali, g	0.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	02		AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	02		
Monoinsaturi totali, g	0.00	02		
Acido linoleico, g	0.00	02		
Acido linolenico, g	0.00	02		
Altri polinsaturi, g	0.00	02		
Polinsaturi totali, g	0.00	02		
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	3.7	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	3.7	02		
Fibra alimentare, g	0.2	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	15	02		
Energia, kJ	63	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.2	02		
Calcio, mg	7	02		
Sodio, mg	3	02		
Potassio, mg	280	02		
Fosforo, mg	2	02		
Zinco, mg	0.1	03	6208	RIPR Zn=0.1mg acqua=92g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	02		
Riboflavina, mg	0.02	02		
Niacina, mg	0.1	02		
Vitamina C, mg	8	02		
Vitamina B6, mg	0.08	L	165	per i nutrienti L/165 RIPR acqua=92.3g vit B6=0.14mg
Acido Folico, µg	1	L	165	folati=2mcg
Retinolo eq, µg	37	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	222	02		CALC
Vitamina E, mg	0.06	L	165	letteratura RIPR vitE=0.10mg
Vitamina D, µg	0	L	165	vitD=0

DATTERI [PHOENIX DACTYLIFERA], freschi**codice 606531****Categoria merceologica 4001**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	L	83	
Acqua, g	60.7	L	83	
Proteine totali, g	1.5	L	83	
Proteine animali, g	0.0	L	83	
Proteine vegetali, g	1.5	L	83	
Lipidi totali, g	0.1	L	83	
Lipidi animali, g	0.0	L	83	
Lipidi vegetali, g	0.1	L	83	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.04	19	09087	RIPR riferito a Dates, domestic, natural and dry lip=0.45g saturi=0.191g 18:1=0.148g monoins=0.149g 18:2=0.028g 18:3=0.002g altri PUFA=0 PUFA=0.031g
Acido oleico, g	0.03	19	09087	
Monoinsaturi totali, g	0.03	19	09087	
Acido linoleico, g	0.01	19	09087	
Acido linolenico, g	tr	19	09087	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09087	
Polinsaturi totali, g	0.01	19	09087	
Colesterolo, mg	0	L	83	
Glucidi Disponibili, g	31.3	L	83	
Amido, g	0.0	L	83	
Glucidi solubili, g	31.3	L	83	
Fibra alimentare, g	3.6	L	83	metodo Southgate metodo Englyst: fibra=1.8g
Alcool, g	0.0	L	83	
Energia, kcal	124	L	83	
Energia, kJ	519	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	L	83	
Calcio, mg	24	L	83	
Sodio, mg	7	L	83	
Potassio, mg	410	L	83	
Fosforo, mg	28	L	83	
Zinco, mg	0.2	L	83	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	L	83	
Riboflavina, mg	0.07	L	83	
Niacina, mg	0.7	L	83	
Vitamina C, mg	14	L	83	
Vitamina B6, mg	0.12	L	83	
Acido Folico, µg	25	L	83	
Retinolo eq, µg	3	L	83	CALC
Retinolo, µg	0	L	83	
β-carotene eq, µg	18	L	83	
Vitamina E, mg	0.10	19	09087	ALIMENTO SIMILE Dates, domestic, natural and dry acqua=22.5g
Vitamina D, µg	0	L	83	

FICHI [FICUS CARICA]**codice 409****Categoria merceologica 4001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	75	02		
Acqua, g	81.9	02		
Proteine totali, g	0.9	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.9	02		
Lipidi totali, g	0.2	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.2	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.04	19	09089	RIPR riferito a Figs lip=0.3g saturi=0.06g 18:1=0.066g mono=0.066g 18:2=0.144g 18:3=0 altri PUFA=0 PUFA=0.144g
Acido oleico, g	0.04	19	09089	
Monoinsaturi totali, g	0.04	19	09089	
Acido linoleico, g	0.10	19	09089	
Acido linolenico, g	0.00	19	09089	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09089	
Polinsaturi totali, g	0.10	19	09089	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	11.2	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	11.2	02		
Fibra alimentare, g	2.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	47	02		
Energia, kJ	197	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.5	02		
Calcio, mg	43	02		
Sodio, mg	2	02		
Potassio, mg	270	02		
Fosforo, mg	25	02		
Zinco, mg	0.2	03	6209	non RIPR acqua=81g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	02		
Riboflavina, mg	0.04	02		
Niacina, mg	0.4	02		
Vitamina C, mg	7	02		
Vitamina B6, mg	0.09	L	91	RIPR acqua=84.6g vitB6=0.08mg
Acido Folico, µg	7	W	PG 887	non RIPR acqua=80.2g
Retinolo eq, µg	15	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	90	02		CALC
Vitamina E, mg	0.77	19	09089	RIPR vit E=0.89mg acqua=79.11g
Vitamina D, µg	0	02		

FICHI D'INDIA [OPUNTIA FICUS INDICA]**codice 410****Categoria merceologica 4001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	64	02		
Acqua, g	83.2	02		
Proteine totali, g	0.8	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.8	02		
Lipidi totali, g	0.1	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.1	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.01	19	09287	RIPR lip=0.51g saturi=0.067g 18:1=0.072g mono=0.075g 18:2=0.186g 18:3=0.023g altri PUFA=0 PUFA=0.213g
Acido oleico, g	0.01	19	09287	
Monoinsaturi totali, g	0.01	19	09287	
Acido linoleico, g	0.04	19	09287	
Acido linolenico, g	tr	19	09287	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09287	
Polinsaturi totali, g	0.04	19	09287	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	13.0	02		
Amido, g	0.0	02		amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	13.0	02		
Fibra alimentare, g	5.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	53	02		
Energia, kJ	222	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	02		
Calcio, mg	30	02		
Sodio, mg	5	L	230	per i nutrienti L/230 RIPR acqua=85.2g Na=4mg
Potassio, mg	238	L	230	K=210mg
Fosforo, mg	25	02		
Zinco, mg	0.7	L	230	Zn=0.6mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	02		
Riboflavina, mg	0.03	02		
Niacina, mg	0.5	L	230	niacina=0.4mg
Vitamina C, mg	2	02		
Vitamina B6, mg	0.08	L	91	ALIMENTO SIMILE Figs acqua=84.6g
Acido Folico, µg	8	19	09287	per i nutrienti 19/09287 RIPR acqua=87.55g folati=6mcg
Retinolo eq, µg	10	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	60	02		CALC
Vitamina E, mg	0.01	19	09287	vit E=0.10mg
Vitamina D, µg	0	02		

FRAGOLE [FRAGARIA VESCA]**codice 411****Categoria merceologica 4001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	94	02		
Acqua, g	90.5	02		
Proteine totali, g	0.9	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.9	02		
Lipidi totali, g	0.4	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.4	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.02	19	09316	RIPR lip=0.37g saturi=0.02g 18:1=0.051g mono=0.052g 18:2=0.108g 18:3=0.078g altri PUFA=0 PUFA=0.186g
Acido oleico, g	0.06	19	09316	
Monoinsaturi totali, g	0.06	19	09316	
Acido linoleico, g	0.12	19	09316	
Acido linolenico, g	0.08	19	09316	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09316	
Polinsaturi totali, g	0.20	19	09216	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	5.3	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	5.3	02		
Fibra alimentare, g	1.6	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	27	02		
Energia, kJ	113	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.8	02		
Calcio, mg	35	02		
Sodio, mg	2	02		
Potassio, mg	160	02		
Fosforo, mg	28	02		
Zinco, mg	0.1	03	6211	non RIPR acqua=90g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	02		
Riboflavina, mg	0.04	02		
Niacina, mg	0.5	02		
Vitamina C, mg	54	02		
Vitamina B6, mg	0.05	L	260	per i nutrienti L/260 RIPR acqua=89.5g vitB6=0.06mg
Acido Folico, µg	18	L	260	folati=20mcg
Retinolo eq, µg	tr	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	tr	02		CALC
Vitamina E, mg	0.18	L	260	vitE=0.2mg
Vitamina D, µg	0	02		

KAKI O LOTI [DIOSPYROS KAKI]**codice 415****Categoria merceologica 4001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	97	02		
Acqua, g	82.0	02		
Proteine totali, g	0.6	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.6	02		
Lipidi totali, g	0.3	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.3	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.03	19	09263	RIPR lip=0.19g saturi=0.02g 18:1=0.037g mono=0.037g 18:2=0.039g 18:3=0.004g altri PUFA=0 PUFA=0.043g
Acido oleico, g	0.06	19	09263	
Monoinsaturi totali, g	0.06	19	09263	
Acido linoleico, g	0.06	19	09263	
Acido linolenico, g	0.01	19	09263	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09263	
Polinsaturi totali, g	0.07	19	09263	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	16.0	02		
Amido, g	0.0	02		amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	16.0	02		
Fibra alimentare, g	2.5	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	65	02		
Energia, kJ	272	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	02		
Calcio, mg	8	02		
Sodio, mg	4	02		
Potassio, mg	170	02		
Fosforo, mg	16	02		
Zinco, mg	0.1	03	6206	non RIPR acqua=82g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	02		
Riboflavina, mg	0.03	02		
Niacina, mg	0.3	02		
Vitamina C, mg	23	02		
Vitamina B6, mg	0.10	19	09263	per i nutrienti 19/09263 non RIPR acqua=80.32g
Acido Folico, µg	8	19	09263	
Retinolo eq, µg	237	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	1422	02		CALC
Vitamina E, mg	0.59	19	09263	
Vitamina D, µg	0	02		

KIWI [ACTINIDIA DELICIOSA]**codice 429****Categoria merceologica 4001**

vero codice nelle tabelle INN e' 431

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	87	02	431	
Acqua, g	84.6	02	431	
Proteine totali, g	1.2	02	431	
Proteine animali, g	0.0	02	431	
Proteine vegetali, g	1.2	02	431	
Lipidi totali, g	0.6	02	431	
Lipidi animali, g	0.0	02	431	
Lipidi vegetali, g	0.6	02	431	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.04	19	09148	RIPR lip=0.44g saturi=0.029g 18:1=0.039g mono=0.039g 18:2=0.206g 18:3=0.035g altri PUFA=0 PUFA=0.241g
Acido oleico, g	0.05	19	09148	
Monoinsaturi totali, g	0.05	19	09148	
Acido linoleico, g	0.28	19	09148	
Acido linolenico, g	0.05	19	09148	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09148	
Polinsaturi totali, g	0.33	19	09148	
Colesterolo, mg	0	02	431	
Glucidi Disponibili, g	9.0	02	431	
Amido, g	tr	02	431	
Glucidi solubili, g	9.0	02	431	
Fibra alimentare, g	2.6	02	431	
Alcool, g	0.0	02	431	
Energia, kcal	44	02	431	
Energia, kJ	184	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.5	02	431	
Calcio, mg	25	02	431	
Sodio, mg	5	02	431	
Potassio, mg	400	02	431	
Fosforo, mg	70	02	431	
Zinco, mg	0.1	L	123	per i nutrienti L/123 non RIPR acqua=84g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	02	431	
Riboflavina, mg	0.05	02	431	
Niacina, mg	0.4	02	431	
Vitamina C, mg	85	02	431	
Vitamina B6, mg	0.15	L	123	
Acido Folico, µg	38	19	09148	per i nutrienti 19/09148 non RIPR riferito a Kiwi fruit, chinese goosberries, fresh, raw acqua=83.05g, lip=0.44g CALC
Retinolo eq, µg	6	L	123	
Retinolo, µg	0	L	123	
β-carotene eq, µg	37	L	123	
Vitamina E, mg	1.12	19	09148	
Vitamina D, µg	0	02	431	

LAMPONI [RUBUS IDAEUS]**codice 412****Categoria merceologica 4001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	84.6	02		
Proteine totali, g	1.0	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	1.0	02		
Lipidi totali, g	0.6	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.6	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.02	19	09302	RIPR riferito a Raspberries, raw lip=0.55g saturi=0.019g 18:1=0.049g mono=0.053g 18:2=0.208g 18:3=0.105g altri PUFA=0 PUFA=0.313g
Acido oleico, g	0.05	19	09302	
Monoinsaturi totali, g	0.06	19	09302	
Acido linoleico, g	0.23	19	09302	
Acido linolenico, g	0.11	19	09302	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09302	
Polinsaturi totali, g	0.34	19	09302	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	6.5	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	6.5	02		
Fibra alimentare, g	7.4	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	34	02		
Energia, kJ	142	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.0	02		
Calcio, mg	49	02		
Sodio, mg	3	02		
Potassio, mg	220	02		
Fosforo, mg	52	02		
Zinco, mg	0.4	L	244	per i nutrienti L/244 RIPR acqua=87g Zn=0.3mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	02		
Riboflavina, mg	0.02	02		
Niacina, mg	0.5	02		
Vitamina C, mg	25	02		
Vitamina B6, mg	0.07	L	244	vitB6=0.06mg
Acido Folico, µg	39	L	244	folati=33mcg
Retinolo eq, µg	13	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	78	02		CALC
Vitamina E, mg	0.57	L	244	vitE=0.48mg
Vitamina D, µg	0	02		

LATTE DI MANDORLE**codice 3016****Categoria merceologica 4010**

codice non presente nelle tabelle INN 1989

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	65	1352	
Acqua, g	96.0	65	1352	
Proteine totali, g	0.6	65	1352	
Proteine animali, g	0.0	65	1352	
Proteine vegetali, g	0.6	65	1352	
Lipidi totali, g	1.5	65	1352	
Lipidi animali, g	0.0	65	1352	
Lipidi vegetali, g	1.5	65	1352	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.12	89		non RIPR perche' stesso valore di lipidi (lip=1.49g)
Acido oleico, g	1.05	89		
Monoinsaturi totali, g	1.06	89		
Acido linoleico, g	0.28	89		
Acido linolenico, g	0.01	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	0.29	89		
Colesterolo, mg	0	89		colesterolo=0
Glucidi Disponibili, g	2.4	65	1352	
Amido, g	0.7	65	1352	
Glucidi solubili, g	1.7	65	1352	
Fibra alimentare, g	0.4	65	1352	
Alcool, g	0.0	65	1352	
Energia, kcal	25	65	1352	
Energia, kJ	105	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	89		Fe=3.17mg
Calcio, mg	7	89		Ca=157.67mg
Sodio, mg	tr	89		per tutti i nutrienti 89 Ricetta (Gosetti Della Salda, 1990): 100g di mandorle (cod 508) + 50g di zucchero (cod 2021) RIPR acqua=7.97g Na=4.33mg
Potassio, mg	25	89		K=574mg
Fosforo, mg	15	89		P=338.67mg
Zinco, mg	0.1	89		Zn=2.1mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	89		B1=0.20mg
Riboflavina, mg	0.01	89		B2=0.29mg
Niacina, mg	0.1	89		niacina=1.4mg
Vitamina C, mg	0	89		vit C=0
Vitamina B6, mg	tr	89		B6=0.10mg
Acido Folico, µg	1	89		folati=32mcg
Retinolo eq, µg	0	89		RE=0
Retinolo, µg	0	89		R=0
β-carotene eq, µg	0	89		C=0
Vitamina E, mg	0.69	89		vit E=15.97mg
Vitamina D, µg	0	89		vit D=0

LIMETTE [CITRUS AURANTIFOLIA]**codice 100182****Categoria merceologica 4001**

agrumo originario dell'Indonesia, famiglia delle Rutacee, specie Citrus aurantifolia

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	65	03	6213	
Acqua, g	86.0	03	6213	
Proteine totali, g	0.7	03	6213	
Proteine animali, g	0.0	03	6213	
Proteine vegetali, g	0.7	03	6213	
Lipidi totali, g	0.3	03	6213	
Lipidi animali, g	0.0	03	6213	
Lipidi vegetali, g	0.3	03	6213	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.03	19	09159	RIPR lip=0.2g saturi=0.022g 18:1=0.016g monoins=0.019g 18:2=0.036g 18:3=0.019g altri PUFA=0 PUFA=0.055g
Acido oleico, g	0.02	19	09159	
Monoinsaturi totali, g	0.03	19	09159	
Acido linoleico, g	0.05	19	09159	
Acido linolenico, g	0.03	19	09159	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09159	
Polinsaturi totali, g	0.08	19	09159	
Colesterolo, mg	0	03	6213	
Glucidi Disponibili, g	8.8	03	6213	
Amido, g	0.0	03	6213	
Glucidi solubili, g	8.8	03	6213	
Fibra alimentare, g	3.3	19	09159	espressa come fibra totale RIPR acqua=88.26g fibra=2.8g
Alcool, g	0.0	03	6213	
Energia, kcal	38	03	6213	
Energia, kJ	159	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.0	03	6213	
Calcio, mg	60	03	6213	
Sodio, mg	3	L	131	per i nutrienti L/131 RIPR acqua=89.7g Na=2mg
Potassio, mg	177	L	131	K=130mg
Fosforo, mg	25	03	6213	
Zinco, mg	0.1	L	131	Zn=0.1mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	03	6213	
Riboflavina, mg	0.03	03	6213	
Niacina, mg	0.5	03	6213	
Vitamina C, mg	11	03	6213	
Vitamina B6, mg	0.12	L	131	vit B6=0.08mg
Acido Folico, µg	12	L	131	folati=8mcg
Retinolo eq, µg	40	03	6213	
Retinolo, µg	0	03	6213	
β-carotene eq, µg	240	03	6213	
Vitamina E, mg	0.29	19	09159	RIPR acqua=88.26g vit E=0.24mg
Vitamina D, µg	0	03	6213	

LIMONE [CITRUS LIMONUM]**codice 413****Categoria merceologica 4001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	64	02		
Acqua, g	89.5	02		
Proteine totali, g	0.6	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.6	02		
Lipidi totali, g	0.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	02		AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	02		
Monoinsaturi totali, g	0.00	02		
Acido linoleico, g	0.00	02		
Acido linolenico, g	0.00	02		
Altri polinsaturi, g	0.00	02		
Polinsaturi totali, g	0.00	02		
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	2.3	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	2.3	02		
Fibra alimentare, g	5.2	03	6214	non RIPR acqua=90g
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	11	02		
Energia, kJ	46	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	02		
Calcio, mg	14	02		
Sodio, mg	2	02		
Potassio, mg	140	02		
Fosforo, mg	11	02		
Zinco, mg	0.1	03	6214	non RIPR acqua=90g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	02		
Riboflavina, mg	0.01	02		
Niacina, mg	0.3	02		
Vitamina C, mg	50	02		
Vitamina B6, mg	0.08	L	128	RIPR vit B6=0.11mg acqua=86.3g
Acido Folico, µg	11	19	09150	non RIPR acqua=88.98
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.19	L	105	nota MC: valore stimato ALIMENTO SIMILE Grapefruit acqua=89g
Vitamina D, µg	0	L	128	

LIMONE, SCORZA**codice 606512****Categoria merceologica 4001**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	L	127	
Acqua, g	81.6	L	127	
Proteine totali, g	1.5	L	127	
Proteine animali, g	0.0	L	127	
Proteine vegetali, g	1.5	L	127	
Lipidi totali, g	0.3	L	127	
Lipidi animali, g	0.0	L	127	
Lipidi vegetali, g	0.3	L	127	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.04	19	09156	non RIPR perche' lipidi coincidenti
Acido oleico, g	0.01	19	09156	
Monoinsaturi totali, g	0.09	19	09156	
Acido linoleico, g	0.06	19	09156	
Acido linolenico, g	0.03	19	09156	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09156	
Polinsaturi totali, g	0.09	19	09156	
Colesterolo, mg	0	L	127	
Glucidi Disponibili, g	16.0	19	09156	non RIPR valori di acqua, lip. e prot. coincidenti
Amido, g	0.0	L	127	
Glucidi solubili, g	16.0	19	09156	GS=GD quando amido=0
Fibra alimentare, g	4.7	08	128	metodo Southgate ALIMENTO SIMILE Lemons, whole, without pips acqua=86.3g
Alcool, g	0.0	L	127	
Energia, kcal	69	86		
Energia, kJ	289	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.8	L	127	
Calcio, mg	130	L	127	
Sodio, mg	6	L	127	
Potassio, mg	160	L	127	
Fosforo, mg	12	L	127	
Zinco, mg	0.1	L	128	ALIMENTO SIMILE Lemons, whole acqua=86.3g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	L	127	
Riboflavina, mg	0.08	L	127	
Niacina, mg	0.4	L	127	
Vitamina C, mg	130	L	127	
Vitamina B6, mg	0.17	L	127	
Acido Folico, µg	11	19	09150	ALIMENTO SIMILE Lemon, raw without peel acqua=88.98g
Retinolo eq, µg	5	L	127	CALC
Retinolo, µg	0	L	127	
β-carotene eq, µg	30	L	127	
Vitamina E, mg	0.19	L	105	ALIMENTO SIMILE Grapefruit acqua=89g
Vitamina D, µg	0	L	127	

MACEDONIA DI FRUTTA IN SCATOLA**codice 900864****Categoria merceologica 4002**

alimento interamente sostituito con "Fruit cocktail, canned in syrup"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	L	97	
Acqua, g	81.8	L	97	
Proteine totali, g	0.4	L	97	
Proteine animali, g	0.0	L	97	
Proteine vegetali, g	0.4	L	97	
Lipidi totali, g	tr	L	97	
Lipidi animali, g	0.0	L	97	
Lipidi vegetali, g	tr	L	97	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	L	97	AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	L	97	
Monoinsaturi totali, g	0.00	L	97	
Acido linoleico, g	0.00	L	97	
Acido linolenico, g	0.00	L	97	
Altri polinsaturi, g	0.00	L	97	
Polinsaturi totali, g	0.00	L	97	
Colesterolo, mg	0	L	97	
Glucidi Disponibili, g	14.8	L	97	
Amido, g	0.0	L	97	
Glucidi solubili, g	14.8	L	97	
Fibra alimentare, g	1.0	L	97	metodo Southgate
Alcool, g	0.0	L	97	
Energia, kcal	57	L	97	
Energia, kJ	238	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	L	97	
Calcio, mg	5	L	97	
Sodio, mg	3	L	97	
Potassio, mg	95	L	97	
Fosforo, mg	9	L	97	
Zinco, mg	0.1	L	97	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	L	97	
Riboflavina, mg	0.01	L	97	
Niacina, mg	0.4	L	97	
Vitamina C, mg	4	L	97	
Vitamina B6, mg	0.03	L	97	
Acido Folico, µg	5	L	97	
Retinolo eq, µg	9	L	97	CALC
Retinolo, µg	0	L	97	
β-carotene eq, µg	54	L	97	valore di letteratura
Vitamina E, mg	tr	L	198	ALIMENTO SIMILE Pears, canned in syrup acqua=82.6g
Vitamina D, µg	0	L	97	

MANDARANCI e CLEMENTINE**codice 416****Categoria merceologica 4001**

Ibridi del mandarino: Citrus reticulata x Citrus sinensis oppure Citrus aurantium Mandarancio: mandarino e arancio dolce Clementine: mandarino e arancio amaro

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	87	02		
Acqua, g	85.3	02		
Proteine totali, g	0.8	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.8	02		
Lipidi totali, g	0.2	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.2	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.02	19	09218	RIPR riferito a Tangerines lip=0.19g saturi=0.022g 18:1=0.03g monoins=0.034g 18:2=0.027g 18:3=0.01g altri PUFA=0 PUFA=0.037g
Acido oleico, g	0.03	19	09218	
Monoinsaturi totali, g	0.04	19	09218	
Acido linoleico, g	0.03	19	09218	
Acido linolenico, g	0.01	19	09218	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09218	
Polinsaturi totali, g	0.04	19	09218	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	12.8	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	12.8	02		
Fibra alimentare, g	2.2	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	53	02		
Energia, kJ	222	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	02		
Calcio, mg	30	02		
Sodio, mg	2	02		
Potassio, mg	160	02		
Fosforo, mg	19	02		
Zinco, mg	0.1	L	71	per i nutrienti L/71 ALIMENTO SIMILE Clementines acqua=87.5g, lip=0.1g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	02		
Riboflavina, mg	0.07	02		
Niacina, mg	0.3	02		
Vitamina C, mg	37	02		
Vitamina B6, mg	0.07	L	71	
Acido Folico, µg	33	L	71	
Retinolo eq, µg	25	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	150	02		CALC
Vitamina E, mg	0.24	19	09218	ALIMENTO SIMILE Tangerines acqua=87.6g, lip=0.19g
Vitamina D, µg	0	02		

MANDARINI [CITRUS NOBILIS]**codice 417****Categoria merceologica 4001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	80	02		
Acqua, g	81.4	02		
Proteine totali, g	0.9	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.9	02		
Lipidi totali, g	0.3	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.3	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.04	19	09200	RIPR riferito a Oranges, all commercial varieties lip=0.12g saturi=0.015g 18:1=0.02g mono=0.023g 18:2=0.018g 18:3=0.007g altri PUFA=0 PUFA=0.025g
Acido oleico, g	0.05	19	09200	
Monoinsaturi totali, g	0.06	19	09200	
Acido linoleico, g	0.05	19	09200	
Acido linolenico, g	0.02	19	09200	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09200	
Polinsaturi totali, g	0.07	19	09200	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	17.6	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	17.6	02		
Fibra alimentare, g	1.7	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	72	02		
Energia, kJ	301	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	02		
Calcio, mg	32	02		
Sodio, mg	1	02		
Potassio, mg	210	02		
Fosforo, mg	19	02		
Zinco, mg	0.1	03	6215	non RIPR acqua=87g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	02		
Riboflavina, mg	0.07	02		
Niacina, mg	0.3	02		
Vitamina C, mg	42	02		
Vitamina B6, mg	0.10	L	71	per i nutrienti L/71 RIPR riferito a Clementines acqua=87.5 B6=0.07mg folati=33mcg
Acido Folico, µg	49	L	71	
Retinolo eq, µg	18	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	108	02		CALC
Vitamina E, mg	0.24	L	175	ALIMENTO SIMILE Oranges acqua=86.1g
Vitamina D, µg	0	02		

MANGO [MANGIFERA INDICA]**codice 805867****Categoria merceologica 4001**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	L	148	
Acqua, g	82.4	L	148	
Proteine totali, g	0.7	L	148	
Proteine animali, g	0.0	L	148	
Proteine vegetali, g	0.7	L	148	
Lipidi totali, g	0.2	L	148	
Lipidi animali, g	0.0	L	148	
Lipidi vegetali, g	0.2	L	148	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.05	19	9176	RIPR lip=0.27g saturi=0.066g 18:1=0.054g mono=1.101g 18:2=0.014g 18:3=0.037g altri PUFA=0 PUFA=0.051g
Acido oleico, g	0.04	19	9176	
Monoinsaturi totali, g	0.07	19	9176	
Acido linoleico, g	0.01	19	9176	
Acido linolenico, g	0.03	19	9176	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	9176	
Polinsaturi totali, g	0.04	19	9176	
Colesterolo, mg	0	L	148	
Glucidi Disponibili, g	14.1	L	148	
Amido, g	0.3	L	148	
Glucidi solubili, g	13.8	L	148	
Fibra alimentare, g	2.9	L	148	metodo Southgate metodo Englyst fibra=2.6g
Alcool, g	0.0	L	148	
Energia, kcal	57	L	148	
Energia, kJ	238	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.7	L	148	
Calcio, mg	12	L	148	
Sodio, mg	2	L	148	
Potassio, mg	180	L	148	
Fosforo, mg	16	L	148	
Zinco, mg	0.1	L	148	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	L	148	
Riboflavina, mg	0.05	L	148	
Niacina, mg	0.5	L	148	
Vitamina C, mg	37	L	148	
Vitamina B6, mg	0.13	L	148	
Acido Folico, µg	36	32	PG 847	non RIPR acqua=82g
Retinolo eq, µg	300	L	148	CALC
Retinolo, µg	0	L	148	
β-carotene eq, µg	1800	L	148	nota MC: range 300-3000 mcg
Vitamina E, mg	1.05	L	148	
Vitamina D, µg	0	L	148	

MELA [PYRUS MALUS]

Categoria merceologica 4001

codice 419

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	94	02		
Acqua, g	85.6	02		
Proteine totali, g	0.2	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.2	02		
Lipidi totali, g	0.3	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.3	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.07	05	3675	CALC AG FC=0.8 saturi=28.3 18:1=6.9 mono=6.9 18:2=54 18:3=10.8 altri PUFA=0 PUFA=64.8
Acido oleico, g	0.02	05	3675	
Monoinsaturi totali, g	0.02	05	3675	
Acido linoleico, g	0.13	05	3675	
Acido linolenico, g	0.03	05	3675	
Altri polinsaturi, g	0.00	05	3675	
Polinsaturi totali, g	0.16	05	3675	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	11.0	02		
Amido, g	tr	02		
Glucidi solubili, g	11.0	02		
Fibra alimentare, g	2.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	45	02		
Energia, kJ	188	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	02		
Calcio, mg	6	02		
Sodio, mg	2	02		
Potassio, mg	120	02		
Fosforo, mg	12	02		
Zinco, mg	0.1	03	6218	non RIPR acqua=86g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	02		
Riboflavina, mg	0.02	02		
Niacina, mg	0.3	02		
Vitamina C, mg	5	02		
Vitamina B6, mg	0.11	L	19	per i nutrienti L/19 non RIPR acqua=85.5g
Acido Folico, µg	1	L	19	
Retinolo eq, µg	8	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	48	02		CALC
Vitamina E, mg	0.59	L	19	
Vitamina D, µg	0	02		

MELA COTOGNA [PYRUS CYDONIA]**codice 420****Categoria merceologica 4001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	79	02		
Acqua, g	84.3	02		
Proteine totali, g	0.3	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.3	02		
Lipidi totali, g	1.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	1.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.10	19	09296	RIPR riferito a Quinces lip=0.1g saturi=0.01g 18:1=0.036g mono=0.036g 18:2=0.049g 18:3=0 altri PUFA=0 PUFA=0.05g
Acido oleico, g	0.36	19	09296	
Monoinsaturi totali, g	0.36	19	09296	
Acido linoleico, g	0.49	19	09296	
Acido linolenico, g	0.00	19	09296	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09296	
Polinsaturi totali, g	0.50	19	09296	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	6.3	02		
Amido, g	tr	02		
Glucidi solubili, g	6.3	02		
Fibra alimentare, g	5.9	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	34	02		
Energia, kJ	142	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	02		
Calcio, mg	4	02		
Sodio, mg	3	L	241	per i nutrienti L/241 non RIPR acqua=84.2g
Potassio, mg	200	L	241	
Fosforo, mg	14	02		
Zinco, mg	0.5	L	241	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	02		
Riboflavina, mg	0.03	02		
Niacina, mg	0.7	02		
Vitamina C, mg	14	02		
Vitamina B6, mg	0.04	L	241	
Acido Folico, µg	3	19	09296	per i nutrienti 19/09296 non RIPR acqua=83.4g
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.55	19	09296	
Vitamina D, µg	0	02		

MELAGRANE [PUNICA GRANATUM]**codice 418****Categoria merceologica 4001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	59	02		
Acqua, g	80.5	02		
Proteine totali, g	0.5	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.5	02		
Lipidi totali, g	0.2	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.2	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.03	19	09286	RIPR lip=0.3 saturi=0.038g 18:1=0.039g mono=0.046g 18:2=0.063g 18:3=0 altri PUFA=0 PUFA=0.063g
Acido oleico, g	0.03	19	09286	
Monoinsaturi totali, g	0.03	19	09286	
Acido linoleico, g	0.04	19	09286	
Acido linolenico, g	0.00	19	09286	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09286	
Polinsaturi totali, g	0.04	19	09286	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	15.9	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	15.9	02		
Fibra alimentare, g	2.2	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	63	02		
Energia, kJ	264	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	02		
Calcio, mg	tr	02		
Sodio, mg	7	02		
Potassio, mg	290	02		
Fosforo, mg	10	02		
Zinco, mg	0.4	L	226	per i nutrienti L/226 non RIPR acqua=80g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.09	02		
Riboflavina, mg	0.09	02		
Niacina, mg	0.2	02		
Vitamina C, mg	8	02		
Vitamina B6, mg	0.31	L	226	
Acido Folico, µg	6	19	09286	non RIPR acqua=80.97g
Retinolo eq, µg	tr	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	tr	02		CALC
Vitamina E, mg	0.55	19	09286	non RIPR acqua=80.97g
Vitamina D, µg	0	02		

MELONE D'ESTATE [CUCUMIS MELO]**codice 421****Categoria merceologica 4001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	47	02		
Acqua, g	90.1	02		
Proteine totali, g	0.8	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.8	02		
Lipidi totali, g	0.2	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.2	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.05	19	09184	RIPR riferito a Melons, hoheydew, raw lip=0.1g saturi=0.025g 18:1=0.002g mono=0.002g 18:2=0.017g 18:3=0.022g altri PUFA=0 PUFA=0.039g
Acido oleico, g	tr	19	09184	
Monoinsaturi totali, g	tr	19	09184	
Acido linoleico, g	0.03	19	09184	
Acido linolenico, g	0.04	19	09184	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09184	
Polinsaturi totali, g	0.08	19	09184	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	7.4	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	7.4	02		
Fibra alimentare, g	0.9	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	33	02		
Energia, kJ	138	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	02		
Calcio, mg	19	02		
Sodio, mg	8	02		
Potassio, mg	333	02		
Fosforo, mg	13	02		
Zinco, mg	0.3	03	6219	non RIPR acqua=89g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	02		
Riboflavina, mg	0.04	02		
Niacina, mg	0.6	02		
Vitamina C, mg	32	02		
Vitamina B6, mg	0.11	L	153	per i nutrienti L/153 RIPR acqua=92g vitB6=0.09mg
Acido Folico, µg	4	L	153	folati=3mcg
Retinolo eq, µg	189	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	1134	02		CALC
Vitamina E, mg	0.12	L	153	vitE=0.10mg
Vitamina D, µg	0	02		

MELONE D'INVERNO [CUCUMIS MELO, CV INDORUS]**codice 422****Categoria merceologica 4001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	51	02		
Acqua, g	94.1	02		
Proteine totali, g	0.5	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.5	02		
Lipidi totali, g	0.2	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.2	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.05	19	09184	RIPR riferito a Melons, honeydew, raw lip=0.1g saturi=0.025g 18:1=0.002g monoins=0.002g 18:2=0.017g 18:3=0.022g altri PUFA=0 PUFA=0.039g
Acido oleico, g	tr	19	09184	
Monoinsaturi totali, g	tr	19	09184	
Acido linoleico, g	0.03	19	09184	
Acido linolenico, g	0.04	19	09184	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09184	
Polinsaturi totali, g	0.08	19	09184	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	4.9	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	4.9	02		
Fibra alimentare, g	0.7	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	22	02		
Energia, kJ	92	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	02		
Calcio, mg	21	02		
Sodio, mg	24	L	162	per i nutrienti L/162 RIPR riferito a Melon Honeydew (Cucumis melo indorus) acqua=92.2g Na=32mg K=210mg
Potassio, mg	159	L	162	
Fosforo, mg	16	02		
Zinco, mg	tr	L	162	Zn=tracce
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	02		
Riboflavina, mg	0.02	02		
Niacina, mg	0.5	02		
Vitamina C, mg	12	02		
Vitamina B6, mg	0.05	L	162	vitB6=0.06mg
Acido Folico, µg	2	L	162	folati=2mcg
Retinolo eq, µg	5	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	30	02		CALC
Vitamina E, mg	0.08	L	162	vitE=0.10mg
Vitamina D, µg	0	02		

MIRTILLO NERO [VACCINIUM MYRTILLUS]**codice 500021****Categoria merceologica 4001**

alimento interamente sostituito con Bilberries

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	98	L	47	
Acqua, g	85.9	L	47	
Proteine totali, g	0.6	L	47	
Proteine animali, g	0.0	L	47	
Proteine vegetali, g	0.6	L	47	
Lipidi totali, g	0.2	L	47	
Lipidi animali, g	0.0	L	47	
Lipidi vegetali, g	0.2	L	47	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.02	19	09050	RIPR riferito a Blueberries lip=0.38g saturi=0.032g 18:1=0.052g monoins=0.054g 18:2=0.099g 18:3=0.067g altri PUFA=0 PUFA=0.166g
Acido oleico, g	0.03	19	09050	
Monoinsaturi totali, g	0.03	19	09050	
Acido linoleico, g	0.05	19	09050	
Acido linolenico, g	0.04	19	09050	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09050	
Polinsaturi totali, g	0.09	19	09050	
Colesterolo, mg	0	L	47	
Glucidi Disponibili, g	6.9	L	47	
Amido, g	0.0	L	47	
Glucidi solubili, g	6.9	L	47	
Fibra alimentare, g	2.5	L	47	metodo Southgate metodo Englyst: fibra=1.8g
Alcool, g	0.0	L	47	
Energia, kcal	30	L	47	
Energia, kJ	126	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.5	L	47	
Calcio, mg	12	L	47	
Sodio, mg	3	L	47	
Potassio, mg	88	L	47	
Fosforo, mg	14	L	47	
Zinco, mg	0.2	L	47	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	L	47	
Riboflavina, mg	0.03	L	47	
Niacina, mg	0.4	L	47	
Vitamina C, mg	17	L	47	
Vitamina B6, mg	0.05	L	47	
Acido Folico, µg	6	L	47	
Retinolo eq, µg	5	L	47	CALC
Retinolo, µg	0	L	47	
β-carotene eq, µg	30	L	47	
Vitamina E, mg	1.00	19	09050	non RIPR acqua=84.61g
Vitamina D, µg	0	L	47	

MORA DI GELSO [MORUS NIGRA]**codice 100183****Categoria merceologica 4001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	6221	
Acqua, g	85.0	03	6221	
Proteine totali, g	1.3	03	6221	
Proteine animali, g	0.0	03	6221	
Proteine vegetali, g	1.3	03	6221	
Lipidi totali, g	tr	03	6221	
Lipidi animali, g	0.0	03	6221	
Lipidi vegetali, g	tr	03	6221	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	03	6221	AG=0 quando lip=tracce
Acido oleico, g	0.00	03	6221	
Monoinsaturi totali, g	0.00	03	6221	
Acido linoleico, g	0.00	03	6221	
Acido linolenico, g	0.00	03	6221	
Altri polinsaturi, g	0.00	03	6221	
Polinsaturi totali, g	0.00	03	6221	
Colesterolo, mg	0	03	6221	
Glucidi Disponibili, g	8.1	03	6221	
Amido, g	0.0	03	6221	
Glucidi solubili, g	8.1	03	6221	
Fibra alimentare, g	1.7	03	6221	
Alcool, g	0.0	03	6221	
Energia, kcal	36	03	6221	
Energia, kJ	151	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.6	03	6221	
Calcio, mg	36	03	6221	
Sodio, mg	2	03	6221	
Potassio, mg	260	03	6221	
Fosforo, mg	48	03	6221	
Zinco, mg	0.2	L	168	per i nutrienti L/168 non RIPR acqua=85g, lip=tracce
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	03	6221	
Riboflavina, mg	0.04	03	6221	
Niacina, mg	0.4	03	6221	
Vitamina C, mg	10	03	6221	
Vitamina B6, mg	0.06	L	168	
Acido Folico, µg	33	L	168	
Retinolo eq, µg	tr	03	6221	
Retinolo, µg	0	03	6221	
β-carotene eq, µg	tr	03	6221	
Vitamina E, mg	0.55	19	09190	RIPR acqua=87.68g vit E=0.45mg
Vitamina D, µg	0	03	6221	

MORA DI ROVO [RUBUS FRUTICOSUS]**codice 100184****Categoria merceologica 4001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	6222	
Acqua, g	82.0	03	6222	
Proteine totali, g	1.3	03	6222	
Proteine animali, g	0.0	03	6222	
Proteine vegetali, g	1.3	03	6222	
Lipidi totali, g	tr	03	6222	
Lipidi animali, g	0.0	03	6222	
Lipidi vegetali, g	tr	03	6222	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	03	6222	AG=0 quando lip.=tracce
Acido oleico, g	0.00	03	6222	
Monoinsaturi totali, g	0.00	03	6222	
Acido linoleico, g	0.00	03	6222	
Acido linolenico, g	0.00	03	6222	
Altri polinsaturi, g	0.00	03	6222	
Polinsaturi totali, g	0.00	03	6222	
Colesterolo, mg	0	03	6222	
Glucidi Disponibili, g	5.7	03	6222	
Amido, g	0.0	03	6222	
Glucidi solubili, g	5.7	03	6222	
Fibra alimentare, g	7.3	03	6222	
Alcool, g	0.0	03	6222	
Energia, kcal	26	03	6222	
Energia, kJ	109	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.9	03	6222	
Calcio, mg	63	03	6222	
Sodio, mg	4	03	6222	
Potassio, mg	210	03	6222	
Fosforo, mg	24	03	6222	
Zinco, mg	0.2	L	48	per i nutrienti L/48 RIPR acqua=85g Zn=0.2mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	03	6222	
Riboflavina, mg	0.04	03	6222	
Niacina, mg	0.4	03	6222	
Vitamina C, mg	20	03	6222	
Vitamina B6, mg	0.06	L	48	vitB6=0.05mg
Acido Folico, µg	41	L	48	folati=34mcg
Retinolo eq, µg	17	03	6222	
Retinolo, µg	0	03	6222	
β-carotene eq, µg	100	03	6222	
Vitamina E, mg	2.84	L	48	vitE=2.37mg
Vitamina D, µg	0	L	48	vitD=0

NESPOLE [ERIOBOTRYA JAPONICA]**codice 423****Categoria merceologica 4001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	66	02		
Acqua, g	85.3	02		
Proteine totali, g	0.4	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.4	02		
Lipidi totali, g	0.4	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.4	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.08	19	09174	RIPR lip=0.2g saturi=0.04g 18:1=0.008g mono=0.008g 18:2=0.077g 18:3=0.013g altri PUFA=0 PUFA=0.091g
Acido oleico, g	0.02	19	09174	
Monoinsaturi totali, g	0.02	19	09174	
Acido linoleico, g	0.15	19	09174	
Acido linolenico, g	0.03	19	09174	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09174	
Polinsaturi totali, g	0.18	19	09174	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	6.1	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	6.1	02		
Fibra alimentare, g	2.1	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	28	02		
Energia, kJ	117	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	02		
Calcio, mg	16	02		
Sodio, mg	6	02		
Potassio, mg	250	02		
Fosforo, mg	11	02		
Zinco, mg	0.1	19	09174	per i nutrienti 19/09174 non RIPR acqua=86.73g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	02		
Riboflavina, mg	0.05	02		
Niacina, mg	0.4	02		
Vitamina C, mg	11	02		
Vitamina B6, mg	0.10	19	09174	
Acido Folico, µg	14	19	09174	
Retinolo eq, µg	27	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	162	02		CALC
Vitamina E, mg	0.89	19	09174	
Vitamina D, µg	0	02		

NOCE DI COCCO [COCOS NUCIFERA]**codice 524****Categoria merceologica 4001**

codice non presente nelle tabelle INN 1989 alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	70	L	816	nota MC: con il guscio PE=50
Acqua, g	45.0	L	816	
Proteine totali, g	3.2	L	816	
Proteine animali, g	0.0	L	816	
Proteine vegetali, g	3.2	L	816	
Lipidi totali, g	36.0	L	816	
Lipidi animali, g	0.0	L	816	
Lipidi vegetali, g	36.0	L	816	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	30.93	E	832	non RIPR lip=36g
Acido oleico, g	2.24	E	832	
Monoinsaturi totali, g	2.38	E	832	
Acido linoleico, g	0.61	E	832	
Acido linolenico, g	0.00	E	832	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	832	
Polinsaturi totali, g	0.61	E	832	
Colesterolo, mg	0	L	816	
Glucidi Disponibili, g	3.7	L	816	
Amido, g	0.0	L	816	
Glucidi solubili, g	3.7	L	816	
Fibra alimentare, g	12.2	L	816	metodo Southgate metodo Englyst: fibra=7.3g
Alcool, g	0.0	L	816	
Energia, kcal	351	L	816	
Energia, kJ	1469	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.1	L	816	
Calcio, mg	13	L	816	
Sodio, mg	17	L	816	
Potassio, mg	370	L	816	
Fosforo, mg	94	L	816	
Zinco, mg	0.5	L	816	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	L	816	
Riboflavina, mg	0.01	L	816	
Niacina, mg	0.5	L	816	
Vitamina C, mg	3	L	816	
Vitamina B6, mg	0.05	L	816	
Acido Folico, µg	26	L	816	
Retinolo eq, µg	0	L	816	CALC
Retinolo, µg	0	L	816	
β-carotene eq, µg	0	L	816	
Vitamina E, mg	0.73	L	816	
Vitamina D, µg	0	L	816	

PAPAYA [CARICA PAPAYA]**codice 805874****Categoria merceologica 4001**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	72	L	180	
Acqua, g	88.5	L	180	
Proteine totali, g	0.5	L	180	
Proteine animali, g	0.0	L	180	
Proteine vegetali, g	0.5	L	180	
Lipidi totali, g	0.1	L	180	
Lipidi animali, g	0.0	L	180	
Lipidi vegetali, g	0.1	L	180	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.03	19	09226	RIPR lip=0.14g saturi=0.043g 18:1=0.018g mono=0.038g 18:2=0.006g 18:3=0.025g altri PUFA=0 PUFA=0.031g
Acido oleico, g	0.01	19	09226	
Monoinsaturi totali, g	0.03	19	09226	
Acido linoleico, g	tr	19	09226	
Acido linolenico, g	0.02	19	09226	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09226	
Polinsaturi totali, g	0.02	19	09226	
Colesterolo, mg	0	L	180	
Glucidi Disponibili, g	8.8	L	180	
Amido, g	0.0	L	180	
Glucidi solubili, g	8.8	L	180	
Fibra alimentare, g	2.3	L	180	metodo Southgate metodo Englyst fibra=2.2g
Alcool, g	0.0	L	180	
Energia, kcal	36	L	180	
Energia, kJ	151	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.5	L	180	
Calcio, mg	23	L	180	
Sodio, mg	5	L	180	
Potassio, mg	200	L	180	
Fosforo, mg	13	L	180	
Zinco, mg	0.2	L	180	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	L	180	
Riboflavina, mg	0.04	L	180	
Niacina, mg	0.3	L	180	
Vitamina C, mg	60	L	180	
Vitamina B6, mg	0.03	L	180	
Acido Folico, µg	1	L	180	
Retinolo eq, µg	135	L	180	CALC
Retinolo, µg	0	L	180	
β-carotene eq, µg	810	L	180	
Vitamina E, mg	1.12	19	09226	non RIPR acqua=88.83g
Vitamina D, µg	0	L	180	

PERA [PYRUS COMMUNIS]**codice 424****Categoria merceologica 4001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	91	02		
Acqua, g	85.2	02		
Proteine totali, g	0.3	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.3	02		
Lipidi totali, g	0.4	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.4	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.02	19	09252	non RIPR riferito a Pears, raw lip.=0.4g
Acido oleico, g	0.08	19	09252	
Monoinsaturi totali, g	0.08	19	09252	
Acido linoleico, g	0.09	19	09252	
Acido linolenico, g	tr	19	09252	approx di 0.001g
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09252	
Polinsaturi totali, g	0.09	19	09252	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	9.5	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	9.5	02		
Fibra alimentare, g	2.8	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	41	02		
Energia, kJ	172	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	02		
Calcio, mg	6	02		
Sodio, mg	2	02		
Potassio, mg	130	02		
Fosforo, mg	11	02		
Zinco, mg	0.1	03	6225	non RIPR acqua=86g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	02		
Riboflavina, mg	0.03	02		
Niacina, mg	0.1	02		
Vitamina C, mg	4	02		
Vitamina B6, mg	0.02	L	190	per i nutrienti L/190 non RIPR acqua=83.8g
Acido Folico, µg	2	L	190	
Retinolo eq, µg	tr	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	tr	02		CALC
Vitamina E, mg	0.50	L	190	
Vitamina D, µg	0	L	190	

PESCA [PRUNUS PERSICA]**codice 425****Categoria merceologica 4001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	91	02		
Acqua, g	90.7	02		
Proteine totali, g	0.8	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.8	02		
Lipidi totali, g	0.1	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.1	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.01	19	09236	non RIPR riferito a Peaches, raw; lip=0.09g
Acido oleico, g	0.03	19	09236	
Monoinsaturi totali, g	0.03	19	09236	
Acido linoleico, g	0.04	19	09236	
Acido linolenico, g	tr	19	09236	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09236	
Polinsaturi totali, g	0.05	19	09236	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	6.1	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	6.1	02		
Fibra alimentare, g	2.1	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	27	02		
Energia, kJ	113	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	02		
Calcio, mg	4	02		
Sodio, mg	3	02		
Potassio, mg	260	02		
Fosforo, mg	20	02		
Zinco, mg	0.1	03	6226	non RIPR acqua=91g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	02		
Riboflavina, mg	0.03	02		
Niacina, mg	0.5	02		
Vitamina C, mg	4	02		
Vitamina B6, mg	0.02	L	183	per i nutrienti L/183 RIPR acqua=88.9g vit B6=0.02mg
Acido Folico, µg	3	L	183	folati=3mcg
Retinolo eq, µg	27	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	162	02		CALC
Vitamina E, mg	0.97	40		CALC con fattori di conversione Alimento simile Peach, fresh: umidità=88.8% alfa-tocoferolo=0.96mg, gamma-tocoferolo=0.05mg
Vitamina D, µg	0	L	183	vitD=0

PESCA SCIROPATA**codice 523****Categoria merceologica 4002**

codice non presente nelle tabelle INN 1989 vero nome "Sciropata di pesche gialle"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	6813	
Acqua, g	74.0	03	6813	
Proteine totali, g	0.4	03	6813	
Proteine animali, g	0.0	03	6813	
Proteine vegetali, g	0.4	03	6813	
Lipidi totali, g	tr	03	6813	
Lipidi animali, g	0.0	03	6813	
Lipidi vegetali, g	tr	03	6813	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	03	6813	AG=0 quando lipidi=tracce
Acido oleico, g	0.00	03	6813	
Monoinsaturi totali, g	0.00	03	6813	
Acido linoleico, g	0.00	03	6813	
Acido linolenico, g	0.00	03	6813	
Altri polinsaturi, g	0.00	03	6813	
Polinsaturi totali, g	0.00	03	6813	
Colesterolo, mg	0	03	6813	
Glucidi Disponibili, g	22.9	03	6813	
Amido, g	0.0	03	6813	
Glucidi solubili, g	22.9	03	6813	
Fibra alimentare, g	1.0	03	6813	
Alcool, g	0.0	03	6813	
Energia, kcal	87	03	6813	
Energia, kJ	364	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	03	6813	
Calcio, mg	4	03	6813	
Sodio, mg	1	03	6813	
Potassio, mg	150	03	6813	
Fosforo, mg	10	03	6813	
Zinco, mg	tr	L	189	per i nutrienti L/189 ALIMENTO SIMILE Peaches, canned in sytup acqua=81.1g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	03	6813	
Riboflavina, mg	0.02	03	6813	
Niacina, mg	0.6	03	6813	
Vitamina C, mg	4	03	6813	
Vitamina B6, mg	0.02	L	189	
Acido Folico, µg	7	L	189	
Retinolo eq, µg	42	03	6813	
Retinolo, µg	0	03	6813	
β-carotene eq, µg	250	03	6813	
Vitamina E, mg	0.89	19	09241	ALIMENTO SIMILE Peaches, canned, heavy syrup pack, solids and liquids acqua=79.28g, GD=19.9g
Vitamina D, µg	0	03	6813	

POMPELMO [CITRUS PARADISI]**codice 426****Categoria merceologica 4001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	70	02		
Acqua, g	91.2	02		
Proteine totali, g	0.6	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.6	02		
Lipidi totali, g	0.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	02		AG=0 quando lip.=0
Acido oleico, g	0.00	02		
Monoinsaturi totali, g	0.00	02		
Acido linoleico, g	0.00	02		
Acido linolenico, g	0.00	02		
Altri polinsaturi, g	0.00	02		
Polinsaturi totali, g	0.00	02		
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	6.2	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	6.2	02		
Fibra alimentare, g	1.6	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	26	02		
Energia, kJ	109	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	02		
Calcio, mg	17	02		
Sodio, mg	1	02		
Potassio, mg	230	02		
Fosforo, mg	16	02		
Zinco, mg	0.1	03	6228	non RIPR acqua=88g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	02		
Riboflavina, mg	0.03	02		
Niacina, mg	0.2	02		
Vitamina C, mg	40	02		
Vitamina B6, mg	0.02	L	105	per i nutrienti L/105 RIPR acqua=89g vit B6=0.03mg
Acido Folico, µg	21	L	105	folati=26mcg
Retinolo eq, µg	tr	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	tr	02		CALC altra fonte, MC: la varietà 'ROSA' contiene 280mcg circa di carotene per 100g di alimento
Vitamina E, mg	0.15	L	105	vitE=0.19mg
Vitamina D, µg	0	L	105	vitD=0

POMPELMO ROSA [CITRUS PARADISI]**codice 888005****Categoria merceologica 4001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	70	02	426	per i nutrienti 02/426: assimilato al valore del Pompelmo fonte INN, cod 426, di cui non e' specificata la varieta'
Acqua, g	91.4	19	09112	
Proteine totali, g	0.6	19	09112	
Proteine animali, g	0.0	19	09112	
Proteine vegetali, g	0.6	19	09112	
Lipidi totali, g	0.1	19	09112	
Lipidi animali, g	0.0	19	09112	
Lipidi vegetali, g	0.1	19	09112	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.01	19	09112	
Acido oleico, g	0.01	19	09112	
Monoinsaturi totali, g	0.01	19	09112	
Acido linoleico, g	0.02	19	09112	
Acido linolenico, g	0.01	19	09112	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09112	
Polinsaturi totali, g	0.02	19	09112	
Colesterolo, mg	0	19	09112	
Glucidi Disponibili, g	7.7	19	09112	calcolati per differenza comprendono anche una quota di fibra non riportata in tabella
Amido, g	0.0	02	426	
Glucidi solubili, g	7.7	02	426	
Fibra alimentare, g	1.6	02	426	
Alcool, g	0.0	19	09112	
Energia, kcal	30	19	09112	
Energia, kJ	126	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	19	09112	
Calcio, mg	11	19	09112	
Sodio, mg	0	19	09112	
Potassio, mg	129	19	09112	
Fosforo, mg	9	19	09112	
Zinco, mg	0.1	19	09112	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	19	09112	
Riboflavina, mg	0.02	19	09112	
Niacina, mg	0.2	19	09112	
Vitamina C, mg	38	19	09112	
Vitamina B6, mg	0.04	19	09112	
Acido Folico, µg	12	19	09112	
Retinolo eq, µg	26	19	09112	
Retinolo, µg	0	19	09112	
β-carotene eq, µg	156	19	09112	
Vitamina E, mg	0.19	L	105	assimilato al Grapefruit, fonte L cod 105, di cui non e' specificata la varieta'
Vitamina D, µg	0	19	09112	

PRUGNE [PRUNUS DOMESTICA]**codice 427****Categoria merceologica 4001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	89	02		
Acqua, g	87.5	02		
Proteine totali, g	0.5	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.5	02		
Lipidi totali, g	0.1	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.1	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.01	19	09279	RIPR riferito a Plums,raw lip.=0.62g saturi=0.049g 18:1=0.4g mono=0.406g 18:2=0.134g 18:3=0 altri PUFA=0 PUFA=0.134g
Acido oleico, g	0.06	19	09279	
Monoinsaturi totali, g	0.06	19	09279	
Acido linoleico, g	0.02	19	09279	
Acido linolenico, g	0.00	19	09279	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09279	
Polinsaturi totali, g	0.02	19	09279	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	10.5	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	10.5	02		
Fibra alimentare, g	1.4	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	42	02		
Energia, kJ	176	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.2	02		
Calcio, mg	13	02		
Sodio, mg	2	02		
Potassio, mg	190	02		
Fosforo, mg	14	02		
Zinco, mg	tr	03	6229	riferito alla voce susine non RIPR acqua=88g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	02		
Riboflavina, mg	0.05	02		
Niacina, mg	0.5	02		
Vitamina C, mg	5	02		
Vitamina B6, mg	0.04	L	213	per i nutrienti L/213 RIPR acqua=83.9g vitB6=0.05mg
Acido Folico, µg	2	L	213	folati=3mcg
Retinolo eq, µg	16	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	96	02		CALC
Vitamina E, mg	0.47	L	213	vitE=0.61mg
Vitamina D, µg	0	02		

**PRUGNE REGINA CLAUDIA [PRUNUS DOMESTICA, CV
ITALICA]****codice 805788****Categoria merceologica 4001**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	95	L	111	
Acqua, g	82.0	L	111	
Proteine totali, g	0.8	L	111	
Proteine animali, g	0.0	L	111	
Proteine vegetali, g	0.8	L	111	
Lipidi totali, g	0.1	L	111	
Lipidi animali, g	0.0	L	111	
Lipidi vegetali, g	0.1	L	111	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.01	19	09279	RIPR riferito a Plums, raw lip=0.62g saturi=0.049g 18:1=0.4g monoins=0.406g 18:2=0.134g 18:3=0 altri PUFA=0 PUFA=0.134g
Acido oleico, g	0.06	19	09279	
Monoinsaturi totali, g	0.07	19	09279	
Acido linoleico, g	0.02	19	09279	
Acido linolenico, g	0.00	19	09279	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09279	
Polinsaturi totali, g	0.02	19	09279	
Colesterolo, mg	0	L	111	
Glucidi Disponibili, g	9.7	L	111	
Amido, g	0.0	L	111	
Glucidi solubili, g	9.7	L	111	
Fibra alimentare, g	2.3	L	111	metodo Southgate metodo Englyst: fibra=2.1g
Alcool, g	0.0	L	111	
Energia, kcal	41	L	111	
Energia, kJ	172	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	L	111	
Calcio, mg	17	L	111	
Sodio, mg	1	L	111	
Potassio, mg	310	L	111	
Fosforo, mg	23	L	111	
Zinco, mg	0.1	L	111	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	L	111	
Riboflavina, mg	0.04	L	111	
Niacina, mg	0.6	L	111	
Vitamina C, mg	5	L	111	
Vitamina B6, mg	0.05	L	111	
Acido Folico, µg	3	L	111	
Retinolo eq, µg	16	L	111	CALC
Retinolo, µg	0	L	111	
β-carotene eq, µg	95	L	111	
Vitamina E, mg	0.70	L	111	
Vitamina D, µg	0	L	111	

RIBES NERO [RIBES NIGRUM]**codice 500025****Categoria merceologica 4001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	98	L	53	
Acqua, g	77.4	L	53	
Proteine totali, g	0.9	L	53	
Proteine animali, g	0.0	L	53	
Proteine vegetali, g	0.9	L	53	
Lipidi totali, g	tr	L	53	
Lipidi animali, g	0.0	L	53	
Lipidi vegetali, g	tr	L	53	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	L	53	AG=0 quando lip.= tracce
Acido oleico, g	0.00	L	53	
Monoinsaturi totali, g	0.00	L	53	
Acido linoleico, g	0.00	L	53	
Acido linolenico, g	0.00	L	53	
Altri polinsaturi, g	0.00	L	53	
Polinsaturi totali, g	0.00	L	53	
Colesterolo, mg	0	L	53	
Glucidi Disponibili, g	6.6	L	53	
Amido, g	0.0	L	53	
Glucidi solubili, g	6.6	L	53	
Fibra alimentare, g	7.8	L	53	metodo Southgate
Alcool, g	0.0	L	53	
Energia, kcal	28	L	53	
Energia, kJ	117	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.3	L	53	
Calcio, mg	60	L	53	
Sodio, mg	3	L	53	
Potassio, mg	370	L	53	
Fosforo, mg	43	L	53	
Zinco, mg	0.3	L	53	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	L	53	
Riboflavina, mg	0.06	L	53	
Niacina, mg	0.3	L	53	
Vitamina C, mg	200	L	53	nota MC: range 150-230 mg vitC/100g
Vitamina B6, mg	0.08	L	53	
Acido Folico, µg	16	W	PG 847	
Retinolo eq, µg	17	L	53	CALC
Retinolo, µg	0	L	53	
β-carotene eq, µg	100	L	53	
Vitamina E, mg	1.00	L	53	
Vitamina D, µg	0	L	53	

RIBES ROSSO [RIBES RUBRUM]**codice 500023****Categoria merceologica 4001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	97	L	249	
Acqua, g	82.8	L	249	
Proteine totali, g	1.1	L	249	
Proteine animali, g	0.0	L	249	
Proteine vegetali, g	1.1	L	249	
Lipidi totali, g	tr	L	249	
Lipidi animali, g	0.0	L	249	
Lipidi vegetali, g	tr	L	249	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	L	249	AG=0 quando lip = tracce
Acido oleico, g	0.00	L	249	
Monoinsaturi totali, g	0.00	L	249	
Acido linoleico, g	0.00	L	249	
Acido linolenico, g	0.00	L	249	
Altri polinsaturi, g	0.00	L	249	
Polinsaturi totali, g	0.00	L	249	
Colesterolo, mg	0	L	249	
Glucidi Disponibili, g	4.4	L	249	
Amido, g	0.0	L	249	
Glucidi solubili, g	4.4	L	249	
Fibra alimentare, g	7.4	L	249	metodo Southgate
Alcool, g	0.0	L	249	
Energia, kcal	21	L	249	
Energia, kJ	88	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.2	L	249	
Calcio, mg	36	L	249	
Sodio, mg	2	L	249	
Potassio, mg	280	L	249	
Fosforo, mg	30	L	249	
Zinco, mg	0.2	L	249	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	L	249	
Riboflavina, mg	0.06	L	249	
Niacina, mg	0.1	L	249	
Vitamina C, mg	40	L	249	
Vitamina B6, mg	0.05	L	249	
Acido Folico, µg	11	W	PG 845	
Retinolo eq, µg	4	L	249	CALC
Retinolo, µg	0	L	249	
β-carotene eq, µg	25	L	249	
Vitamina E, mg	0.10	L	249	
Vitamina D, µg	0	L	249	

SPREMUTA DI ARANCIA**codice 405****Categoria merceologica 4010**

vero nome: arance, succo

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	89.3	02		
Proteine totali, g	0.5	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.5	02		
Lipidi totali, g	0.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	02		AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	02		
Monoinsaturi totali, g	0.00	02		
Acido linoleico, g	0.00	02		
Acido linolenico, g	0.00	02		
Altri polinsaturi, g	0.00	02		
Polinsaturi totali, g	0.00	02		
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	8.2	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	8.2	02		
Fibra alimentare, g	0.0	03	201	per i nutrienti 03/201 non RIPR acqua=89g
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	33	02		
Energia, kJ	138	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.2	02		
Calcio, mg	15	02		
Sodio, mg	2	03	201	
Potassio, mg	180	03	201	
Fosforo, mg	17	02		
Zinco, mg	tr	L	281	per i nutrienti L/281 RIPR acqua=87.7g Zn=tracce
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	02		
Riboflavina, mg	0.03	02		
Niacina, mg	0.4	02		
Vitamina C, mg	44	02		
Vitamina B6, mg	0.06	L	281	vitB6=0.07mg
Acido Folico, µg	24	L	281	folati=28mcg
Retinolo eq, µg	38	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	228	02		CALC
Vitamina E, mg	0.15	L	281	vitE=0.17mg
Vitamina D, µg	0	L	281	vitD=0

SPREMUTA DI POMPELMO**codice 100203****Categoria merceologica 4010**

vero nome: Succo di pompelmo naturale

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	208	
Acqua, g	90.0	03	208	
Proteine totali, g	0.3	03	208	
Proteine animali, g	0.0	03	208	
Proteine vegetali, g	0.3	03	208	
Lipidi totali, g	tr	03	208	
Lipidi animali, g	0.0	03	208	
Lipidi vegetali, g	tr	03	208	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	03	208	AG=0 quando lip=tracce
Acido oleico, g	0.00	03	208	
Monoinsaturi totali, g	0.00	03	208	
Acido linoleico, g	0.00	03	208	
Acido linolenico, g	0.00	03	208	
Altri polinsaturi, g	0.00	03	208	
Polinsaturi totali, g	0.00	03	208	
Colesterolo, mg	0	03	208	
Glucidi Disponibili, g	7.9	03	208	
Amido, g	0.0	03	208	
Glucidi solubili, g	7.9	03	208	
Fibra alimentare, g	0.0	03	208	
Alcool, g	0.0	03	208	
Energia, kcal	30	03	208	
Energia, kJ	126	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	03	208	
Calcio, mg	13	03	208	
Sodio, mg	9	03	208	
Potassio, mg	123	03	208	
Fosforo, mg	13	03	208	
Zinco, mg	0.4	03	208	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	03	208	
Riboflavina, mg	0.02	03	208	
Niacina, mg	0.2	03	208	
Vitamina C, mg	28	03	208	altre fonti: USDA (19) cod 9128 vitC=38mg SFK (W) PG=966 vitC=43mg per i nutrienti L/105 RIPR riferito a Grapefruit, raw acqua=89g vitB6=0.03mg folati=26mcg
Vitamina B6, mg	0.03	L	105	
Acido Folico, µg	24	L	105	
Retinolo eq, µg	1	03	208	
Retinolo, µg	0	03	208	
β-carotene eq, µg	6	03	208	
Vitamina E, mg	0.17	L	105	vitE=0.19mg
Vitamina D, µg	0	03	208	

SUCCO DI ALBICOCCA, CONSERVATO**codice 100201****Categoria merceologica 4010**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	206	
Acqua, g	86.0	03	206	
Proteine totali, g	0.3	03	206	
Proteine animali, g	0.0	03	206	
Proteine vegetali, g	0.3	03	206	
Lipidi totali, g	0.1	03	206	
Lipidi animali, g	0.0	03	206	
Lipidi vegetali, g	0.1	03	206	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.01	19	09036	RIPR lip=0.09g saturi=0.006g 18:1=0.038g monoins=0.038g 18:2=0.017g 18:3=0 altri PUFA=0 PUFA=0.017g
Acido oleico, g	0.04	19	09036	
Monoinsaturi totali, g	0.04	19	09036	
Acido linoleico, g	0.02	19	09036	
Acido linolenico, g	0.00	19	09036	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09036	
Polinsaturi totali, g	0.02	19	09036	
Colesterolo, mg	0	03	206	
Glucidi Disponibili, g	12.0	03	206	
Amido, g	0.0	03	206	
Glucidi solubili, g	12.0	03	206	
Fibra alimentare, g	0.2	03	206	
Alcool, g	0.0	03	206	
Energia, kcal	47	03	206	
Energia, kJ	197	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	03	206	
Calcio, mg	9	03	206	
Sodio, mg	3	19	09036	per i nutrienti 19/09036 non RIPR (Apricot nectar, canned, without added vit C) acqua=84.9g
Potassio, mg	70	03	206	
Fosforo, mg	13	03	206	
Zinco, mg	0.1	19	09036	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	19	09036	
Riboflavina, mg	0.01	03	206	
Niacina, mg	0.3	19	09036	
Vitamina C, mg	60	03	206	
Vitamina B6, mg	0.02	19	09036	
Acido Folico, µg	1	19	09036	
Retinolo eq, µg	132	19	09036	
Retinolo, µg	0	19	09036	
β-carotene eq, µg	792	19	09036	CALC
Vitamina E, mg	0.08	19	09036	
Vitamina D, µg	0	03	206	

SUCCO DI ANANAS, CONSERVATO**codice 805913****Categoria merceologica 4010**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	19	09273	
Acqua, g	85.5	19	09273	
Proteine totali, g	0.3	19	09273	
Proteine animali, g	0.0	19	09273	
Proteine vegetali, g	0.3	19	09273	
Lipidi totali, g	0.1	19	09273	
Lipidi animali, g	0.0	19	09273	
Lipidi vegetali, g	0.1	19	09273	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.01	19	09273	
Acido oleico, g	0.01	19	09273	
Monoinsaturi totali, g	0.01	19	09273	
Acido linoleico, g	0.02	19	09273	
Acido linolenico, g	0.01	19	09273	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09273	
Polinsaturi totali, g	0.03	19	09273	
Colesterolo, mg	0	19	09273	
Glucidi Disponibili, g	13.6	19	09273	ottenuti per differenza e privati della fibra GD=13.78g
Amido, g	0.0	85		amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	13.6	85		GD=GS come per gli altri succhi
Fibra alimentare, g	0.2	19	09273	
Alcool, g	0.0	19	09273	
Energia, kcal	56	19	09273	
Energia, kJ	234	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	19	09273	
Calcio, mg	17	19	09273	
Sodio, mg	1	19	09273	
Potassio, mg	134	19	09273	
Fosforo, mg	8	19	09273	
Zinco, mg	0.1	19	09273	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	19	09273	
Riboflavina, mg	0.02	19	09273	
Niacina, mg	0.3	19	09273	
Vitamina C, mg	11	19	09273	
Vitamina B6, mg	0.10	19	09273	
Acido Folico, µg	23	19	09273	
Retinolo eq, µg	0	19	09273	
Retinolo, µg	0	19	09273	
β-carotene eq, µg	0	19	09273	
Vitamina E, mg	0.02	19	09273	
Vitamina D, µg	0	19	09273	

SUCCO DI ARANCIA E POMPELMO non zuccherato**codice 900074****Categoria merceologica 4010**

alimento interamente sostituito con "Orange-grapefruit juice, canned, unsweetened"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	19	09217	
Acqua, g	88.6	19	09217	
Proteine totali, g	0.6	19	09217	
Proteine animali, g	0.0	19	09217	
Proteine vegetali, g	0.6	19	09217	
Lipidi totali, g	0.1	19	09217	
Lipidi animali, g	0.0	19	09217	
Lipidi vegetali, g	0.1	19	09217	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.01	19	09217	
Acido oleico, g	0.02	19	09217	
Monoinsaturi totali, g	0.02	19	09217	
Acido linoleico, g	0.01	19	09217	
Acido linolenico, g	0.01	19	09217	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09217	
Polinsaturi totali, g	0.02	19	09217	
Colesterolo, mg	0	19	09217	
Glucidi Disponibili, g	10.2	19	09217	ottenuti per differenza e privati della fibra GD=10.28g
Amido, g	0.0	85		amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	10.2	85		GD=GS come per le spremute cod 405 e cod 100203
Fibra alimentare, g	0.1	19	09217	
Alcool, g	0.0	19	09217	
Energia, kcal	43	19	09217	
Energia, kJ	180	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.5	19	09217	
Calcio, mg	8	19	09217	
Sodio, mg	3	19	09217	
Potassio, mg	158	19	09217	
Fosforo, mg	14	19	09217	
Zinco, mg	0.1	19	09217	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	19	09217	
Riboflavina, mg	0.03	19	09217	
Niacina, mg	0.3	19	09217	
Vitamina C, mg	29	19	09217	
Vitamina B6, mg	0.02	19	09217	
Acido Folico, µg	14	19	09217	
Retinolo eq, µg	12	19	09217	
Retinolo, µg	0	19	09217	
β-carotene eq, µg	72	19	09217	CALC
Vitamina E, mg	0.07	19	09217	
Vitamina D, µg	0	19	09217	

SUCCO DI ARANCIA, CONCENTRATO**codice 8026****Categoria merceologica 4010**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	L	284	
Acqua, g	41.6	L	284	
Proteine totali, g	2.9	L	284	
Proteine animali, g	0.0	L	284	
Proteine vegetali, g	2.9	L	284	
Lipidi totali, g	0.5	L	284	
Lipidi animali, g	0.0	L	284	
Lipidi vegetali, g	0.5	L	284	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.06	19	09200	RIPR riferito a Orange lip=0.12g saturi=0.015g 18:1=0.02g monoins=0.02g 18:2=0.018g 18:3=0.007g altri PUFA=0 PUFA=0.025g
Acido oleico, g	0.08	19	09200	
Monoinsaturi totali, g	0.10	19	09200	
Acido linoleico, g	0.08	19	09200	
Acido linolenico, g	0.03	19	09200	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09200	
Polinsaturi totali, g	0.10	19	09200	
Colesterolo, mg	0	L	284	
Glucidi Disponibili, g	44.9	L	284	
Amido, g	0.0	L	284	
Glucidi solubili, g	44.9	L	284	
Fibra alimentare, g	tr	L	284	metodi Southgate e Englyst
Alcool, g	0.0	L	284	
Energia, kcal	185	L	284	
Energia, kJ	774	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	L	284	
Calcio, mg	36	L	284	
Sodio, mg	10	L	284	
Potassio, mg	880	L	284	
Fosforo, mg	83	L	284	
Zinco, mg	0.2	L	284	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.31	L	284	
Riboflavina, mg	0.13	L	284	
Niacina, mg	1.3	L	284	
Vitamina C, mg	210	L	284	
Vitamina B6, mg	0.25	L	284	
Acido Folico, µg	90	L	284	
Retinolo eq, µg	28	L	284	CALC
Retinolo, µg	0	L	284	
β-carotene eq, µg	170	L	284	
Vitamina E, mg	0.68	L	284	
Vitamina D, µg	0	L	284	

SUCCO DI ARANCIA, CONSERVATO, non zuccherato**codice 9004****Categoria merceologica 4010**

alimento interamente sostituito con "Orange juice, unsweetened"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	L	283	
Acqua, g	89.2	L	283	
Proteine totali, g	0.5	L	283	
Proteine animali, g	0.0	L	283	
Proteine vegetali, g	0.5	L	283	
Lipidi totali, g	0.1	L	283	
Lipidi animali, g	0.0	L	283	
Lipidi vegetali, g	0.1	L	283	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.01	19	09207	RIPR riferito ad Orange, juice, canned, unsweetened lip=0.14g saturi=0.018g 18:1=0.021g monoins=0.034g 18:2=0.027g 18:3=0.007g altri PUFA=0 PUFA=0.034g
Acido oleico, g	0.01	19	09207	
Monoinsaturi totali, g	0.02	19	09207	
Acido linoleico, g	0.02	19	09207	
Acido linolenico, g	tr	19	09207	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09207	
Polinsaturi totali, g	0.02	19	09207	
Colesterolo, mg	0	L	283	
Glucidi Disponibili, g	8.8	L	283	
Amido, g	0.0	L	283	
Glucidi solubili, g	8.8	L	283	
Fibra alimentare, g	0.1	L	283	metodi Southgate ed Englyst
Alcool, g	0.0	L	283	
Energia, kcal	36	L	283	
Energia, kJ	151	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.2	L	283	
Calcio, mg	10	L	283	
Sodio, mg	10	L	283	
Potassio, mg	150	L	283	
Fosforo, mg	13	L	283	
Zinco, mg	tr	L	283	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	L	283	
Riboflavina, mg	0.02	L	283	
Niacina, mg	0.2	L	283	
Vitamina C, mg	39	L	283	nota MC: dall'analisi dei diversi campioni il contenuto di vit C e' risultato diverso a seconda del tipo di confezionamento e del tempo di conservazione
Vitamina B6, mg	0.07	L	283	
Acido Folico, µg	20	L	283	
Retinolo eq, µg	3	L	283	CALC
Retinolo, µg	0	L	283	
β-carotene eq, µg	17	L	283	
Vitamina E, mg	0.17	L	283	
Vitamina D, µg	0	L	283	

SUCCO DI FRUTTA, CONSERVATO**codice 3006****Categoria merceologica 4010**

nota INN: riferito a albicocca e pera

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	84.5	02		
Proteine totali, g	0.3	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.3	02		
Lipidi totali, g	0.1	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.1	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.02	19	09097	RIPR riferito a Fruit cocktail, canned, juice pack lip=0.01g saturi=0.002g 18:1=0.003g mono=0.003g 18:2=0.005g 18:3=0.001g altri PUFA=0 PUFA=0.006g
Acido oleico, g	0.03	19	09097	
Monoinsaturi totali, g	0.03	19	09097	
Acido linoleico, g	0.05	19	09097	
Acido linolenico, g	0.01	19	09097	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09097	
Polinsaturi totali, g	0.06	19	09097	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	14.5	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	14.5	02		
Fibra alimentare, g	0.2	03	206	ALIMENTO SIMILE Succo di albicocca acqua=86g
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	56	02		
Energia, kJ	234	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	02		
Calcio, mg	8	02		
Sodio, mg	7	L	273	per tutti i nutrienti fonte L cod 273 ALIMENTO SIMILE Grape juice, unsweetened acqua=85.4g
Potassio, mg	70	03	206	
Fosforo, mg	11	02		
Zinco, mg	0.1	L	273	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	02		
Riboflavina, mg	0.03	02		
Niacina, mg	0.3	02		
Vitamina C, mg	60	03	206	ALIMENTO SIMILE Succo di albicocca acqua=86g
Vitamina B6, mg	0.04	L	273	
Acido Folico, µg	1	L	273	
Retinolo eq, µg	tr	L	273	CALC
Retinolo, µg	0	L	273	
β-carotene eq, µg	tr	L	273	
Vitamina E, mg	tr	L	273	
Vitamina D, µg	0	L	273	

SUCCO DI LIMONE, CONSERVATO**codice 608533****Categoria merceologica 4010**

alimento interamente sostituito con "Lemon juice, canned or bottled"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	19	09153	
Acqua, g	92.5	19	09153	
Proteine totali, g	0.4	19	09153	
Proteine animali, g	0.0	19	09153	
Proteine vegetali, g	0.4	19	09153	
Lipidi totali, g	0.3	19	09153	
Lipidi animali, g	0.0	19	09153	
Lipidi vegetali, g	0.3	19	09153	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.04	19	09153	
Acido oleico, g	0.01	19	09153	
Monoinsaturi totali, g	0.01	19	09153	
Acido linoleico, g	0.06	19	09153	
Acido linolenico, g	0.03	19	09153	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09153	
Polinsaturi totali, g	0.09	19	09153	
Colesterolo, mg	0	19	09153	
Glucidi Disponibili, g	6.1	19	09153	ottenuti per differenza e privati della fibra GD=6.48g
Amido, g	0.0	85		amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	6.1	85		GD=GS come per gli altri succhi
Fibra alimentare, g	0.4	19	09153	
Alcool, g	0.0	19	09153	
Energia, kcal	21	19	09153	
Energia, kJ	88	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	19	09153	
Calcio, mg	11	19	09153	
Sodio, mg	21	19	09153	
Potassio, mg	102	19	09153	
Fosforo, mg	9	19	09153	
Zinco, mg	0.1	19	09153	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	19	09153	
Riboflavina, mg	0.01	19	09153	
Niacina, mg	0.2	19	09153	
Vitamina C, mg	25	19	09153	
Vitamina B6, mg	0.04	19	09153	
Acido Folico, µg	10	19	09153	
Retinolo eq, µg	2	19	09153	
Retinolo, µg	0	19	09153	
β-carotene eq, µg	12	19	09153	CALC
Vitamina E, mg	0.09	19	09153	
Vitamina D, µg	0	19	09153	

SUCCO DI LIMONE, FRESCO**codice 414****Categoria merceologica 4010**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	92.1	02		
Proteine totali, g	0.2	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.2	02		
Lipidi totali, g	0.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	02		AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	02		
Monoinsaturi totali, g	0.00	02		
Acido linoleico, g	0.00	02		
Acido linolenico, g	0.00	02		
Altri polinsaturi, g	0.00	02		
Polinsaturi totali, g	0.00	02		
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	1.4	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	1.4	02		
Fibra alimentare, g	0.0	03	207	non RIPR acqua=92g
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	6	02		
Energia, kJ	25	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.2	02		
Calcio, mg	14	02		
Sodio, mg	2	02		
Potassio, mg	140	02		
Fosforo, mg	10	02		
Zinco, mg	tr	03	207	non RIPR acqua=92g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	02		
Riboflavina, mg	0.02	02		
Niacina, mg	0.2	02		
Vitamina C, mg	43	02		
Vitamina B6, mg	0.05	L	277	non RIPR acqua=91.4g
Acido Folico, µg	13	L	277	non RIPR acqua=91.4g
Retinolo eq, µg	tr	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	tr	02		CALC
Vitamina E, mg	0.19	L	275	ALIMENTO SIMILE Grapefruit acqua=89.4g
Vitamina D, µg	0	L	277	non RIPR vitD=0 acqua=91.4g

SUCCO DI MANDARINO, CONSERVATO, non zuccherat**codice 805929****Categoria merceologica 4010**

alimento interamente sostituito con "Tangerine juice, canned, sweetened"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	19	09223	
Acqua, g	87.0	19	09223	
Proteine totali, g	0.5	19	09223	
Proteine animali, g	0.0	19	09223	
Proteine vegetali, g	0.5	19	09223	
Lipidi totali, g	0.2	19	09223	
Lipidi animali, g	0.0	19	09223	
Lipidi vegetali, g	0.2	19	09223	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.01	19	09223	
Acido oleico, g	0.02	19	09223	
Monoinsaturi totali, g	0.02	19	09223	
Acido linoleico, g	0.02	19	09223	
Acido linolenico, g	0.01	19	09223	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09223	
Polinsaturi totali, g	0.03	19	09223	
Colesterolo, mg	0	19	09223	
Glucidi Disponibili, g	11.8	19	09223	ottenuti per differenza e privati della fibra GD=12g in tab
Amido, g	0.0	85		amido=0 come per gli altri succhi
Glucidi solubili, g	11.8	85		GD=GS come per gli altri succhi
Fibra alimentare, g	0.2	19	09223	
Alcool, g	0.0	19	09223	
Energia, kcal	50	19	09223	
Energia, kJ	209	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.2	19	09223	
Calcio, mg	18	19	09223	
Sodio, mg	1	19	09223	
Potassio, mg	178	19	09223	
Fosforo, mg	14	19	09223	
Zinco, mg	tr	19	09223	approx di 0.03mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	19	09223	
Riboflavina, mg	0.02	19	09223	
Niacina, mg	0.1	19	09223	
Vitamina C, mg	32	19	09223	
Vitamina B6, mg	0.03	19	09223	
Acido Folico, µg	5	19	09223	
Retinolo eq, µg	42	19	09223	
Retinolo, µg	0	19	09223	
β-carotene eq, µg	252	19	09223	CALC
Vitamina E, mg	0.09	19	09223	
Vitamina D, µg	0	19	09223	

SUCCO DI MANDARINO, FRESCO**codice 888007****Categoria merceologica 4010**

vero nome "Tangerine juice, raw"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	19	09221	
Acqua, g	88.9	19	09221	
Proteine totali, g	0.5	19	09221	
Proteine animali, g	0.0	19	09221	
Proteine vegetali, g	0.5	19	09221	
Lipidi totali, g	0.2	19	09221	
Lipidi animali, g	0.0	19	09221	
Lipidi vegetali, g	0.2	19	09221	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.02	19	09221	
Acido oleico, g	0.03	19	09221	
Monoinsaturi totali, g	0.04	19	09221	
Acido linoleico, g	0.03	19	09221	
Acido linolenico, g	0.01	19	09221	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09221	
Polinsaturi totali, g	0.04	19	09221	
Colesterolo, mg	0	19	09221	
Glucidi Disponibili, g	9.9	19	09221	ottenuti per differenza e privati della fibra GD=10.1g
Amido, g	0.0	85		amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	9.9	85		GD=Gs come per gli altri succhi
Fibra alimentare, g	0.2	19	09221	
Alcool, g	0.0	19	09221	
Energia, kcal	43	19	09221	
Energia, kJ	180	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.2	19	09221	
Calcio, mg	18	19	09221	
Sodio, mg	1	19	09221	
Potassio, mg	178	19	09221	
Fosforo, mg	14	19	09221	
Zinco, mg	tr	19	09221	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	19	09221	
Riboflavina, mg	0.02	19	09221	
Niacina, mg	0.1	19	09221	
Vitamina C, mg	31	19	09221	
Vitamina B6, mg	0.04	19	09221	
Acido Folico, µg	5	19	09221	
Retinolo eq, µg	42	19	09221	
Retinolo, µg	0	19	09221	
β-carotene eq, µg	252	19	09221	CALC
Vitamina E, mg	0.09	19	09221	
Vitamina D, µg	0	19	09221	

SUCCO DI MELA, CONSERVATO, non zuccherato**codice 805914****Categoria merceologica 4010**

alimento interamente sostituito con "Apple juice, unsweetened"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	L	271	
Acqua, g	88.0	L	271	
Proteine totali, g	0.1	L	271	
Proteine animali, g	0.0	L	271	
Proteine vegetali, g	0.1	L	271	
Lipidi totali, g	0.1	L	271	
Lipidi animali, g	0.0	L	271	
Lipidi vegetali, g	0.1	L	271	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.02	19	09016	RIPR lip=0.11g saturi=0.019g 18:1=0.004g monoins=0.005g 18:2=0.028g 18:3=0.006g altri PUFA=0 PUFA=0.033g
Acido oleico, g	tr	19	09016	
Monoinsaturi totali, g	tr	19	09016	
Acido linoleico, g	0.03	19	09016	
Acido linolenico, g	0.01	19	09016	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09016	
Polinsaturi totali, g	0.03	19	09016	
Colesterolo, mg	0	L	271	
Glucidi Disponibili, g	9.9	L	271	
Amido, g	0.0	L	271	
Glucidi solubili, g	9.9	L	271	
Fibra alimentare, g	tr	L	271	metodi Southgate e Englyst
Alcool, g	0.0	L	271	
Energia, kcal	38	L	271	
Energia, kJ	159	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	L	271	
Calcio, mg	7	L	271	
Sodio, mg	2	L	271	
Potassio, mg	110	L	271	
Fosforo, mg	6	L	271	
Zinco, mg	tr	L	271	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	L	271	
Riboflavina, mg	0.01	L	271	
Niacina, mg	0.1	L	271	
Vitamina C, mg	14	L	271	
Vitamina B6, mg	0.02	L	271	
Acido Folico, µg	4	L	271	
Retinolo eq, µg	tr	L	271	CALC
Retinolo, µg	0	L	271	
β-carotene eq, µg	tr	L	271	
Vitamina E, mg	tr	L	271	
Vitamina D, µg	0	L	271	

SUCCO DI MELAGRANA, FRESCO**codice 608532****Categoria merceologica 4010**

alimento interamente sostituito con "Pomegranate juice, fresh"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	L	288	
Acqua, g	85.4	L	288	
Proteine totali, g	0.2	L	288	
Proteine animali, g	0.0	L	288	
Proteine vegetali, g	0.2	L	288	
Lipidi totali, g	tr	L	288	
Lipidi animali, g	0.0	L	288	
Lipidi vegetali, g	tr	L	288	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	L	288	AG=0 quando lipidi=tracce
Acido oleico, g	0.00	L	288	
Monoinsaturi totali, g	0.00	L	288	
Acido linoleico, g	0.00	L	288	
Acido linolenico, g	0.00	L	288	
Altri polinsaturi, g	0.00	L	288	
Polinsaturi totali, g	0.00	L	288	
Colesterolo, mg	0	L	288	
Glucidi Disponibili, g	11.6	L	288	
Amido, g	0.0	L	288	
Glucidi solubili, g	11.6	L	288	
Fibra alimentare, g	tr	L	288	metodo Southgate e metodo Englyst
Alcool, g	0.0	L	288	
Energia, kcal	44	L	288	
Energia, kJ	184	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.2	L	288	
Calcio, mg	3	L	288	
Sodio, mg	1	L	288	
Potassio, mg	200	L	288	
Fosforo, mg	8	L	288	
Zinco, mg	0.1	19	09286	per i nutrienti 19/09286 ALIMENTO SIMILE Pomegranate, raw acqua=80.97g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	L	288	
Riboflavina, mg	0.03	L	288	
Niacina, mg	0.2	L	288	
Vitamina C, mg	8	L	288	
Vitamina B6, mg	0.31	L	288	
Acido Folico, µg	6	19	09286	
Retinolo eq, µg	6	L	288	CALC
Retinolo, µg	0	L	288	
β-carotene eq, µg	33	L	288	
Vitamina E, mg	0.55	19	09286	
Vitamina D, µg	0	L	288	

SUCCO DI PERA, CONSERVATO**codice 500029****Categoria merceologica 4010**

alimento interamente sostituito con "Pears nectar, canned, without added vit C"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	19	09262	
Acqua, g	84.0	19	09262	
Proteine totali, g	0.1	19	09262	
Proteine animali, g	0.0	19	09262	
Proteine vegetali, g	0.1	19	09262	
Lipidi totali, g	tr	19	09262	
Lipidi animali, g	0.0	19	09262	
Lipidi vegetali, g	tr	19	09262	approx di 0.01g
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	19	09262	AG=0 quando lipidi=tracce (anche se si tratta di un'approssimazione)
Acido oleico, g	0.00	19	09262	
Monoinsaturi totali, g	0.00	19	09262	
Acido linoleico, g	0.00	19	09262	
Acido linolenico, g	0.00	19	09262	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09262	
Polinsaturi totali, g	0.00	19	09262	
Colesterolo, mg	0	19	09262	
Glucidi Disponibili, g	15.2	19	09262	ottenuti per differenza e privati della fibra GD=10.76g
Amido, g	0.0	85		amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	15.2	85		GD=GS come per gli altri succhi
Fibra alimentare, g	0.6	19	09262	
Alcool, g	0.0	19	09262	
Energia, kcal	60	19	09262	
Energia, kJ	251	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	19	09262	
Calcio, mg	5	19	09262	
Sodio, mg	4	19	09262	
Potassio, mg	13	19	09262	
Fosforo, mg	3	19	09262	
Zinco, mg	0.1	19	09262	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	19	09262	
Riboflavina, mg	0.01	19	09262	
Niacina, mg	0.1	19	09262	
Vitamina C, mg	1	19	09262	
Vitamina B6, mg	0.01	19	09262	
Acido Folico, µg	1	19	09262	
Retinolo eq, µg	0	19	09262	
Retinolo, µg	0	19	09262	
β-carotene eq, µg	0	19	09262	CALC
Vitamina E, mg	0.10	19	09262	
Vitamina D, µg	0	19	09262	

SUCCO DI PESCA, CONSERVATO**codice 53018****Categoria merceologica 4010**

alimento interamente sostituito con "Peach nectar, canned without added vit C"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	19	09251	
Acqua, g	85.6	19	09251	
Proteine totali, g	0.3	19	09251	
Proteine animali, g	0.0	19	09251	
Proteine vegetali, g	0.3	19	09251	
Lipidi totali, g	tr	19	09251	
Lipidi animali, g	0.0	19	09251	
Lipidi vegetali, g	tr	19	09251	approx di 0.02g
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	19	09251	AG=0 quando lipidi=tracce (anche se in questo caso il valore e' approssimato)
Acido oleico, g	0.00	19	09251	
Monoinsaturi totali, g	0.00	19	09251	
Acido linoleico, g	0.00	19	09251	
Acido linolenico, g	0.00	19	09251	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09251	
Polinsaturi totali, g	0.00	19	09251	
Colesterolo, mg	0	19	09251	
Glucidi Disponibili, g	13.3	19	09251	ottenuti per differenza e privati della fibra GD=13.92g
Amido, g	0.0	85		amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	13.3	85		GD=GS come per gli altri succhi
Fibra alimentare, g	0.6	19	09251	
Alcool, g	0.0	19	09251	
Energia, kcal	54	19	09251	
Energia, kJ	226	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.2	19	09251	
Calcio, mg	5	19	09251	
Sodio, mg	7	19	09251	
Potassio, mg	40	19	09251	
Fosforo, mg	6	19	09251	
Zinco, mg	0.1	19	09251	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	19	09251	
Riboflavina, mg	0.01	19	09251	
Niacina, mg	0.3	19	09251	
Vitamina C, mg	5	19	09251	
Vitamina B6, mg	0.01	19	09251	
Acido Folico, µg	1	19	09251	
Retinolo eq, µg	26	19	09251	
Retinolo, µg	0	19	09251	
β-carotene eq, µg	156	19	09251	
Vitamina E, mg	0.01	19	09251	
Vitamina D, µg	0	19	09251	

SUCCO DI POMPELMO, CONSERVATO, non zuccherato**codice 805922****Categoria merceologica 4010**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	L	275	
Acqua, g	89.4	L	275	
Proteine totali, g	0.4	L	275	
Proteine animali, g	0.0	L	275	
Proteine vegetali, g	0.4	L	275	
Lipidi totali, g	0.1	L	275	
Lipidi animali, g	0.0	L	275	
Lipidi vegetali, g	0.1	L	275	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.01	19	09123	non RIPR lip=0.1g (valori approx alla seconda cifra decimale)
Acido oleico, g	0.01	19	09123	
Monoinsaturi totali, g	0.01	19	09123	
Acido linoleico, g	0.02	19	09123	
Acido linolenico, g	0.01	19	09123	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09123	
Polinsaturi totali, g	0.03	19	09123	
Colesterolo, mg	0	L	275	
Glucidi Disponibili, g	8.3	L	275	
Amido, g	0.0	L	275	
Glucidi solubili, g	8.3	L	275	
Fibra alimentare, g	tr	L	275	metodo Southgate (metodo Englyst coincide)
Alcool, g	0.0	L	275	
Energia, kcal	33	L	275	
Energia, kJ	138	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.2	L	275	
Calcio, mg	14	L	275	
Sodio, mg	7	L	275	
Potassio, mg	100	L	275	
Fosforo, mg	11	L	275	
Zinco, mg	tr	L	275	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	L	275	
Riboflavina, mg	0.01	L	275	
Niacina, mg	0.2	L	275	
Vitamina C, mg	31	L	275	nota MC: la qta' di vitC varia con la tipologia di conservazione e di confezionamento del prodotto.
Vitamina B6, mg	0.02	L	275	
Acido Folico, µg	6	L	275	
Retinolo eq, µg	tr	L	275	CALC
Retinolo, µg	0	L	275	
β-carotene eq, µg	1	L	275	
Vitamina E, mg	0.19	L	275	
Vitamina D, µg	0	L	275	

SUCCO DI POMPELMO, CONSERVATO, zuccherato**codice 53020****Categoria merceologica 4010**

alimento interamente sostituito con "Grapefruit juice, canned, sweetened"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	19	09124	
Acqua, g	87.4	19	09124	
Proteine totali, g	0.6	19	09124	
Proteine animali, g	0.0	19	09124	
Proteine vegetali, g	0.6	19	09124	
Lipidi totali, g	0.1	19	09124	
Lipidi animali, g	0.0	19	09124	
Lipidi vegetali, g	0.1	19	09124	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.01	19	09124	
Acido oleico, g	0.01	19	09124	
Monoinsaturi totali, g	0.01	19	09124	
Acido linoleico, g	0.02	19	09124	
Acido linolenico, g	tr	19	09124	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09124	
Polinsaturi totali, g	0.02	19	09124	
Colesterolo, mg	0	19	09124	
Glucidi Disponibili, g	11.0	19	09124	ottenuti per differenza e privati della fibra GD=11.13g
Amido, g	0.0	85		amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	11.0	85		GD=GS come per gli altri succhi
Fibra alimentare, g	0.1	19	09124	
Alcool, g	0.0	19	09124	
Energia, kcal	46	19	09124	
Energia, kJ	192	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	19	09124	
Calcio, mg	8	19	09124	
Sodio, mg	2	19	09124	
Potassio, mg	162	19	09124	
Fosforo, mg	11	19	09124	
Zinco, mg	0.1	19	09124	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	19	09124	
Riboflavina, mg	0.02	19	09124	
Niacina, mg	0.3	19	09124	
Vitamina C, mg	27	19	09124	
Vitamina B6, mg	0.02	19	09124	
Acido Folico, µg	10	19	09124	
Retinolo eq, µg	0	19	09124	
Retinolo, µg	0	19	09124	
β-carotene eq, µg	0	19	09124	
Vitamina E, mg	0.05	19	09124	
Vitamina D, µg	0	19	09124	

SUCCO DI UVA, CONSERVATO, non zuccherato**codice 53021****Categoria merceologica 4010**

alimento interamente sostituito con "Grape juice, unsweetened"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	L	273	
Acqua, g	85.4	L	273	
Proteine totali, g	0.3	L	273	
Proteine animali, g	0.0	L	273	
Proteine vegetali, g	0.3	L	273	
Lipidi totali, g	0.1	L	273	
Lipidi animali, g	0.0	L	273	
Lipidi vegetali, g	0.1	L	273	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.03	19	09135	RIPR lip=0.08g saturi=0.025g 18:1=0.003g monoins=0.003g 18:2=0.017g 18:3=0.005g altri PUFA=0 PUFA=0.022g
Acido oleico, g	tr	19	09135	
Monoinsaturi totali, g	tr	19	09135	
Acido linoleico, g	0.02	19	09135	
Acido linolenico, g	0.01	19	09135	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09135	
Polinsaturi totali, g	0.03	19	09135	
Colesterolo, mg	0	L	273	
Glucidi Disponibili, g	11.7	L	273	
Amido, g	0.0	L	273	
Glucidi solubili, g	11.7	L	273	
Fibra alimentare, g	0.0	L	273	
Alcool, g	0.0	L	273	
Energia, kcal	46	L	273	
Energia, kJ	192	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.9	L	273	
Calcio, mg	19	L	273	
Sodio, mg	7	L	273	
Potassio, mg	55	L	273	
Fosforo, mg	14	L	273	
Zinco, mg	0.1	L	273	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	L	273	
Riboflavina, mg	0.01	L	273	
Niacina, mg	0.1	L	273	
Vitamina C, mg	tr	L	273	
Vitamina B6, mg	0.04	L	273	
Acido Folico, µg	1	L	273	
Retinolo eq, µg	tr	L	273	CALC
Retinolo, µg	0	L	273	
β-carotene eq, µg	tr	L	273	
Vitamina E, mg	tr	L	273	
Vitamina D, µg	0	L	273	

SUCCO TROPICALE, CONSERVATO**codice 19070****Categoria merceologica 4010**

vero nome "Pineapple and grapefruit juice drink, canned" (Ingredienti rilevati in due etichette di prodotti italiani denominati "Succo tropicale": ananas, passiflora, arancia, mela, mandarino, polpa di guava, maracuja, mango, banana, papaya, albicocca, lime)

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	24	14334	
Acqua, g	88.0	24	14334	
Proteine totali, g	0.2	24	14334	
Proteine animali, g	0.0	24	14334	
Proteine vegetali, g	0.2	24	14334	
Lipidi totali, g	0.1	24	14334	
Lipidi animali, g	0.0	24	14334	
Lipidi vegetali, g	0.1	24	14334	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.01	24	14334	
Acido oleico, g	0.01	24	14334	
Monoinsaturi totali, g	0.01	24	14334	
Acido linoleico, g	0.02	24	14334	
Acido linolenico, g	0.01	24	14334	
Altri polinsaturi, g	0.00	24	14334	
Polinsaturi totali, g	0.03	24	14334	
Colesterolo, mg	0	24	14334	
Glucidi Disponibili, g	11.6	24	14334	ottenuti per differenza
Amido, g	0.0	85		amido=0 come per altri succhi
Glucidi solubili, g	11.6	85		GD=GS come per altri succhi
Fibra alimentare, g	0.0	24	14334	
Alcool, g	0.0	24	14334	
Energia, kcal	47	24	14334	
Energia, kJ	197	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	24	14334	
Calcio, mg	7	24	14334	
Sodio, mg	14	24	14334	nota USDA: source added
Potassio, mg	61	24	14334	
Fosforo, mg	6	24	14334	
Zinco, mg	0.1	24	14334	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	24	14334	
Riboflavina, mg	0.02	24	14334	
Niacina, mg	0.3	24	14334	
Vitamina C, mg	46	24	14334	
Vitamina B6, mg	0.04	24	14334	
Acido Folico, µg	11	24	14334	
Retinolo eq, µg	4	24	14334	
Retinolo, µg	0	24	14334	
β-carotene eq, µg	24	24	14334	CALC
Vitamina E, mg	0.00	24	14334	aggiornamento Internet
Vitamina D, µg	0	24	14334	

UVA [VITIS VINIFERA]Categoria merceologica **4001****codice 428**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	94	02		
Acqua, g	80.3	02		
Proteine totali, g	0.5	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.5	02		
Lipidi totali, g	0.1	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.1	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.03	19	09132	RIPR riferito a Grapes, raw (European variety) lip=0.58g saturi=0.189g 18:1=0.023g mono=0.023g 18:2=0.13g 18:3=0.039g altri PUFA=0 PUFA=0.169g
Acido oleico, g	tr	19	09132	
Monoinsaturi totali, g	tr	19	09132	
Acido linoleico, g	0.02	19	09132	
Acido linolenico, g	0.01	19	09132	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09132	
Polinsaturi totali, g	0.03	19	09132	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	15.6	02		nota INN: variabile con il grado di maturazione, con la cultivar e con il clima
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	15.6	02		
Fibra alimentare, g	1.5	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	61	02		
Energia, kJ	255	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	02		
Calcio, mg	27	02		
Sodio, mg	1	02		
Potassio, mg	192	02		
Fosforo, mg	4	02		
Zinco, mg	0.1	03	6230	RIPR Zn=0.1mg acqua=84g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	02		
Riboflavina, mg	0.03	02		
Niacina, mg	0.1	02		
Vitamina C, mg	6	02		
Vitamina B6, mg	0.10	L	109	per i nutrienti L/109 non RIPR acqua=81.8g
Acido Folico, µg	2	L	109	
Retinolo eq, µg	4	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	24	02		CALC
Vitamina E, mg	tr	L	109	altra fonte: fonte 40, vitE=0.67mg, umidita'=79.5% alfa-tocoferolo=0.63mg beta-tocoferolo=tracce gamma-tocoferolo=0.14mg alfa-tocotrienolo=0.07mg gamma-tocotrienolo=0.06mg
Vitamina D, µg	0	02		

FRUTTA: SECCA

FRUIT: DRIED AND NUTS

ARACHIDI [ARACHIS HYPOGAEA] CRUDE**codice 501****Categoria merceologica 4003**

(probabilmente con "crudo" si intende "secco", anche se in tab INN sono nella sezione "frutta fresca")

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	79	02		
Acqua, g	7.1	02		
Proteine totali, g	26.0	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	26.0	02		
Lipidi totali, g	47.2	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	47.2	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	6.73	02	APP	RIPR lip=50g saturi=7.13g 18:1=22.53g monoin=23.05g 18:2=13.74g 18:3=0.45g altri PUFA=0 PUFA=14.19g
Acido oleico, g	21.27	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	21.76	02	APP	
Acido linoleico, g	12.97	02	APP	
Acido linolenico, g	0.42	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	13.40	02	APP	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	11.2	02		
Amido, g	6.7	02		
Glucidi solubili, g	4.5	02		
Fibra alimentare, g	7.3	L	831	per i nutrienti L/831 non RIPR riferito a peanuts, plain acqua=6.3g metodo Southgate metodo Englyst fibra=6.2g
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	571	02		
Energia, kJ	2389	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.2	02		
Calcio, mg	60	02		
Sodio, mg	2	L	831	
Potassio, mg	670	L	831	
Fosforo, mg	239	02		
Zinco, mg	3.5	L	831	
Vitamine:				
Tiamina, mg	1.52	02		
Riboflavina, mg	0.09	02		
Niacina, mg	13.8	L	831	
Vitamina C, mg	2	02		
Vitamina B6, mg	0.59	L	831	
Acido Folico, µg	110	L	831	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	10.09	L	831	
Vitamina D, µg	0	02		

ARACHIDI TOSTATE**codice 502****Categoria merceologica 4003**

possono essere tostate con o senza olio

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	65	02		
Acqua, g	2.3	02		
Proteine totali, g	29.0	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	29.0	02		
Lipidi totali, g	50.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	50.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	7.13	02	APP	
Acido oleico, g	22.53	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	23.05	02	APP	
Acido linoleico, g	13.74	02	APP	
Acido linolenico, g	0.45	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	14.19	02	APP	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	8.5	02		
Amido, g	5.4	D		
Glucidi solubili, g	3.1	02		
Fibra alimentare, g	10.9	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	597	02		
Energia, kJ	2498	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.5	02		
Calcio, mg	64	02		
Sodio, mg	6	02		
Potassio, mg	680	02		
Fosforo, mg	283	02		
Zinco, mg	3.9	03	6401	non RIPR acqua=4g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.16	02		
Riboflavina, mg	0.08	02		
Niacina, mg	14.0	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.54	L	833	per i nutrienti L/833 riferito a Peanuts, dry roasted non RIPR acqua=1.8g
Acido Folico, µg	66	L	833	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		CALC
Vitamina E, mg	1.11	L	833	
Vitamina D, µg	0	L	833	

ARACHIDI TOSTATE E SALATE**codice 701384****Categoria merceologica 4003**

solitamente sono prima tostate e poi salate. Vero nome "Peanuts, roasted and salted"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	L	834	
Acqua, g	1.9	L	834	
Proteine totali, g	24.5	L	834	
Proteine animali, g	0.0	L	834	
Proteine vegetali, g	24.5	L	834	
Lipidi totali, g	53.0	L	834	
Lipidi animali, g	0.0	L	834	
Lipidi vegetali, g	53.0	L	834	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	7.56	02	APP	RIPR lip=50g saturi=7.13g 18:1=22.53g monoins=23.05g 18:2=13.74g 18:3=0.45g altri PUFA=0 PUFA=14.19g
Acido oleico, g	23.88	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	24.43	02	APP	
Acido linoleico, g	14.56	02	APP	
Acido linolenico, g	0.48	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	15.04	02	APP	
Colesterolo, mg	0	L	834	
Glucidi Disponibili, g	7.1	L	834	
Amido, g	3.3	L	834	
Glucidi solubili, g	3.8	L	834	
Fibra alimentare, g	6.9	L	834	metodo Southgate metodo Englyst fibra=6.0g
Alcool, g	0.0	L	834	
Energia, kcal	602	L	834	
Energia, kJ	2519	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.3	L	834	
Calcio, mg	37	L	834	
Sodio, mg	400	L	834	
Potassio, mg	810	L	834	
Fosforo, mg	410	L	834	
Zinco, mg	2.9	L	834	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.18	L	834	
Riboflavina, mg	0.10	L	834	
Niacina, mg	13.6	L	834	
Vitamina C, mg	0	L	834	
Vitamina B6, mg	0.63	L	834	
Acido Folico, µg	52	L	834	
Retinolo eq, µg	0	L	834	
Retinolo, µg	0	L	834	
β-carotene eq, µg	0	L	834	
Vitamina E, mg	0.66	L	834	
Vitamina D, µg	0	L	834	

CASTAGNE [CASTANEA SATIVA]**codice 503****Categoria merceologica 4003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	69	02		
Acqua, g	41.0	02		
Proteine totali, g	3.5	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	3.5	02		
Lipidi totali, g	1.8	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	1.8	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.31	E	828	RIPR lip=2.7g saturi=0.47g 18:1=0.99g mono=1.01g 18:2=0.97g 18:3=0.11g altri PUFA=0 PUFA=1.08g
Acido oleico, g	0.66	E	828	
Monoinsaturi totali, g	0.67	E	828	
Acido linoleico, g	0.65	E	828	
Acido linolenico, g	0.07	E	828	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	828	
Polinsaturi totali, g	0.72	E	828	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	42.4	02		
Amido, g	34.3	02		
Glucidi solubili, g	8.1	02		
Fibra alimentare, g	9.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	189	02		
Energia, kJ	791	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.2	02		
Calcio, mg	38	02		
Sodio, mg	11	02		
Potassio, mg	500	02		
Fosforo, mg	89	02		
Zinco, mg	1.8	03	6402	RIPR Zn=1.6mg acqua=47g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.22	02		
Riboflavina, mg	0.35	02		
Niacina, mg	1.4	02		
Vitamina C, mg	tr	L	813	vitC=tracce
Vitamina B6, mg	0.42	L	813	per i nutrienti L/813 RIPR acqua=51.7g, lip=2.7g vitB6=0.34mg
Acido Folico, µg	62	22	12097	non RIPR acqua=48.65g
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		CALC
Vitamina E, mg	0.98	L	813	vitE=1.2mg
Vitamina D, µg	0	02		

CASTAGNE, secche
 Categoria merceologica 4003

codice 504

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	10.1	02		
Proteine totali, g	4.7	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	4.7	02		
Lipidi totali, g	3.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	3.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.52	E	828	RIPR lip=2.7g saturi=0.47g 18:1=0.99g mono=1.01g 18:2=0.97g 18:3=0.11g altri PUFA=0 PUFA=1.08g
Acido oleico, g	1.10	E	828	
Monoinsaturi totali, g	1.12	E	828	
Acido linoleico, g	1.08	E	828	
Acido linolenico, g	0.12	E	828	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	828	
Polinsaturi totali, g	1.20	E	828	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	80.9	02		
Amido, g	65.5	D		
Glucidi solubili, g	15.4	02		
Fibra alimentare, g	13.1	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	349	02		
Energia, kJ	1460	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.0	02		
Calcio, mg	52	02		
Sodio, mg	18	02		
Potassio, mg	930	02		
Fosforo, mg	90	02		
Zinco, mg	0.9	L	815	per i nutrienti idrosolubili L/815 non RIPR acqua=9g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.33	02		
Riboflavina, mg	0.40	02		
Niacina, mg	2.3	02		
Vitamina C, mg	tr	L	815	
Vitamina B6, mg	0.64	L	815	
Acido Folico, µg	110	22	12100	ALIMENTO SIMILE Chestnuts, european, dried acqua=9g
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	1.33	L	815	RIPR lip=5.1g vit E=2.26mg
Vitamina D, µg	0	02		

DATTERI, secchi**codice****505****Categoria merceologica 4003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	90	02		
Acqua, g	17.3	02		
Proteine totali, g	2.7	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	2.7	02		
Lipidi totali, g	0.6	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.6	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.25	19	09087	RIPR riferito a Dates, domestic, natural and dry lip=0.45g saturi=0.191g 18:1=0.148g monoins=0.149g 18:2=0.028g 18:3=0.002g altri PUFA=0 PUFA=0.031g
Acido oleico, g	0.20	19	09087	
Monoinsaturi totali, g	0.20	19	09087	
Acido linoleico, g	0.04	19	09087	
Acido linolenico, g	tr	19	09087	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09087	
Polinsaturi totali, g	0.04	19	09087	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	63.1	02		
Amido, g	0.0	02		amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	63.1	02		
Fibra alimentare, g	8.7	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	253	02		
Energia, kJ	1059	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.7	02		
Calcio, mg	69	02		
Sodio, mg	5	02		
Potassio, mg	750	02		
Fosforo, mg	65	02		
Zinco, mg	0.4	L	85	per i nutrienti L/85 non RIPR acqua=14.6g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	02		
Riboflavina, mg	0.15	02		
Niacina, mg	2.2	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.19	L	85	
Acido Folico, µg	13	L	85	
Retinolo eq, µg	5	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	30	02		CALC
Vitamina E, mg	0.10	19	09087	ALIMENTO SIMILE Dates, domestic, natural and dry acqua=22.5g
Vitamina D, µg	0	02		

FARINA DI CASTAGNE**codice 3100****Categoria merceologica 4004**

codice non presente nelle tabelle INN 1989

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	414	
Acqua, g	11.0	03	414	
Proteine totali, g	5.8	03	414	in tabella espresse come prot pure =5.2g Ntot=1.1g FC=5.3
Proteine animali, g	0.0	03	414	
Proteine vegetali, g	5.8	03	414	
Lipidi totali, g	3.7	03	414	
Lipidi animali, g	0.0	03	414	
Lipidi vegetali, g	3.7	03	414	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.64	E	828	RIPR riferito a Chestnuts lip=2.7g saturi=0.47g 18:1=0.99g mono=1.01g 18:2=0.97g 18:3=0.11g altri PUFA=0 PUFA=1.08g
Acido oleico, g	1.36	E	828	
Monoinsaturi totali, g	1.38	E	828	
Acido linoleico, g	1.33	E	828	
Acido linolenico, g	0.15	E	828	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	828	
Polinsaturi totali, g	1.48	E	828	
Colesterolo, mg	0	03	414	
Glucidi Disponibili, g	71.6	03	414	
Amido, g	44.2	03	414	
Glucidi solubili, g	27.5	03	414	
Fibra alimentare, g	10.9	03	414	
Alcool, g	0.0	03	414	
Energia, kcal	323	03	414	
Energia, kJ	1351	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.2	03	414	
Calcio, mg	50	03	414	
Sodio, mg	11	03	414	
Potassio, mg	847	03	414	
Fosforo, mg	164	03	414	
Zinco, mg	0.9	L	815	per i nutrienti L/815 ALIMENTO SIMILE Chestnuts, dried acqua=9.0g, lip=5.1g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.23	03	414	
Riboflavina, mg	0.37	03	414	
Niacina, mg	1.0	03	414	
Vitamina C, mg	tr	L	815	
Vitamina B6, mg	0.64	L	815	
Acido Folico, µg	109	22	12099	non RIPR acqua=9.45g
Retinolo eq, µg	0	03	414	
Retinolo, µg	0	03	414	
β-carotene eq, µg	0	03	414	
Vitamina E, mg	2.26	L	815	
Vitamina D, µg	0	L	815	

FARINA DI COCCO**codice 999834****Categoria merceologica 4004**

alimento interamente sostituito con "Coconut desiccated"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	L	818	
Acqua, g	2.3	L	818	
Proteine totali, g	5.6	L	818	
Proteine animali, g	0.0	L	818	
Proteine vegetali, g	5.6	L	818	
Lipidi totali, g	62.0	L	818	
Lipidi animali, g	0.0	L	818	
Lipidi vegetali, g	62.0	L	818	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	53.27	E	834	non RIPR lip=62g
Acido oleico, g	3.85	E	834	
Monoinsaturi totali, g	4.08	E	834	
Acido linoleico, g	1.05	E	834	
Acido linolenico, g	0.00	E	834	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	834	
Polinsaturi totali, g	1.05	E	834	
Colesterolo, mg	0	L	818	
Glucidi Disponibili, g	6.4	L	818	
Amido, g	0.0	L	818	
Glucidi solubili, g	6.4	L	818	
Fibra alimentare, g	21.1	L	818	metodo Southgate metodo Englyst fibra=13.7g
Alcool, g	0.0	L	818	
Energia, kcal	604	L	818	
Energia, kJ	2527	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.6	L	818	
Calcio, mg	23	L	818	
Sodio, mg	28	L	818	
Potassio, mg	660	L	818	
Fosforo, mg	160	L	818	
Zinco, mg	0.9	L	818	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	L	818	
Riboflavina, mg	0.05	L	818	
Niacina, mg	0.9	L	818	
Vitamina C, mg	0	L	818	
Vitamina B6, mg	0.09	L	818	
Acido Folico, µg	9	L	818	
Retinolo eq, µg	0	L	818	
Retinolo, µg	0	L	818	
β-carotene eq, µg	0	L	818	
Vitamina E, mg	1.26	L	818	
Vitamina D, µg	0	L	818	

FICHI SECCATI AL FORNO E MANDORLATI**codice 507****Categoria merceologica 4003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	18.3	02		
Proteine totali, g	5.2	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	5.2	02		
Lipidi totali, g	4.2	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	4.2	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.84	19	09094	RIPr riferito a Figs, dried lip=1.17g saturi=0.234g 18:1=0.257g mono=0.258g 18:2=0.559g 18:3=0 altri PUFA=0 PUFA=0.559g
Acido oleico, g	0.92	19	09094	
Monoinsaturi totali, g	0.93	19	09094	
Acido linoleico, g	2.01	19	09094	
Acido linolenico, g	0.00	19	09094	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09094	
Polinsaturi totali, g	2.01	19	09094	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	58.2	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	58.2	02		
Fibra alimentare, g	10.4	02	506	per i nutrienti 02/506 ALIMENTO SIMILE Fichi, secchi acqua=19.4g, lip=2.7g, prot=3.5g, GD=58g
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	277	02		
Energia, kJ	1159	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.0	02	506	
Calcio, mg	186	02	506	
Sodio, mg	87	02	506	
Potassio, mg	1010	02	506	
Fosforo, mg	111	02	506	
Zinco, mg	0.9	03	6407	ALIMENTO SIMILE Fichi secchi acqua=17g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.14	02	506	
Riboflavina, mg	0.10	02	506	
Niacina, mg	0.6	02	506	
Vitamina C, mg	0	02	506	
Vitamina B6, mg	0.26	L	92	per i nutrienti L/92 ALIMENTO SIMILE Figs, dried acqua=16.8g
Acido Folico, µg	9	L	92	
Retinolo eq, µg	8	02	506	
Retinolo, µg	0	02	506	
β-carotene eq, µg	48	02	506	CALC
Vitamina E, mg	0.00	19	09094	ALIMENTO SIMILE Figs, dried, uncooked acqua=28.43g, lip=1.17g
Vitamina D, µg	0	02		

FICHI SECCATI AL SOLE**codice 100185****Categoria merceologica 4003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	6407	
Acqua, g	17.0	03	6407	
Proteine totali, g	3.6	03	6407	
Proteine animali, g	0.0	03	6407	
Proteine vegetali, g	3.6	03	6407	
Lipidi totali, g	2.1	03	6407	
Lipidi animali, g	0.0	03	6407	
Lipidi vegetali, g	2.1	03	6407	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.42	19	09094	RIPR lip=1.17g saturi=0.234g 18:1=0.257g monoins=0.258g 18:2=0.559g 18:3=0 altri PUFA=0 PUFA=0.559g
Acido oleico, g	0.46	19	09094	
Monoinsaturi totali, g	0.46	19	09094	
Acido linoleico, g	1.00	19	09094	
Acido linolenico, g	0.00	19	09094	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09094	
Polinsaturi totali, g	1.00	19	09094	
Colesterolo, mg	0	03	6407	
Glucidi Disponibili, g	52.9	03	6407	
Amido, g	0.0	03	6407	
Glucidi solubili, g	52.9	03	6407	
Fibra alimentare, g	18.5	03	6407	
Alcool, g	0.0	03	6407	
Energia, kcal	232	03	6407	
Energia, kJ	971	86		
Minerali:				
Ferro, mg	4.2	03	6407	
Calcio, mg	280	03	6407	
Sodio, mg	87	03	6407	
Potassio, mg	1010	03	6407	
Fosforo, mg	92	03	6407	
Zinco, mg	0.9	03	6407	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.16	03	6407	
Riboflavina, mg	0.12	03	6407	
Niacina, mg	1.7	03	6407	
Vitamina C, mg	0	03	6407	
Vitamina B6, mg	0.26	L	92	per i nutrienti L/92 ALIMENTO SIMILE Figs, dried acqua=16.8g
Acido Folico, µg	9	L	92	
Retinolo eq, µg	8	03	6407	
Retinolo, µg	0	03	6407	
β-carotene eq, µg	50	03	6407	
Vitamina E, mg	0.00	19	09094	ALIMENTO SIMILE Figs, dried uncooked acqua=28.43g, lip=1.17g
Vitamina D, µg	0	03	6407	

FICHI SECCHI**codice 506****Categoria merceologica 4003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	19.4	02		
Proteine totali, g	3.5	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	3.5	02		
Lipidi totali, g	2.7	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	2.7	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.54	19	09094	RIPR lip=1.17g saturi=0.234g 18:1=0.257g monoins=0.258g 18:2=0.559g 18:3=0 altri PUFA=0 PUFA=0.559g
Acido oleico, g	0.60	19	09094	
Monoinsaturi totali, g	0.60	19	09094	
Acido linoleico, g	1.29	19	09094	
Acido linolenico, g	0.00	19	09094	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09094	
Polinsaturi totali, g	1.29	19	09094	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	58.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	58.0	02		
Fibra alimentare, g	10.4	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	242	02		
Energia, kJ	1013	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.0	02		
Calcio, mg	186	02		
Sodio, mg	87	02		
Potassio, mg	1010	02		
Fosforo, mg	111	02		
Zinco, mg	0.9	03	6407	non RIPR acqua=17g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.14	02		
Riboflavina, mg	0.10	02		
Niacina, mg	0.6	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.26	L	92	per i nutrienti L/92 non RIPR acqua=16.8g
Acido Folico, µg	9	L	92	
Retinolo eq, µg	8	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	48	02		CALC
Vitamina E, mg	0.00	19	09094	ALIMENTO SIMILE Figs, dried uncooked acqua=28.43g, lip=1.17g
Vitamina D, µg	0	02		

GIRASOLE, SEMI**codice 8039****Categoria merceologica 4003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	L	845	
Acqua, g	4.4	L	845	
Proteine totali, g	19.8	L	845	
Proteine animali, g	0.0	L	845	
Proteine vegetali, g	19.8	L	845	
Lipidi totali, g	47.5	L	845	
Lipidi animali, g	0.0	L	845	
Lipidi vegetali, g	47.5	L	845	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	5.34	02	APP	RIPR riferito a Olio di girasole lip=100g saturi=11.24g 18:1=32.91g mono=33.37g 18:2=49.89g 18:3=0.33g altri PUFA=0 PUFA=50.22g
Acido oleico, g	15.63	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	15.85	02	APP	
Acido linoleico, g	23.70	02	APP	
Acido linolenico, g	0.16	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	23.86	02	APP	
Colesterolo, mg	0	L	845	
Glucidi Disponibili, g	18.6	L	845	nota MC: inclusi gli oligosaccaridi
Amido, g	16.3	L	845	
Glucidi solubili, g	1.7	L	845	nota MC: non inclusi gli oligosaccaridi metodo Englyst
Fibra alimentare, g	6.2	L	845	
Alcool, g	0.0	L	845	
Energia, kcal	581	L	845	
Energia, kJ	2431	86		
Minerali:				
Ferro, mg	6.4	L	845	
Calcio, mg	110	L	845	
Sodio, mg	3	L	845	
Potassio, mg	710	L	845	
Fosforo, mg	640	L	845	
Zinco, mg	5.1	L	845	
Vitamine:				
Tiamina, mg	1.60	L	845	
Riboflavina, mg	0.19	L	845	
Niacina, mg	4.1	L	845	
Vitamina C, mg	0	L	845	
Vitamina B6, mg	0.77	22	12036	per i nutrienti 22/12036 non RIPR acqua=5.36g
Acido Folico, µg	227	22	12036	
Retinolo eq, µg	3	L	845	CALC
Retinolo, µg	0	L	845	
β-carotene eq, µg	15	L	845	
Vitamina E, mg	37.77	L	845	
Vitamina D, µg	0	L	845	

MANDORLE DOLCI [PRUNUS COMMUNIS]**codice 508****Categoria merceologica 4003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	24	02		
Acqua, g	11.7	02		
Proteine totali, g	16.0	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	16.0	02		
Lipidi totali, g	51.5	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	51.5	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	4.27	02	APP	
Acido oleico, g	36.38	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	36.73	02	APP	
Acido linoleico, g	9.82	02	APP	
Acido linolenico, g	0.28	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	10.10	02	APP	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	4.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	4.0	02		
Fibra alimentare, g	14.3	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	542	02		
Energia, kJ	2268	86		
Minerali:				
Ferro, mg	4.6	02		
Calcio, mg	236	02		
Sodio, mg	6	02		
Potassio, mg	860	02		
Fosforo, mg	508	02		
Zinco, mg	3.1	03	6408	non RIPR acqua=8g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.30	02		
Riboflavina, mg	0.44	02		
Niacina, mg	2.1	02		
Vitamina C, mg	tr	02		
Vitamina B6, mg	0.15	L	801	per i nutrienti L/801 non RIPR acqua=4.2g, lip=55.8g
Acido Folico, µg	48	L	801	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		CALC
Vitamina E, mg	23.96	L	801	
Vitamina D, µg	0	L	801	

MELA, polpa secca**codice 19047****Categoria merceologica 4003**

alimento interamente sostituito con "Apple, dried, sulfured, uncooked"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	19	09011	
Acqua, g	31.8	19	09011	
Proteine totali, g	0.9	19	09011	
Proteine animali, g	0.0	19	09011	
Proteine vegetali, g	0.9	19	09011	
Lipidi totali, g	0.3	19	09011	
Lipidi animali, g	0.0	19	09011	
Lipidi vegetali, g	0.3	19	09011	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.05	19	09011	
Acido oleico, g	0.01	19	09011	
Monoinsaturi totali, g	0.01	19	09011	
Acido linoleico, g	0.08	19	09011	
Acido linolenico, g	0.02	19	09011	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09011	
Polinsaturi totali, g	0.09	19	09011	
Colesterolo, mg	0	19	09011	
Glucidi Disponibili, g	57.2	19	09011	ottenuti per differenza e privati della fibra GD=65.89g in tab
Amido, g	0.0	85		amido=0 come per prugne, uva e fichi secchi fonte 02
Glucidi solubili, g	57.2	85		GD=GS come per prugne, uva e fichi secchi fonte 02
Fibra alimentare, g	8.7	19	09011	
Alcool, g	0.0	19	09011	
Energia, kcal	243	19	09011	
Energia, kJ	1017	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.4	19	09011	
Calcio, mg	14	19	09011	
Sodio, mg	87	19	09011	
Potassio, mg	450	19	09011	
Fosforo, mg	38	19	09011	
Zinco, mg	0.2	19	09011	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	19	09011	
Riboflavina, mg	0.16	19	09011	
Niacina, mg	0.9	19	09011	
Vitamina C, mg	4	19	09011	
Vitamina B6, mg	0.13	19	09011	
Acido Folico, µg	0	19	09011	
Retinolo eq, µg	0	19	09011	
Retinolo, µg	0	19	09011	
β-carotene eq, µg	0	19	09011	
Vitamina E, mg	0.55	19	09011	
Vitamina D, µg	0	19	09011	

NOCCIOLE [CORYLUS AVELLANA]**codice 511****Categoria merceologica 4003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	42	02		
Acqua, g	5.7	02		
Proteine totali, g	13.0	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	13.0	02		
Lipidi totali, g	62.9	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	62.9	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	4.08	02	APP	
Acido oleico, g	37.74	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	37.90	02	APP	
Acido linoleico, g	4.99	02	APP	
Acido linolenico, g	0.11	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	5.10	02	APP	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	1.8	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	1.8	02		
Fibra alimentare, g	6.7	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	625	02		
Energia, kJ	2615	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.3	02		
Calcio, mg	150	02		
Sodio, mg	11	02		
Potassio, mg	466	02		
Fosforo, mg	322	02		
Zinco, mg	1.6	03	6409	non RIPR acqua=13g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.51	02		
Riboflavina, mg	0.10	02		
Niacina, mg	2.8	02		
Vitamina C, mg	4	02		
Vitamina B6, mg	0.59	L	821	per i nutrienti L/821 non RIPR acqua=4.6g, lip=63.5g
Acido Folico, µg	72	L	821	
Retinolo eq, µg	30	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	180	02		CALC
Vitamina E, mg	24.98	L	821	
Vitamina D, µg	0	L	821	

NOCI [JUGLANS REGIA], fresche**codice 509****Categoria merceologica 4003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	58	02		
Acqua, g	19.2	02		
Proteine totali, g	10.5	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	10.5	02		
Lipidi totali, g	57.7	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	57.7	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	4.72	02	APP	RIPR lip=63.7g saturi=5.21g 18:1=8.77g monoins=8.92g 18:2=31.82g 18:3=6.21g altri PUFA=0 PUFA=38.03g
Acido oleico, g	7.94	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	8.08	02	APP	
Acido linoleico, g	28.82	02	APP	
Acido linolenico, g	5.63	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	34.45	02	APP	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	5.5	02		
Amido, g	2.1	02		
Glucidi solubili, g	3.4	02		
Fibra alimentare, g	5.2	03	6224	per i nutrienti 03/6224 non RIPR acqua=19g
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	582	02		
Energia, kJ	2435	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.6	02		
Calcio, mg	131	02		
Sodio, mg	3	02		
Potassio, mg	690	03	6224	
Fosforo, mg	238	02		
Zinco, mg	3.0	03	6224	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.58	02		
Riboflavina, mg	0.17	02		
Niacina, mg	0.8	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.67	L	850	per i nutrienti L/850 ALIMENTO SIMILE Walnuts acqua=2.8g, lip=68.5g
Acido Folico, µg	66	L	850	
Retinolo eq, µg	6	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	36	02		CALC
Vitamina E, mg	3.85	L	850	
Vitamina D, µg	0	02		

NOCI, secche**codice 510****Categoria merceologica 4003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	39	02		
Acqua, g	6.3	02		
Proteine totali, g	15.8	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	15.8	02		
Lipidi totali, g	63.7	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	63.7	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	5.21	02	APP	
Acido oleico, g	8.77	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	8.92	02	APP	
Acido linoleico, g	31.82	02	APP	
Acido linolenico, g	6.21	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	38.03	02	APP	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	6.3	02		
Amido, g	2.4	D		
Glucidi solubili, g	3.9	02		
Fibra alimentare, g	6.2	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	660	02		
Energia, kJ	2761	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.1	02		
Calcio, mg	83	02		
Sodio, mg	2	02		
Potassio, mg	368	02		
Fosforo, mg	380	02		
Zinco, mg	5.3	03	6410	non RIPR acqua=5g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.45	02		
Riboflavina, mg	0.10	02		
Niacina, mg	0.9	02		
Vitamina C, mg	tr	02		
Vitamina B6, mg	0.67	L	850	per i nutrienti L/850 non RIPR acqua=2.8g, lip=68.5g
Acido Folico, µg	66	L	850	
Retinolo eq, µg	8	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	48	02		CALC
Vitamina E, mg	3.85	L	850	
Vitamina D, µg	0	L	850	

PINOLI [PINUS PINEA]Categoria merceologica **4003****codice 512**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	29	02		
Acqua, g	7.3	02		
Proteine totali, g	29.6	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	29.6	02		
Lipidi totali, g	47.8	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	47.8	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	7.35	22	12147	RIPR lip=50.7g saturi=7.797g 18:1=17.9g mono=19.076g 18:2=20.689g 18:3=0.654g altri PUFA=0 PUFA=21.343g
Acido oleico, g	16.88	22	12147	
Monoinsaturi totali, g	17.98	22	12147	
Acido linoleico, g	19.51	22	12147	
Acido linolenico, g	0.62	22	12147	
Altri polinsaturi, g	0.00	22	12147	
Polinsaturi totali, g	20.13	22	12147	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	5.0	02		
Amido, g	0.0	02		amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	5.0	02		
Fibra alimentare, g	1.9	L	839	per i nutrienti idrosolubili L/839 non RIPR acqua=2.7g metodo Englyst
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	567	02		
Energia, kJ	2372	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.0	02		
Calcio, mg	40	02		
Sodio, mg	1	L	839	
Potassio, mg	780	L	839	
Fosforo, mg	466	02		
Zinco, mg	6.5	L	839	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.39	02		
Riboflavina, mg	0.25	02		
Niacina, mg	2.7	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.11	22	12147	per i nutrienti 22/12147 non RIPR (riferito a Pine nuts, pignolia, dried) acqua=6.69g
Acido Folico, µg	57	22	12147	
Retinolo eq, µg	9	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	54	02		CALC
Vitamina E, mg	9.50	L	839	RIPR lip=68.6g vitE=13.65mg. Altra fonte: 12/12147 vit E=3.5mg
Vitamina D, µg	0	L	839	

PISTACCHI [PISTACIA VERA], freschi**codice 700606****Categoria merceologica 4003**

alimento interamente sostituito con Pistachio, immature nuts

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	51	243	per il frutto intero: P.E.=64
Acqua, g	35.2	51	243	
Proteine totali, g	12.8	51	243	
Proteine animali, g	0.0	51	243	
Proteine vegetali, g	12.8	51	243	
Lipidi totali, g	32.6	51	243	
Lipidi animali, g	0.0	51	243	
Lipidi vegetali, g	32.6	51	243	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	4.13	22	12151	RIPR lip=48.4g saturi=6.13g 18:1=31.98g mono=32.67g 18:2=7.02g 18:3=0.25g altri PUFA=0.05g (per diff) PUFA=7.32g
Acido oleico, g	21.54	22	12151	
Monoinsaturi totali, g	22.00	22	12151	
Acido linoleico, g	4.73	22	12151	
Acido linolenico, g	0.17	22	12151	
Altri polinsaturi, g	0.03	22	12151	
Polinsaturi totali, g	4.93	22	12151	
Colesterolo, mg	0	51	243	
Glucidi Disponibili, g	16.4	51	243	ottenuti per differenza e privati della fibra (ceneri=1.5g) GD=17.9g
Amido, g	5.0	L	840	
Glucidi solubili, g	11.4	L	840	per GS e amido RIPR interna da Pistachio GD=8.2g, GS=5.7g, amido=2.5g
Fibra alimentare, g	1.5	51	243	espressa come fibra totale
Alcool, g	0.0	51	243	
Energia, kcal	390	51	243	L'E e' stata calcolata utilizzando i seguenti coefficienti: GD (tot)=4.07 lip=8.37 prot=3.47
Energia, kJ	1632	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.8	51	243	
Calcio, mg	65	51	243	
Sodio, mg	9	51	243	
Potassio, mg	501	51	243	
Fosforo, mg	164	51	243	
Zinco, mg	1.3	22	12151	per i nutrienti 22/12151 ALIMENTO SIMILE Nuts, pistachio nuts, dried" acqua=3.9g, lip=48.4g, prot=20.6g, GD (tot)=24.81g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.50	51	243	
Riboflavina, mg	0.30	51	243	
Niacina, mg	1.0	51	243	
Vitamina C, mg	1	51	243	
Vitamina B6, mg	0.25	22	12151	
Acido Folico, µg	58	22	12151	
Retinolo eq, µg	87	51	243	CALC
Retinolo, µg	0	51	243	
β-carotene eq, µg	522	51	243	espresso come beta-carotene equivalente
Vitamina E, mg	5.21	22	12151	
Vitamina D, µg	0	51	243	

PISTACCHI, secchi**codice 700607****Categoria merceologica 4003**

alimento interamente sostituito con "Nuts, pistachio nuts, dried"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	50	22	12151	
Acqua, g	3.9	22	12151	
Proteine totali, g	20.6	22	12151	
Proteine animali, g	0.0	22	12151	
Proteine vegetali, g	20.6	22	12151	
Lipidi totali, g	48.4	22	12151	
Lipidi animali, g	0.0	22	12151	
Lipidi vegetali, g	48.4	22	12151	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	6.13	22	12151	
Acido oleico, g	31.98	22	12151	
Monoinsaturi totali, g	32.67	22	12151	
Acido linoleico, g	7.02	22	12151	
Acido linolenico, g	0.25	22	12151	
Altri polinsaturi, g	0.04	22	12151	per differenza
Polinsaturi totali, g	7.32	22	12151	
Colesterolo, mg	0	22	12151	
Glucidi Disponibili, g	14.0	22	12151	ottenuti per differenza e privati della fibra GD=24.81g
Amido, g	4.3	85		
Glucidi solubili, g	9.7	85		GS e amido RIPR da L/840 GD=8.2g, GS=5.7g, amido=2.5g
Fibra alimentare, g	10.8	22	12151	
Alcool, g	0.0	22	12151	
Energia, kcal	577	22	12151	
Energia, kJ	2414	86		
Minerali:				
Ferro, mg	6.8	22	12151	
Calcio, mg	135	22	12151	
Sodio, mg	6	22	12151	
Potassio, mg	1093	22	12151	
Fosforo, mg	503	22	12151	
Zinco, mg	1.3	22	12151	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.82	22	12151	
Riboflavina, mg	0.17	22	12151	
Niacina, mg	1.1	22	12151	
Vitamina C, mg	7	22	12151	
Vitamina B6, mg	0.25	22	12151	
Acido Folico, µg	58	22	12151	
Retinolo eq, µg	23	22	12151	
Retinolo, µg	0	22	12151	
β-carotene eq, µg	138	22	12151	
Vitamina E, mg	5.21	22	12151	
Vitamina D, µg	0	22	12151	

PISTACCHI, tostati e salati**codice 701109****Categoria merceologica 4003**

alimento interamente sostituito con "Pistachio nuts, roasted and salted"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	L	840	
Acqua, g	2.1	L	840	
Proteine totali, g	17.9	L	840	
Proteine animali, g	0.0	L	840	
Proteine vegetali, g	17.9	L	840	
Lipidi totali, g	55.4	L	840	
Lipidi animali, g	0.0	L	840	
Lipidi vegetali, g	55.4	L	840	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	7.02	22	15652	RIPR lip=52.82g saturi=6.688g 18:1=34.904g monoins=35.659g 18:2=7.665g 18:3=0.275g altri PUFA=0.046 (per diff) PUFA=7.986g
Acido oleico, g	36.61	22	15652	
Monoinsaturi totali, g	37.40	22	15652	
Acido linoleico, g	8.04	22	15652	
Acido linolenico, g	0.29	22	15652	
Altri polinsaturi, g	0.05	22	15652	
Polinsaturi totali, g	8.38	22	15652	
Colesterolo, mg	0	L	840	
Glucidi Disponibili, g	8.2	L	840	
Amido, g	2.5	L	840	
Glucidi solubili, g	5.7	L	840	
Fibra alimentare, g	6.1	L	840	metodo Englyst
Alcool, g	0.0	L	840	
Energia, kcal	601	L	840	
Energia, kJ	2515	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.0	L	840	
Calcio, mg	110	L	840	
Sodio, mg	530	L	840	
Potassio, mg	1040	L	840	
Fosforo, mg	420	L	840	
Zinco, mg	2.2	L	840	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.70	L	840	
Riboflavina, mg	0.23	L	840	
Niacina, mg	1.7	L	840	
Vitamina C, mg	0	L	840	
Vitamina B6, mg	0.25	22	12151	ALIMENTO SIMILE Nuts pistachio nuts, dried acqua=3.9g, lip=48.4g, prot020.6g
Acido Folico, µg	58	L	840	
Retinolo eq, µg	22	L	840	CALC
Retinolo, µg	0	L	840	
β-carotene eq, µg	130	L	840	
Vitamina E, mg	4.16	L	840	
Vitamina D, µg	0	L	840	

PRUGNE, secche**codice 513****Categoria merceologica 4003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	88	02		
Acqua, g	29.3	02		
Proteine totali, g	2.2	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	2.2	02		
Lipidi totali, g	0.5	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.5	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.04	19	09289	RIPR riferito a Prunes, dehydrated, uncooked lip.=0.73g saturi=0.059g 18:1=0.477g mono=0.483g 18:2=0.159g 18:3=0 altri PUFA=0 PUFA=0.159g
Acido oleico, g	0.33	19	09289	
Monoinsaturi totali, g	0.33	19	09289	
Acido linoleico, g	0.11	19	09289	
Acido linolenico, g	0.00	19	09289	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09289	
Polinsaturi totali, g	0.11	19	09289	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	55.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	55.0	02		
Fibra alimentare, g	9.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	220	02		
Energia, kJ	920	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.9	02		
Calcio, mg	59	02		
Sodio, mg	8	02		
Potassio, mg	824	02		
Fosforo, mg	85	02		
Zinco, mg	0.4	L	239	per i nutrienti L/239 non RIPR acqua=31.1g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.18	02		
Riboflavina, mg	0.02	02		
Niacina, mg	1.0	02		
Vitamina C, mg	3	02		
Vitamina B6, mg	0.21	L	239	
Acido Folico, µg	3	L	239	
Retinolo eq, µg	19	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	114	02		CALC
Vitamina E, mg	1.79	40		Alimento simile Prune; umidit...=35.7%
Vitamina D, µg	0	02		

UVA SULTANINA/UVETTA, UVA SECCA**codice 514****Categoria merceologica 4003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	17.1	02		
Proteine totali, g	1.9	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	1.9	02		
Lipidi totali, g	0.6	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.6	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.20	19	09297	RIPR riferito a Raisins, seeds less lip=0.46g saturi=0.151g 18:1=0.019g mono=0.019g 18:2=0.104g 18:3=0.031g altri PUFA=0 PUFA=0.135g
Acido oleico, g	0.02	19	09297	
Monoinsaturi totali, g	0.02	19	09297	
Acido linoleico, g	0.14	19	09297	
Acido linolenico, g	0.04	19	09297	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09297	
Polinsaturi totali, g	0.18	19	09297	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	72.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	72.0	02		
Fibra alimentare, g	6.8	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	283	02		
Energia, kJ	1184	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.3	02		
Calcio, mg	78	02		
Sodio, mg	52	02		
Potassio, mg	864	02		
Fosforo, mg	29	02		
Zinco, mg	0.1	03	6413	non RIPR acqua=17g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.12	02		
Riboflavina, mg	0.08	02		
Niacina, mg	0.3	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.25	L	263	per i nutrienti idrosolubili L/263 non RIPR acqua=15.2g
Acido Folico, µg	27	L	263	
Retinolo eq, µg	3	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	18	02		CALC
Vitamina E, mg	1.05	L	263	RIPR lip=0.4g vitE=0.70mg
Vitamina D, µg	0	02		

CARNE: FRESCA

MEAT: FRESH

AGNELLO [OVIS AGNUS]**codice 1060****Categoria merceologica 10080**

alimento interamente sostituito nota INN: pronto da cuocere, lo scarto e' costituito dalle ossa del busto

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	83	H		
Acqua, g	70.1	H		
Proteine totali, g	20.8	H		
Proteine animali, g	20.8	H		
Proteine vegetali, g	0.0	H		
Lipidi totali, g	8.8	H		
Lipidi animali, g	8.8	H		
Lipidi vegetali, g	0.0	H		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	4.15	02	APP	RIPR riferito a agnello (nota INN: valori medi relativi al totale della parte edibile) lip=30.5g saturi=14.4g 18:1=10.89g mono=11.26g 18:2=0.71g 18:3=0.71g altri PUFA=0 PUFA=1.42g
Acido oleico, g	3.14	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	3.25	02	APP	
Acido linoleico, g	0.20	02	APP	
Acido linolenico, g	0.20	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.41	02	APP	
Colesterolo, mg	71	02	APP	riferito a Agnello parte edibile totale cruda
Glucidi Disponibili, g	0.0	H		
Amido, g	0.0	H		
Glucidi solubili, g	0.0	H		
Fibra alimentare, g	0.0	H		
Alcool, g	0.0	H		
Energia, kcal	162	H		
Energia, kJ	678	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.6	H		
Calcio, mg	7	H		
Sodio, mg	88	H		
Potassio, mg	350	H		
Fosforo, mg	190	H		
Zinco, mg	3.3	T	96	per tutti i nutrienti fonte T cod 96 ALIMENTO SIMILE Lamb, average, trimmed lean, raw acqua=70.6g, prot=20.2g, lip=8.3g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.14	H		
Riboflavina, mg	0.28	H		
Niacina, mg	6.0	H		
Vitamina C, mg	0	H		
Vitamina B6, mg	0.30	T	96	
Acido Folico, µg	6	T	96	
Retinolo eq, µg	tr	H		
Retinolo, µg	tr	H		CALC
β-carotene eq, µg	0	T	96	
Vitamina E, mg	0.09	T	96	non RIPR
Vitamina D, µg	0.40	T	96	non RIPR

AGNELLO, CARNE GRASSA**codice 100035****Categoria merceologica 10080**

sinonimo: Montone

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	2204	
Acqua, g	58.0	03	2204	
Proteine totali, g	18.0	03	2204	
Proteine animali, g	18.0	03	2204	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2204	
Lipidi totali, g	23.0	03	2204	
Lipidi animali, g	23.0	03	2204	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2204	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	10.86	02	APP	RIPR riferito ad Agnello lip=30.5g saturi=14.4g 18:1=10.89g mono=11.26g 18:2=0.71g 18:3=0.71g altri PUFA=0 PUFA=1.42g
Acido oleico, g	8.21	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	8.49	02	APP	
Acido linoleico, g	0.54	02	APP	
Acido linolenico, g	0.54	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.07	02	APP	
Colesterolo, mg	79	T	139	per tutti i nutrienti fonte T cod 139: ALIMENTO SIMILE Lamb, loin chops, raw, lean and fat acqua=59.3g, prot=17.6g, lip=23.0g
Glucidi Disponibili, g	0.0	03	2204	
Amido, g	0.0	03	2204	
Glucidi solubili, g	0.0	03	2204	
Fibra alimentare, g	0.0	03	2204	
Alcool, g	0.0	03	2204	
Energia, kcal	279	03	2204	
Energia, kJ	1167	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.0	03	2204	
Calcio, mg	10	03	2204	
Sodio, mg	100	03	2204	
Potassio, mg	350	03	2204	
Fosforo, mg	200	03	2204	
Zinco, mg	2.0	T	139	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	03	2204	
Riboflavina, mg	0.19	03	2204	
Niacina, mg	3.8	03	2204	espresso come niacina equivalente
Vitamina C, mg	0	T	139	
Vitamina B6, mg	0.23	T	139	
Acido Folico, µg	3	T	139	
Retinolo eq, µg	12	T	139	CALC
Retinolo, µg	12	T	139	
β-carotene eq, µg	tr	T	139	
Vitamina E, mg	0.07	T	139	
Vitamina D, µg	0.40	T	139	

AGNELLO, CARNE MAGRA**codice 100033****Categoria merceologica 10080**

sinonimo: Montone

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	2202	
Acqua, g	73.0	03	2202	
Proteine totali, g	20.0	03	2202	
Proteine animali, g	20.0	03	2202	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2202	
Lipidi totali, g	4.6	03	2202	
Lipidi animali, g	4.6	03	2202	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2202	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.17	02	APP	RIPR riferito a Agnello lip=30.5g saturi=14.4g 18:1=10.89g mono=11.26g 18:2=0.71g 18:3=0.71g altri PUFA=0 PUFA=1.42g
Acido oleico, g	1.64	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	1.70	02	APP	
Acido linoleico, g	0.11	02	APP	
Acido linolenico, g	0.11	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.21	02	APP	
Colesterolo, mg	71	03	2202	
Glucidi Disponibili, g	0.0	03	2202	
Amido, g	0.0	03	2202	
Glucidi solubili, g	0.0	03	2202	
Fibra alimentare, g	0.0	03	2202	
Alcool, g	0.0	03	2202	
Energia, kcal	121	03	2202	
Energia, kJ	506	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.0	03	2202	
Calcio, mg	10	03	2202	
Sodio, mg	100	03	2202	
Potassio, mg	350	03	2202	
Fosforo, mg	196	03	2202	
Zinco, mg	3.3	T	96	per tutti i nutrienti fonte T cod 96: ALIMENTO SIMILE Lamb, average, trimmed lean, raw acqua=70.6g, prot=20.2g, lip=8.3g.
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	03	2202	
Riboflavina, mg	0.20	03	2202	
Niacina, mg	4.9	03	2202	
Vitamina C, mg	0	T	96	
Vitamina B6, mg	0.30	T	96	
Acido Folico, µg	6	T	96	
Retinolo eq, µg	6	T	96	CALC
Retinolo, µg	6	T	96	
β-carotene eq, µg	tr	T	96	
Vitamina E, mg	0.09	T	96	
Vitamina D, µg	0.40	T	96	

AGNELLO, CARNE SEMIGRASSA**codice 100034****Categoria merceologica 10080**

sinonimo: Montone

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	2203	
Acqua, g	65.0	03	2203	
Proteine totali, g	19.0	03	2203	
Proteine animali, g	19.0	03	2203	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2203	
Lipidi totali, g	15.0	03	2203	
Lipidi animali, g	15.0	03	2203	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2203	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	7.08	02	APP	RIPR riferito a Agnello lip=30.5g saturi=14.4g 18:1=10.89g mono=11.26g 18:2=0.71g 18:3=0.71g altri PUFA=0 PUFA=1.42g
Acido oleico, g	5.36	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	5.54	02	APP	
Acido linoleico, g	0.35	02	APP	
Acido linolenico, g	0.35	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.70	02	APP	
Colesterolo, mg	71	03	2203	
Glucidi Disponibili, g	0.0	03	2203	
Amido, g	0.0	03	2203	
Glucidi solubili, g	0.0	03	2203	
Fibra alimentare, g	0.0	03	2203	
Alcool, g	0.0	03	2203	
Energia, kcal	211	03	2203	
Energia, kJ	883	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.0	03	2203	
Calcio, mg	10	03	2203	
Sodio, mg	100	03	2203	
Potassio, mg	350	03	2203	
Fosforo, mg	200	03	2203	
Zinco, mg	2.6	T	121	per tutti i nutrienti fonte T cod 121: ALIMENTO SIMILE Lamb, chump steaks, raw, lean and fat acqua=63.8g, prot=18.6g, lip=16.4g.
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	03	2203	
Riboflavina, mg	0.19	03	2203	
Niacina, mg	4.0	03	2203	espressa come niacina equivalente
Vitamina C, mg	0	T	121	
Vitamina B6, mg	0.19	T	121	
Acido Folico, µg	2	T	121	
Retinolo eq, µg	10	T	121	
Retinolo, µg	10	T	121	
β-carotene eq, µg	tr	T	121	
Vitamina E, mg	0.07	T	121	
Vitamina D, µg	0.60	T	121	

AGNELLO, COSTOLETTE**codice 700499****Categoria merceologica 10080**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	77	H		
Acqua, g	48.7	H		
Proteine totali, g	14.6	H		
Proteine animali, g	14.6	H		
Proteine vegetali, g	0.0	H		
Lipidi totali, g	36.3	H		
Lipidi animali, g	36.3	H		
Lipidi vegetali, g	0.0	H		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	17.14	02	APP	RIPR riferito a agnello (valori medi riferiti alla parte edibile tot) lip=30.5g saturi=14.4g 18:1=10.89g mono=11.26g 18:2=0.71g 18:3=0.71g altri PUFA=0 PUFA=1.42g
Acido oleico, g	12.96	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	13.40	02	APP	
Acido linoleico, g	0.85	02	APP	
Acido linolenico, g	0.85	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.69	02	APP	
Colesterolo, mg	71	02	APP	riferito a Agnello parte edibile tot cruda
Glucidi Disponibili, g	0.0	H		
Amido, g	0.0	H		
Glucidi solubili, g	0.0	H		
Fibra alimentare, g	0.0	H		
Alcool, g	0.0	H		
Energia, kcal	386	H		
Energia, kJ	1615	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.2	H		
Calcio, mg	7	H		
Sodio, mg	60	H		
Potassio, mg	230	H		
Fosforo, mg	130	H		
Zinco, mg	1.9	T	101	per tutti i nutrienti fonte T cod 101 ALIMENTO SIMILE Lamb, best and neck cutlets, raw acqua=53.9g, prot=16.3g, lip=27.9g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.09	H		
Riboflavina, mg	0.16	H		
Niacina, mg	3.9	H		
Vitamina C, mg	0	H		
Vitamina B6, mg	0.34	T	101	
Acido Folico, µg	11	T	101	
Retinolo eq, µg	tr	H		
Retinolo, µg	tr	H		CALC
β-carotene eq, µg	tr	T	101	
Vitamina E, mg	0.07	T	101	
Vitamina D, µg	0.40	T	101	

ANATRA [ANAS BOSCHAS]**codice 1080****Categoria merceologica 10050**

nota INN: pronta da cuocere, lo scarto e' costituito dalle ossa del busto

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	80	02		
Acqua, g	68.8	02		
Proteine totali, g	21.4	02		
Proteine animali, g	21.4	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	8.2	02		
Lipidi animali, g	8.2	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.29	T	APP	CALC AG riferito a Duck, meat, fat and skin FC=0.945 saturi=29.5 18:1=48.9 mono=53.9 18:2=14.2 18:3=1.7 altri PUFA=0 PUFA=15.9
Acido oleico, g	3.79	T	APP	
Monoinsaturi totali, g	4.18	T	APP	
Acido linoleico, g	1.10	T	APP	
Acido linolenico, g	0.13	T	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	T	APP	
Polinsaturi totali, g	1.23	T	APP	
Colesterolo, mg	110	T	369	per tutti i nutrienti fonte T cod 369 ALIMENTO SIMILE Duck, raw, meat only acqua=74.8g, prot=19.7g, lip=6.5g
Glucidi Disponibili, g	0.0	T	369	
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	T	369	
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	159	02		
Energia, kJ	665	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.3	02		
Calcio, mg	12	02		
Sodio, mg	110	02		
Potassio, mg	290	02		
Fosforo, mg	200	02		
Zinco, mg	1.9	T	369	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.19	02		
Riboflavina, mg	0.18	02		
Niacina, mg	7.7	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.34	T	369	
Acido Folico, µg	25	T	369	
Retinolo eq, µg	80	02		
Retinolo, µg	80	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		per analogia con T/369
Vitamina E, mg	0.02	T	369	
Vitamina D, µg	0.40	I	5301	ALIMENTO SIMILE Duck, meat acqua=74g, lip=6g, prot=18.3g

CAPRETTO [CAPRA HIREUS]**codice 1061****Categoria merceologica 10080**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	75	02		
Acqua, g	74.8	02		
Proteine totali, g	19.2	02		
Proteine animali, g	19.2	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	5.0	02		
Lipidi animali, g	5.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.54	27	17168	RIPR lip=2.31g saturi=0.71g 18:1=0.94g mono=1.03g 18:2=0.1g 18:3=0.02g altri PUFA=0.06g PUFA=0.18g
Acido oleico, g	2.03	27	17168	
Monoinsaturi totali, g	2.23	27	17168	
Acido linoleico, g	0.22	27	17168	
Acido linolenico, g	0.04	27	17168	
Altri polinsaturi, g	0.13	27	17168	
Polinsaturi totali, g	0.39	27	17168	
Colesterolo, mg	56	27	17168	
Glucidi Disponibili, g	0.0	T	96	per tutti i nutrienti fonte T cod 96 ALIMENTO SIMILE Lamb, average, trimmed lean, raw acqua=70.6g, prot=20.2g, lip=8.6g
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	T	96	
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	122	02		
Energia, kJ	510	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.0	02		
Calcio, mg	9	02		
Sodio, mg	82	27	17168	per tutti i nutrienti fonte 27 cod 17168 ALIMENTO SIMILE Goat, raw acqua=75.84g, lip=2.31g, prot=20.6g
Potassio, mg	385	27	17168	
Fosforo, mg	220	02		
Zinco, mg	2.0	03	2212	non RIPR acqua=75g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.25	02		
Riboflavina, mg	0.10	02		
Niacina, mg	5.7	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.30	T	96	
Acido Folico, µg	5	27	17168	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.09	T	96	
Vitamina D, µg	0.40	T	96	

CAPRIOLO [CERVUS spp], COSCIA**codice 600554****Categoria merceologica 10007**

alimento interamente sostituito con Venison, haunch, meat only

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	T	390	alimento al netto della carcassa
Acqua, g	74.4	T	390	
Proteine totali, g	22.2	T	390	
Proteine animali, g	22.2	T	390	
Proteine vegetali, g	0.0	T	390	
Lipidi totali, g	1.6	T	390	
Lipidi animali, g	1.6	T	390	
Lipidi vegetali, g	0.0	T	390	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.63	27	17164	RIPR lip=2.42g saturi=0.95g 18:1=0.63g monoins=0.67g 18:2=0.31g 18:3=0.07g altri PUFA=0.10g PUFA=0.47g
Acido oleico, g	0.42	27	17164	
Monoinsaturi totali, g	0.44	27	17164	
Acido linoleico, g	0.20	27	17164	
Acido linolenico, g	0.05	27	17164	
Altri polinsaturi, g	0.07	27	17164	
Polinsaturi totali, g	0.31	27	17164	
Colesterolo, mg	50	T	390	
Glucidi Disponibili, g	0.0	T	390	
Amido, g	0.0	T	390	
Glucidi solubili, g	0.0	T	390	
Fibra alimentare, g	0.0	T	390	
Alcool, g	0.0	T	390	
Energia, kcal	103	T	390	
Energia, kJ	431	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.3	T	390	
Calcio, mg	5	T	390	
Sodio, mg	55	T	390	
Potassio, mg	340	T	390	
Fosforo, mg	210	T	390	
Zinco, mg	2.4	T	390	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.22	27	17164	per tutti i nutrienti 27/17164 ALIMENTO SIMILE Game meat, deer, raw acqua=73.57g, lip=2.42g
Riboflavina, mg	0.25	T	390	
Niacina, mg	6.4	27	17164	
Vitamina C, mg	0	T	390	
Vitamina B6, mg	0.37	27	17164	
Acido Folico, µg	4	27	17164	
Retinolo eq, µg	0	27	17164	
Retinolo, µg	0	27	17164	
β-carotene eq, µg	0	27	17164	
Vitamina E, mg	0.20	27	17164	
Vitamina D, µg	0.40	I	5020	ALIMENTO SIMILE Capriolo, importato acqua=74g, lip=4g, prot=21g

CAPRIOLO [CERVUS spp], SCHIENA**codice 600555****Categoria merceologica 10007**

alimento interamente sostituito con versione piu' recente SFK (1994)

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	30	W	PG 356	
Acqua, g	72.2	W		
Proteine totali, g	22.4	W		
Proteine animali, g	22.4	W		
Proteine vegetali, g	0.0	W		
Lipidi totali, g	3.6	W		
Lipidi animali, g	3.6	W		
Lipidi vegetali, g	0.0	W		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.41	27	17164	RIPR lip=2.42g saturi=0.95g 18:1=0.63g monoins=0.67g 18:2=0.31g 18:3=0.07g altri PUFA=0.10g (solo 20:4) PUFA=0.47g
Acido oleico, g	0.94	27	17164	
Monoinsaturi totali, g	1.00	27	17164	
Acido linoleico, g	0.46	27	17164	
Acido linolenico, g	0.10	27	17164	
Altri polinsaturi, g	0.15	27	17164	
Polinsaturi totali, g	0.70	27	17164	
Colesterolo, mg	85	27	17164	
Glucidi Disponibili, g	0.6	W		calcolati per differenza GD= 100 - (acqua+prot+lip+minerali) minerali=1.19g come le altre carni fonte INN
Amido, g	0.0	02		GS=GD quando amido=0
Glucidi solubili, g	0.6	W		come per le altre carni
Fibra alimentare, g	0.0	W		
Alcool, g	0.0	W		
Energia, kcal	122	W		
Energia, kJ	510	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.0	W		
Calcio, mg	25	W		
Sodio, mg	84	W		
Potassio, mg	342	W		
Fosforo, mg	220	W		
Zinco, mg	3.2	W	PG 354	ALIMENTO SIMILE Venison, average acqua=74.7g, lip=3.34g, prot=20.6g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.22	27	17164	per tutti nutrienti 27/17164 ALIMENTO SIMILE Game meat, deer, raw acqua=73.57, lip=2.42, prot=22.96g
Riboflavina, mg	0.25	W		
Niacina, mg	6.4	27	17164	
Vitamina C, mg	0	W		
Vitamina B6, mg	0.37	27	17164	
Acido Folico, µg	4	27	17164	
Retinolo eq, µg	0	27	17164	
Retinolo, µg	0	27	17164	
β-carotene eq, µg	0	27	17164	
Vitamina E, mg	0.76	W		
Vitamina D, µg	0.40	I	5020	ALIMENTO SIMILE Capriolo, importato acqua=74g, lip=4g, prot021g

CASTRATO [OVIS AGNUS], CARNE SEMIGRASSA**codice 100040****Categoria merceologica 10080**

ovino maschio castrato durante l'allattamento materno

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		alimento al netto della carcassa
Acqua, g	64.5	86		media aritmetica tra castrato c.magra (03/2213, acqua=76g) e castrato c.grassa (03/2215, acqua=53g)
Proteine totali, g	16.8	03	2214	
Proteine animali, g	16.8	03	2214	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2214	
Lipidi totali, g	17.8	03	2214	
Lipidi animali, g	17.8	03	2214	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2214	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	7.93	02	APP	RIPR riferito ad Agnello, lip=30.5g saturi=14.4g 18:1=10.89g mono=11.26g 18:2=0.71g 18:3=0.71g altri PUFA=0.0 PUFA=1.42g
Acido oleico, g	6.00	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	6.20	02	APP	
Acido linoleico, g	0.39	02	APP	
Acido linolenico, g	0.39	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.78	02	APP	
Colesterolo, mg	77	T	158	per tutti i nutrienti T/158 ALIMENTO SIMILE Lamb, mince raw acqua=67.1g (range 63-71.6), lip=13.3g, prot=19.1g GD, GS e amido assimilati a fonte T cod 158 Lamb, mince raw
Glucidi Disponibili, g	0.0	T	158	
Amido, g	0.0	T	158	
Glucidi solubili, g	0.0	T	158	
Fibra alimentare, g	0.0	02		come le altre carni fonte INN
Alcool, g	0.0	03	2214	
Energia, kcal	227	03	2214	
Energia, kJ	950	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.9	03	2214	
Calcio, mg	9	03	2214	
Sodio, mg	69	T	158	
Potassio, mg	310	T	158	
Fosforo, mg	174	03	2214	
Zinco, mg	3.5	T	158	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.14	03	2214	
Riboflavina, mg	0.19	03	2214	
Niacina, mg	4.7	03	2214	
Vitamina C, mg	0	03	2214	
Vitamina B6, mg	0.20	T	158	
Acido Folico, µg	2	T	158	
Retinolo eq, µg	5	T	158	CALC
Retinolo, µg	5	T	158	
β-carotene eq, µg	tr	T	158	
Vitamina E, mg	0.18	T	158	
Vitamina D, µg	0.60	T	158	

CASTRATO, CARNE GRASSA**codice 100041****Categoria merceologica 10080**

ovino maschio castrato durante l'allattamento materno

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	65	02		nota INN: riferito alle bistecche
Acqua, g	53.0	03	2215	
Proteine totali, g	16.5	03	2215	
Proteine animali, g	16.5	03	2215	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2215	
Lipidi totali, g	29.5	03	2215	
Lipidi animali, g	29.5	03	2215	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2215	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	13.93	02	APP	RIPR riferito ad Agnello, lip=30.5g saturi=14.4g 18:1=10.89g monoins=11.26g 18:2=0.71g 18:3=0.71g altri PUFA=0 PUFA=1.42g
Acido oleico, g	10.53	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	10.89	02	APP	
Acido linoleico, g	0.69	02	APP	
Acido linolenico, g	0.69	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.37	02	APP	
Colesterolo, mg	76	T	101	per tutti i nutrienti T/101 ALIMENTO SIMILE Lamb, 66% lean + 34% fat acqua=53.9g, lip=27.9g, prot=16.3g GD, GS e amido: assimilati a T/101
Glucidi Disponibili, g	0.0	03	2215	
Amido, g	0.0	03	2215	
Glucidi solubili, g	0.0	03	2215	
Fibra alimentare, g	0.0	03	2215	
Alcool, g	0.0	03	2215	
Energia, kcal	332	03	2215	
Energia, kJ	1389	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.6	03	2215	
Calcio, mg	8	03	2215	
Sodio, mg	58	T	101	
Potassio, mg	250	T	101	
Fosforo, mg	157	03	2215	
Zinco, mg	1.9	T	101	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.12	03	2215	
Riboflavina, mg	0.16	03	2215	
Niacina, mg	3.9	03	2215	
Vitamina C, mg	0	03	2215	
Vitamina B6, mg	0.34	T	101	
Acido Folico, µg	11	T	101	
Retinolo eq, µg	15	T	101	CALC
Retinolo, µg	15	T	101	
β-carotene eq, µg	tr	T	101	
Vitamina E, mg	0.07	T	101	
Vitamina D, µg	0.40	T	101	

CASTRATO, CARNE MAGRA**codice 100039****Categoria merceologica 10080**

ovino maschio castrato durante l'allattamento materno

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	65	02		nota INN: riferito alle bistecche
Acqua, g	76.0	03	2213	
Proteine totali, g	17.0	03	2213	
Proteine animali, g	17.0	03	2213	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2213	
Lipidi totali, g	6.0	03	2213	
Lipidi animali, g	6.0	03	2213	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2213	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.83	02	APP	RIPR riferito ad Agnello, lip=30.5g saturi=14.4g 18:1=10.89g monoins=11.26g 18:2=0.71g 18:3=0.71g altri PUFA=0 PUFA=1.42g
Acido oleico, g	2.14	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	2.22	02	APP	
Acido linoleico, g	0.14	02	APP	
Acido linolenico, g	0.14	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.28	02	APP	
Colesterolo, mg	71	03	2213	
Glucidi Disponibili, g	0.0	03	2213	GD, GS e amido assimilati a T/96 Lamb, average
Amido, g	0.0	03	2213	
Glucidi solubili, g	0.0	03	2213	
Fibra alimentare, g	0.0	03	2213	come le altre carni fonte INN
Alcool, g	0.0	03	2213	
Energia, kcal	122	03	2213	
Energia, kJ	510	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.2	03	2213	
Calcio, mg	10	03	2213	
Sodio, mg	70	T	96	per tutti i nutrienti fonte T cod 96 ALIMENTO SIMILE Lamb, average acqua=70.6g, lip=8.3g, prot=20.2g
Potassio, mg	330	T	96	
Fosforo, mg	191	03	2213	
Zinco, mg	3.3	T	96	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.16	03	2213	
Riboflavina, mg	0.22	03	2213	
Niacina, mg	5.4	03	2213	
Vitamina C, mg	0	03	2213	
Vitamina B6, mg	0.30	T	96	
Acido Folico, µg	6	T	96	
Retinolo eq, µg	6	T	96	CALC
Retinolo, µg	6	T	96	
β-carotene eq, µg	tr	T	96	
Vitamina E, mg	0.09	T	96	
Vitamina D, µg	0.40	T	96	

CAVALLO [EQUUS CABALUS]**codice 1020****Categoria merceologica 10006**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		Il dato si riferisce alla carne senz'osso; per quella con osso la parte edibile varia a secondo dei tagli. per le bistecche di bovino in genere e' del 77%
Acqua, g	74.1	02		
Proteine totali, g	21.7	02		
Proteine animali, g	21.7	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	2.7	02		
Lipidi animali, g	2.7	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.97	W	PG 296	non RIPR riferito a Horse meat, average lip=2.7g
Acido oleico, g	0.90	W	PG 296	
Monoinsaturi totali, g	1.11	W	PG 296	somma di 18:1 (0.9g), 16:1 (0.210g) e 20:1 (0.002g)
Acido linoleico, g	0.18	W	PG 296	
Acido linolenico, g	0.27	W	PG 296	
Altri polinsaturi, g	0.12	W	PG 296	solo 20:4
Polinsaturi totali, g	0.57	W	PG 296	somma di 18:2 (0.18g), 18:3 (0.27g), 20:4 (0.12g)
Colesterolo, mg	52	27	17170	per tutti i nutrienti fonte 27 cod 17170 ALIMENTO SIMILE Horse meat, raw acqua=72.6g, lip=4.6g
Glucidi Disponibili, g	0.5	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.5	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	113	02		
Energia, kJ	473	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.2	02		
Calcio, mg	10	02		
Sodio, mg	44	02		
Potassio, mg	330	02		
Fosforo, mg	230	02		
Zinco, mg	2.1	27	17170	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	02		
Riboflavina, mg	0.12	02		
Niacina, mg	4.6	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.38	27	17170	
Acido Folico, µg	8	Y	6430	per i nutrienti Y/6430 ALIMENTO SIMILE Horse meat acqua=70g, lip=10g, prot=19g
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.48	Y	6430	
Vitamina D, µg	0.60	Y	6430	

**CONIGLIO [ORYCTOLAGUS CUNICULUS], CARNE
SEMIGRASSA****codice 1082****Categoria merceologica 10070**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	68	02		
Acqua, g	70.9	02		
Proteine totali, g	22.1	02		
Proteine animali, g	22.1	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	5.3	02		
Lipidi animali, g	5.3	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.04	T	APP	CALC AG riferito a Rabbit, meat only FC=0.945 saturi=40.8 18:1=19.6 mono=25 18:2=10.5 18:3=23.2 altri PUFA=0 PUFA=33.7
Acido oleico, g	0.98	T	APP	
Monoinsaturi totali, g	1.22	T	APP	nota MC: contiene 0.7g di 22:1
Acido linoleico, g	0.53	T	APP	
Acido linolenico, g	1.16	T	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	T	APP	
Polinsaturi totali, g	1.69	T	APP	
Colesterolo, mg	65	02	APP	riferito alla voce generica "coniglio crudo"
Glucidi Disponibili, g	0.5	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.5	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	138	02		
Energia, kJ	577	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.3	02		
Calcio, mg	17	02		
Sodio, mg	67	02		
Potassio, mg	360	02		
Fosforo, mg	180	02		
Zinco, mg	1.4	T	387	per tutti i nutrienti fonte T cod 387 Rabbit, raw, meat only acqua=71.5g, lip=5.5g, prot=21.9g non RIPR
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.17	02		
Riboflavina, mg	0.11	02		
Niacina, mg	3.7	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.50	T	387	
Acido Folico, µg	5	T	387	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.13	T	387	
Vitamina D, µg	0	Y	6500	ALIMENTO SIMILE Hare, acqua=73g, lip=3.0g, prot=21.6g

CONIGLIO, CARNE GRASSA**codice 1083****Categoria merceologica 10070**

nota INN; pronto da cuocere: lo scarto e' costituito dalle ossa del busto

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	68	02		
Acqua, g	66.2	02		
Proteine totali, g	18.1	02		
Proteine animali, g	18.1	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	14.4	02		
Lipidi animali, g	14.4	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	5.55	T	APP	CALC AG riferito a Rabbit, meat only FC=0.945 saturi=40.8 18:1=19.6 mono=25 18:2=10.5 18:3=23.2 altri PUFA=0 PUFA=33.7
Acido oleico, g	2.67	T	APP	
Monoinsaturi totali, g	3.40	T	APP	nota MC: contiene 0.7g di 22:1
Acido linoleico, g	1.43	T	APP	
Acido linolenico, g	3.16	T	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	T	APP	
Polinsaturi totali, g	4.59	T	APP	
Colesterolo, mg	65	02	APP	riferito alla voce generica "coniglio crudo"
Glucidi Disponibili, g	0.4	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.4	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	203	02		
Energia, kJ	849	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	02		
Calcio, mg	13	02		
Sodio, mg	78	02	1082	per i nutrienti 02/1082 RIPR acqua=70.9g Na=67mg
Potassio, mg	418	02	1082	K=360mg
Fosforo, mg	180	02		
Zinco, mg	1.7	T	387	per tutti i nutrienti fonte T cod 387 Rabbit, raw, meat only acqua=71.5g, prot=21.9g, lip=5.5g RIPR Zn=1.4mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	02		
Riboflavina, mg	0.09	02		
Niacina, mg	3.0	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.59	T	387	vitB6=0.50mg
Acido Folico, µg	6	T	387	folati=5mcg
Retinolo eq, µg	tr	02		
Retinolo, µg	tr	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.40	T	387	vitE=0.13mg
Vitamina D, µg	0	Y	6500	ALIMENTO SIMILE Hare, acqua=73g, lip=3.0g, prot=21.6g

CONIGLIO, CARNE MAGRA**codice 1081****Categoria merceologica 10070**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	68	02		
Acqua, g	75.3	02		
Proteine totali, g	23.7	02		
Proteine animali, g	23.7	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	0.6	02		
Lipidi animali, g	0.6	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.23	T	APP	CALC AG riferito a Rabbit, meat only FC=0.945 saturi=40.8 18:1=19.6 mono=25 18:2=10.5 18:3=23.2 altri PUFA=0 PUFA=33.7
Acido oleico, g	0.11	T	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.14	T	APP	nota MC: contiene 0.7g di 22:1
Acido linoleico, g	0.06	T	APP	
Acido linolenico, g	0.13	T	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	T	APP	
Polinsaturi totali, g	0.19	T	APP	
Colesterolo, mg	65	02	APP	riferito alla voce generica "coniglio crudo"
Glucidi Disponibili, g	0.6	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.6	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	102	02		
Energia, kJ	427	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.3	02		
Calcio, mg	17	02		
Sodio, mg	57	02	1082	per i nutrienti 02/1082 RIPR acqua=70.9g Na=67mg
Potassio, mg	306	02	1082	K=360mg
Fosforo, mg	180	02		
Zinco, mg	1.2	T	387	per tutti i nutrienti fonte T cod 387 Rabbit, raw, meat only acqua=71.5g, prot=21.9g, lip=5.5g RIPR Zn=1.4mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.19	02		
Riboflavina, mg	0.12	02		
Niacina, mg	4.0	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.43	T	387	vitB6=0.50mg
Acido Folico, µg	4	T	387	folati=5mcg
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.01	T	387	vitE=0.13mg
Vitamina D, µg	0	Y	6500	ALIMENTO SIMILE Hare, acqua=73g, lip=3.0g, prot=21.6g

FAGIANO [PHASIANUS COLCHICUS]**codice 1084****Categoria merceologica 10050**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	85	02		
Acqua, g	69.2	02		
Proteine totali, g	24.3	02		
Proteine animali, g	24.3	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	5.2	02		
Lipidi animali, g	5.2	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.51	15	05153	RIPR lip=9.29g saturi=2.7g 18:1=3.08g mono=4.32g 18:2=0.81g 18:3=0.1g altri PUFA=0.27 (x diff) PUFA=1.18g
Acido oleico, g	1.72	15	05153	
Monoinsaturi totali, g	2.42	15	05153	
Acido linoleico, g	0.45	15	05153	
Acido linolenico, g	0.06	15	05153	
Altri polinsaturi, g	0.15	15	05153	
Polinsaturi totali, g	0.66	15	05153	
Colesterolo, mg	71	15	05153	per i nutrienti 15/05153 aggiorn Internet ALIMENTO SIMILE Phaesant, raw, meat and skin acqua=67.77g, lip=9.29g, prot=22.7g
Glucidi Disponibili, g	0.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	144	02		
Energia, kJ	602	86		
Minerali:				
Ferro, mg	8.0	03	2220	per i nutrienti 03/2220 non RIPR acqua=69g nota: pronto da cuocere
Calcio, mg	49	03	2220	
Sodio, mg	70	02		
Potassio, mg	290	02		
Fosforo, mg	308	03	2220	
Zinco, mg	1.0	15	05153	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.17	02		
Riboflavina, mg	0.19	02		
Niacina, mg	11.3	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.66	15	05153	
Acido Folico, µg	6	15	05153	
Retinolo eq, µg	0	02		altra fonte 15/05153 RE=53mcg
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.30	15	05153	
Vitamina D, µg	0.40	I	5305	ALIMENTO SIMILE Fagiano, meat acqua=72g, lip=3.6g altro valore: Fagiano, carne e pelle vit D=1,4mcg acqua=67g, lip=9.3g

FARAONA [NUMIDA MELEAGRIS]**codice 600546****Categoria merceologica 10050**

alimento interamente sostituito con Guinea hen, meat and skin, raw

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	68	02	1098	riferito al pollo intero
Acqua, g	68.9	15	05151	
Proteine totali, g	23.4	15	05151	
Proteine animali, g	23.4	15	05151	
Proteine vegetali, g	0.0	15	05151	
Lipidi totali, g	6.5	15	05151	
Lipidi animali, g	6.5	15	05151	
Lipidi vegetali, g	0.0	15	05151	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.77	15	05151	
Acido oleico, g	2.00	15	05151	
Monoinsaturi totali, g	2.43	15	05151	
Acido linoleico, g	1.19	15	05151	
Acido linolenico, g	0.05	15	05151	
Altri polinsaturi, g	0.17	15	05151	per differenza PUFA - (18:2+18:3)
Polinsaturi totali, g	1.41	15	05151	
Colesterolo, mg	74	15	05151	
Glucidi Disponibili, g	0.0	15	05151	
Amido, g	0.0	15	05151	
Glucidi solubili, g	0.0	15	05151	
Fibra alimentare, g	0.0	15	05151	
Alcool, g	0.0	15	05151	
Energia, kcal	158	15	05151	
Energia, kJ	661	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.8	15	05151	
Calcio, mg	11	15	05151	
Sodio, mg	67	15	05151	
Potassio, mg	193	15	05151	
Fosforo, mg	153	15	05151	
Zinco, mg	1.1	15	05151	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	15	05151	
Riboflavina, mg	0.10	15	05151	
Niacina, mg	7.7	15	05151	
Vitamina C, mg	0	02		come per le altre carni
Vitamina B6, mg	0.38	15	05151	
Acido Folico, µg	5	15	05151	
Retinolo eq, µg	28	15	05151	
Retinolo, µg	28	15	05151	CALC
β-carotene eq, µg	0	15	05151	
Vitamina E, mg	0.30	15	05151	
Vitamina D, µg	0.40	T	352	ALIMENTO SIMILE Whole turkey, raw (49% light meat, 39% dark meat, 13% skin) acqua=72.6g, prot=21.6g, lip=5.2g

FARAONA, COSCIA**codice 1086****Categoria merceologica 10050**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	85	02		
Acqua, g	73.6	02		
Proteine totali, g	24.3	02		
Proteine animali, g	24.3	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	1.8	02		
Lipidi animali, g	1.8	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.58	T	APP	CALC AG riferito a Turkey, light meat FC=0.945 saturi=34.3 18:1=32.4 mono=37.5 18:2=18.3 18:3=1.5 altri PUFA=3 PUFA=22.8
Acido oleico, g	0.55	T	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.64	T	APP	nota MC: 22:1=0.6
Acido linoleico, g	0.31	T	APP	
Acido linolenico, g	0.03	T	APP	
Altri polinsaturi, g	0.05	T	APP	nota MC: 22:5=0.6 22:6=0.9
Polinsaturi totali, g	0.39	T	APP	
Colesterolo, mg	70	T	350	per tutti i nutrienti fonte T cod 350 ALIMENTO SIMILE Turkey, meat average acqua=75.3g, prot=22.6g, lip=1.6g
Glucidi Disponibili, g	0.2	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.2	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	114	02		
Energia, kJ	477	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.6	T	350	
Calcio, mg	5	T	350	
Sodio, mg	68	T	350	
Potassio, mg	340	T	350	
Fosforo, mg	220	T	350	
Zinco, mg	1.9	T	350	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.29	02		
Riboflavina, mg	0.35	02		
Niacina, mg	5.1	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.61	T	350	
Acido Folico, µg	17	T	350	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.01	T	350	
Vitamina D, µg	0.30	T	350	

FARAONA, PETTO**codice 1085****Categoria merceologica 10050**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	85	02		
Acqua, g	75.3	02		
Proteine totali, g	25.1	02		
Proteine animali, g	25.1	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	0.7	02		
Lipidi animali, g	0.7	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.23	T	APP	CALC AG riferito a Turkey, light meat FC=0.945 saturi=34.3 18:1=32.4 mono=37.4 18:2=18.3 18:3=1.5 altri PUFA=3 PUFA=22.8
Acido oleico, g	0.21	T	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.25	T	APP	nota MC=22:1=0.6
Acido linoleico, g	0.12	T	APP	
Acido linolenico, g	0.01	T	APP	
Altri polinsaturi, g	0.02	T	APP	nota MC: 22:5=0.6 22:6=0.9
Polinsaturi totali, g	0.15	T	APP	
Colesterolo, mg	57	T	349	per tutti gli alimenti fonte T cod349 ALIMENTO SIMILE Turkey, light meat, raw acqua=74.9g, prot=24.4g, lip=0.8g
Glucidi Disponibili, g	0.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	107	02		
Energia, kJ	448	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	T	349	
Calcio, mg	4	T	349	
Sodio, mg	50	T	349	
Potassio, mg	360	T	349	
Fosforo, mg	230	T	349	
Zinco, mg	1.0	T	349	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.14	02		
Riboflavina, mg	0.15	02		
Niacina, mg	9.1	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.81	T	349	
Acido Folico, µg	9	T	349	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	tr	T	349	
Vitamina D, µg	0.30	T	349	

GALLINA [GALLUS GALLUS]**codice 1087****Categoria merceologica 10050**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	70	02		
Acqua, g	66.0	02		
Proteine totali, g	20.9	02		
Proteine animali, g	20.9	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	12.3	02		
Lipidi animali, g	12.3	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	4.09	02	APP	RIPR riferito a Pollo (carne+pelle) lip=17.7g saturi=5.88g 18:1=6.66g mono=7.96g 18:2=2.26g 18:3=0.12g altri PUFA=0.29g (x diff) PUFA=2.67g
Acido oleico, g	4.63	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	5.53	02	APP	
Acido linoleico, g	1.57	02	APP	
Acido linolenico, g	0.08	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.20	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.86	02	APP	
Colesterolo, mg	89	T	295	per tutti i nutrienti fonte T cod 295: ALIMENTO SIMILE Chicken, wing quarter, raw, meat and skin acqua=67g, prot=20.3g, lip=12.4g
Glucidi Disponibili, g	0.2	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.2	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	195	02		
Energia, kJ	816	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.6	02		
Calcio, mg	15	02		
Sodio, mg	60	T	295	
Potassio, mg	320	T	295	
Fosforo, mg	205	02		
Zinco, mg	0.8	T	295	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.30	02		
Riboflavina, mg	0.10	02		
Niacina, mg	4.0	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.38	T	295	
Acido Folico, µg	11	T	295	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.14	T	295	
Vitamina D, µg	0.60	T	295	

LEPRE [LEPUS EUROPAENUS], COSCIO**codice 100045**

Categoria merceologica 10070

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	80	03	2225	
Acqua, g	70.0	03	2225	
Proteine totali, g	22.8	03	2225	espresso in tab come proteine pure Prot tot= Ntotx6.25 = 4.12x6.25
Proteine animali, g	22.8	03	2225	vedi nota prot tot
Proteine vegetali, g	0.0	03	2225	
Lipidi totali, g	3.2	03	2225	
Lipidi animali, g	3.2	03	2225	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2225	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.95	27	17180	RIPR riferito a Game meat, rabbit wild, raw lip=2.32g saturi=0.69g 18:1=0.54g mono=0.63g 18:2=0.36g 18:3=0.09g altri PUFA=0 PUFA=0.45g
Acido oleico, g	0.74	27	17180	
Monoinsaturi totali, g	0.87	27	17180	
Acido linoleico, g	0.50	27	17180	
Acido linolenico, g	0.12	27	17180	
Altri polinsaturi, g	0.00	27	17180	
Polinsaturi totali, g	0.62	27	17180	
Colesterolo, mg	81	27	17180	per tutti i nutrienti fonte 27 cod 17180 ALIMENTO SIMILE Game meat, rabbit wild, raw acqua=74.51g, prot=21.79g, lip=2.32g
Glucidi Disponibili, g	0.0	03	2225	
Amido, g	0.0	03	2225	
Glucidi solubili, g	0.0	03	2225	
Fibra alimentare, g	0.0	03	2225	
Alcool, g	0.0	03	2225	
Energia, kcal	121	03	2225	
Energia, kJ	506	86		
Minerali:				
Ferro, mg	6.2	03	2225	
Calcio, mg	64	03	2225	
Sodio, mg	213	03	2225	
Potassio, mg	64	03	2225	
Fosforo, mg	226	27	17180	
Zinco, mg	3.6	03	2225	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.09	03	2225	
Riboflavina, mg	0.06	03	2225	
Niacina, mg	6.5	27	17180	
Vitamina C, mg	0	02	1082	per tutti i nutrienti fonte 02 cod 1082 ALIMENTO SIMILE coniglio semigrasso acqua=70.9g, lip=5.3g
Vitamina B6, mg	0.30	W	PG 353	per B6 e folico ALIMENTO SIMILE Hare, average acqua=73.3g, lip=3.01g
Acido Folico, µg	5	W	PG 353	
Retinolo eq, µg	0	02	1082	
Retinolo, µg	0	02	1082	
β-carotene eq, µg	0	02	1082	
Vitamina E, mg	0.13	T	387	ALIMENTO SIMILE Rabbit, raw acqua=71.5g, lip=5.5g, prot=21.9g
Vitamina D, µg	0	Y	6500	ALIMENTO SIMILE Hare, acqua=73g, lip=3.0g, prot=21.6g

LUMACA [HELIX POMATIA]**codice 1088****Categoria merceologica 10007**

sinonimo= chiocciola, quando ha il guscio definizione CHIOCCIOLA: mollusco gasteropode polmonato, famiglia Elidici. In Italia sono presenti vari generi (Helix, Cepaca, Pomatias), suddivisi in varie specie. Sono mulloschi di terra, provvisti di conchiglia; la LUMACA invece ne e' sprovvista

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	24	02		
Acqua, g	82.8	02		
Proteine totali, g	12.9	02		
Proteine animali, g	12.9	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	1.7	02		
Lipidi animali, g	1.7	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.13	25	15177	RIPR lip=0.4g saturi=0.031g 18:1=0.006g mono=0.028g 18:2=0.004g 18:3=0 altri PUFA=0.019g PUFA=0.023g nota personale: mi sembrano sottostimati, complessivamente
Acido oleico, g	0.03	25	15177	
Monoinsaturi totali, g	0.12	25	15177	
Acido linoleico, g	0.02	25	15177	
Acido linolenico, g	0.00	25	15177	
Altri polinsaturi, g	0.08	25	15177	
Polinsaturi totali, g	0.10	25	15177	
Colesterolo, mg	65	25	15177	per i nutrienti 25/15177 ALIMENTO SIMILE Mollusk, whelk, unspecified, raw (soprattutto di mare, ma si tratta di generi molto simili) acqua=66g, lip=0.4g, prot=23.84g nota: calcolati x diff
Glucidi Disponibili, g	7.8	25	15177	
Amido, g	0.0	02		glicogeno=GD come molluschi fonte MC
Glucidi solubili, g	tr	25	15177	come gli altri molluschi fonte MC
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	98	86		in tabella kcal=67
Energia, kJ	410	86		
Minerali:				
Ferro, mg	5.0	25	15177	
Calcio, mg	57	25	15177	
Sodio, mg	206	25	15177	
Potassio, mg	347	25	15177	
Fosforo, mg	141	25	15177	
Zinco, mg	1.6	25	15177	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	25	15177	
Riboflavina, mg	0.11	25	15177	
Niacina, mg	1.1	25	15177	
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.34	25	15177	
Acido Folico, µg	6	25	15177	
Retinolo eq, µg	60	02		altra fonte 25/15177 RE=26mcg
Retinolo, µg	60	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come molluschi fonte MC
Vitamina E, mg	0.13	25	15177	
Vitamina D, µg	1.10	I	5804	ALIMENTO SIMILE Snals acqua=79g, lip=1.4g, prot=16.1g

OCA [ANSER ANSER]
Categoria merceologica 10050

codice 1089

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	70	02		
Acqua, g	49.1	02		
Proteine totali, g	15.8	02		
Proteine animali, g	15.8	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	34.4	02		
Lipidi animali, g	34.4	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	9.39	02	APP	
Acido oleico, g	0.00	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	18.60	02	APP	
Acido linoleico, g	3.93	02	APP	
Acido linolenico, g	0.19	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	4.12	02	APP	
Colesterolo, mg	80	T	375	per tutti i nutrienti fonte T cod 375: Goose, raw, meat, fat and skin (nota MC: meat, fat and skin=0.66 of dressed carcase) non RIPR acqua=50.2g, prot=16.5g, lip=32.8g.
Glucidi Disponibili, g	0.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	373	02		
Energia, kJ	1561	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.8	02		
Calcio, mg	13	02		
Sodio, mg	61	T	375	
Potassio, mg	270	T	375	non RIPR
Fosforo, mg	197	02		
Zinco, mg	1.7	T	375	non RIPR
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.07	02		
Riboflavina, mg	0.20	02		
Niacina, mg	6.4	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.35	T	375	non RIPR
Acido Folico, µg	8	T	375	non RIPR
Retinolo eq, µg	90	02		
Retinolo, µg	90	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		per analogia con T/375
Vitamina E, mg	1.74	15	05146	non RIPR riferito a Goose, meat and skin, raw acqua=49.66g, prot=15.86g, lip=33.62g
Vitamina D, µg	0.50	T	299	ALIMENTO SIMILE Whole chicken, corn fed dark meat acqua=72.5g, lip=7.2g, prot=19.5g

PECORA [OVIS ARIES]**codice 100047****Categoria merceologica 10080**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	2233	nota FID: valori della carne senz'osso
Acqua, g	57.0	03		
Proteine totali, g	17.0	03	2233	
Proteine animali, g	17.0	03	2233	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2233	
Lipidi totali, g	25.0	03	2233	
Lipidi animali, g	25.0	03	2233	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2233	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	11.80	02	APP	RIPR riferito ad agnello lip=30.5g saturi=14.4g 18:1=10.89g monoins=11.26g 18:2=0.71g 18:3=0.71g altri PUFA=0 PUFA=1.42g. per 03/2233 saturi=13.6g
Acido oleico, g	8.93	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	9.23	02	APP	
Acido linoleico, g	0.58	02	APP	
Acido linolenico, g	0.58	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.16	02	APP	per 03/2233 PUFA=0.7g
Colesterolo, mg	79	T	139	per i nutrienti T/139 ALIMENTO SIMILE Lamb, loin chops, raw, lean and fat acqua=59.3g, lip=23g, prot=17.6g
Glucidi Disponibili, g	0.0	03	2233	
Amido, g	0.0	03	2233	
Glucidi solubili, g	0.0	03	2233	
Fibra alimentare, g	0.0	03	2233	
Alcool, g	0.0	03	2233	
Energia, kcal	293	03	2233	
Energia, kJ	1226	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.0	03	2233	
Calcio, mg	10	03	2233	
Sodio, mg	100	03	2233	
Potassio, mg	350	03	2233	
Fosforo, mg	200	03	2233	
Zinco, mg	2.0	T	139	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.12	03	2233	
Riboflavina, mg	0.10	03	2233	
Niacina, mg	3.6	03	2233	espresso come niacina equivalente
Vitamina C, mg	0	T	139	
Vitamina B6, mg	0.23	T	139	
Acido Folico, µg	3	T	139	
Retinolo eq, µg	12	T	139	CALC
Retinolo, µg	12	T	139	
β-carotene eq, µg	tr	T	139	
Vitamina E, mg	0.07	T	139	
Vitamina D, µg	0.40	T	139	

PICCIONE ADULTO [COLUMBA LIVIA]**codice 100048****Categoria merceologica 10050**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	53	03	2234	
Acqua, g	66.0	03	2234	
Proteine totali, g	18.4	03	2234	
Proteine animali, g	18.4	03	2234	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2234	
Lipidi totali, g	12.5	03	2234	
Lipidi animali, g	12.5	03	2234	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2234	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	3.27	15	05161	RIPR lip=7.5g saturi=1.96g 18:1=2.37g mono=2.66g 18:2=1.03g 18:3=0 altri PUFA=0.57g (x diff) PUFA=1.6g
Acido oleico, g	3.95	15	05161	
Monoinsaturi totali, g	4.43	15	05161	
Acido linoleico, g	1.72	15	05161	
Acido linolenico, g	0.00	15	05161	
Altri polinsaturi, g	0.95	15	05161	
Polinsaturi totali, g	2.67	15	05161	
Colesterolo, mg	77	I	5303	per i nutrienti I/5303 ALIMENTO SIMILE Pigeon meat acqua=74g, lip=7.5g, prot=17.5g
Glucidi Disponibili, g	0.3	03	2234	
Amido, g	0.0	03	2234	
Glucidi solubili, g	0.3	03	2234	GD=GS come altre carni
Fibra alimentare, g	0.0	03	2234	
Alcool, g	0.0	03	2234	
Energia, kcal	187	03	2234	
Energia, kJ	782	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.5	03	2234	
Calcio, mg	12	03	2234	
Sodio, mg	47	03	2234	
Potassio, mg	237	15	05161	per tutti i nutrienti 15/05161 aggiornamento Internet ALIMENTO SIMILE Squab acqua=72.8g, prot=17.5g, lip=7.5g
Fosforo, mg	250	03	2234	
Zinco, mg	2.7	15	05161	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	03	2234	
Riboflavina, mg	0.15	03	2234	
Niacina, mg	7.5	03	2234	
Vitamina C, mg	0	03	2234	
Vitamina B6, mg	0.53	15	05161	
Acido Folico, µg	7	15	05161	
Retinolo eq, µg	0	03	2234	
Retinolo, µg	0	03	2234	
β-carotene eq, µg	0	03	2234	
Vitamina E, mg	0.10	I	5303	
Vitamina D, µg	0.40	I	5303	

PICCIONE GIOVANE [COLUMBA LIVIA]**codice 1090****Categoria merceologica 10050**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	90	02		
Acqua, g	71.7	02		
Proteine totali, g	22.1	02		
Proteine animali, g	22.1	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	5.5	02		
Lipidi animali, g	5.5	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.44	15	05162	RIPR lip=4.52g saturi=1.18g 18:1=1.43g mono=1.61g 18:2=0.62g 18:3=0 altri PUFA=0.34g (x diff) PUFA=0.96g
Acido oleico, g	1.74	15	05162	
Monoinsaturi totali, g	1.96	15	05162	
Acido linoleico, g	0.75	15	05162	
Acido linolenico, g	0.00	15	05162	
Altri polinsaturi, g	0.41	15	05162	
Polinsaturi totali, g	1.17	15	05162	
Colesterolo, mg	90	15	05162	per i nutrienti 15/05162 ALIMENTO SIMILE Squab, light meat without skin, raw acqua=72.82g, prot=21.76g, lip=4.52g assimilato a 15/05162 Squab, light meat without skin GD espressi per differenza =0
Glucidi Disponibili, g	0.0	85		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	85		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	138	02		
Energia, kJ	577	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.5	02		
Calcio, mg	12	02		
Sodio, mg	55	15	05162	
Potassio, mg	260	15	05162	
Fosforo, mg	200	02		
Zinco, mg	2.7	15	05162	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	02		
Riboflavina, mg	0.15	02		
Niacina, mg	7.5	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.53	15	05162	
Acido Folico, µg	4	15	05162	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.10	I	5303	espresso come alfa-tocoferolo
Vitamina D, µg	0.40	I	5303	per vit D e vit E ALIMENTO SIMILE Pigeon meat acqua=74g, lip=7.5g, prot=17.5g

POLLO [GALLUS GALLUS], INTERO**codice 1098****Categoria merceologica 10050**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	68	02		
Acqua, g	68.7	02		
Proteine totali, g	19.1	02		
Proteine animali, g	19.1	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	11.0	02		
Lipidi animali, g	11.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	3.65	02	APP	RIPR riferito a Pollo (nota INN: carne+pelle) lip=17.7g saturi=5.88g 18:1=6.66g mono=7.96g 18:2=2.26g 18:3=0.12g altri PUFA=0.29g PUFA=2.67g
Acido oleico, g	4.14	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	4.95	02	APP	
Acido linoleico, g	1.40	02	APP	
Acido linolenico, g	0.07	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.18	02	APP	per differenza
Polinsaturi totali, g	1.66	02	APP	
Colesterolo, mg	81	02	APP	
Glucidi Disponibili, g	0.0	T	297	per tutti i nutrienti fonte T cod 297 ALIMENTO SIMILE Whole chicken, raw acqua=66.8g, lip=13.8g, prot=19.1g nota MC: 33% carne bianca, 42% carne scura, 25% pelle
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	T	297	
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	175	02		
Energia, kJ	732	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.5	02		
Calcio, mg	11	02		
Sodio, mg	70	02		
Potassio, mg	260	02		
Fosforo, mg	194	02		
Zinco, mg	1.1	T	297	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	02		
Riboflavina, mg	0.16	02		
Niacina, mg	6.5	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.30	T	297	
Acido Folico, µg	9	T	297	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.15	T	297	
Vitamina D, µg	0.60	T	297	

POLLO, ALI**codice 700285****Categoria merceologica 10050**

alimento interamente sostituito con Chicken, wing quarter, raw, meat and skin 65% light, 11% dark, 24% skin

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	66	T	296	calcolato da T/295 considerando anche lo scheletro
Acqua, g	67.0	T	295	
Proteine totali, g	20.3	T	295	
Proteine animali, g	20.3	T	295	
Proteine vegetali, g	0.0	T	295	
Lipidi totali, g	12.4	T	295	
Lipidi animali, g	12.4	T	295	
Lipidi vegetali, g	0.0	T	295	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	4.09	E	325	RIPR lip=2.7g saturi=0.89g 18:1=1.02g mono=1.22g 18:2=0.34g 18:3=0.02g altri PUFA=0.05g PUFA=0.41g
Acido oleico, g	4.68	E	325	
Monoinsaturi totali, g	5.60	E	325	
Acido linoleico, g	1.56	E	352	
Acido linolenico, g	0.09	E	325	
Altri polinsaturi, g	0.23	E	325	
Polinsaturi totali, g	1.88	E	325	
Colesterolo, mg	89	T	295	
Glucidi Disponibili, g	0.0	T	295	
Amido, g	0.0	T	295	
Glucidi solubili, g	0.0	T	295	
Fibra alimentare, g	0.0	T	295	
Alcool, g	0.0	T	295	
Energia, kcal	193	T	295	
Energia, kJ	808	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.6	T	295	
Calcio, mg	6	T	295	
Sodio, mg	60	T	295	
Potassio, mg	320	T	295	
Fosforo, mg	180	T	295	
Zinco, mg	0.8	T	295	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.12	T	295	
Riboflavina, mg	0.22	T	295	
Niacina, mg	8.3	T	295	
Vitamina C, mg	0	T	295	
Vitamina B6, mg	0.38	T	295	
Acido Folico, µg	11	T	295	
Retinolo eq, µg	17	T	295	CALC
Retinolo, µg	17	T	295	
β-carotene eq, µg	tr	T	295	
Vitamina E, mg	0.14	T	295	
Vitamina D, µg	0.60	T	295	

POLLO, COSCIA**codice 1092****Categoria merceologica 10050**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	80	02		
Acqua, g	74.2	02		
Proteine totali, g	17.9	02		
Proteine animali, g	17.9	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	6.5	02		
Lipidi animali, g	6.5	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.16	02	APP	RIPR riferito a Pollo (carne + pelle) lip=17.7g saturi=5.88g 18:1=6.66g mono=7.96g 18:2=2.26g 18:3=0.12g altri PUFA=0.29g (x diff) PUFA=2.67g
Acido oleico, g	2.45	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	2.92	02	APP	
Acido linoleico, g	0.83	02	APP	
Acido linolenico, g	0.04	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.11	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.98	02	APP	
Colesterolo, mg	88	02	APP	
Glucidi Disponibili, g	0.0	T	293	per tutti i nutrienti fonte T cod 293 ALIMENTO SIMILE Chicken, leg quarter, meat and skin, raw acqua=68.1g, lip=13.3g, prot=18.3g nota MC: 77% carne scura, 23% pelle
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	T	293	
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	130	02		
Energia, kJ	544	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.0	02		
Calcio, mg	18	02		
Sodio, mg	89	02		
Potassio, mg	300	02		
Fosforo, mg	192	02		
Zinco, mg	1.4	T	293	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	02		
Riboflavina, mg	0.20	02		
Niacina, mg	4.7	02		
Vitamina C, mg	3	02		
Vitamina B6, mg	0.23	T	293	
Acido Folico, µg	8	T	293	
Retinolo eq, µg	10	02		
Retinolo, µg	10	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		per analogia con T/293
Vitamina E, mg	0.17	T	293	
Vitamina D, µg	0.50	T	293	

POLLO, PETTO**codice 1091****Categoria merceologica 10050**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	75.3	02		
Proteine totali, g	22.2	02		
Proteine animali, g	22.2	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	0.9	02		
Lipidi animali, g	0.9	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.25	T	APP	valori relativi alla voce "chicken, light meat" CALC AG FC=0.945 saturi=29.6 18:1=41.6 mono=46.7 18:2=15.9 18:3=2.2 altri PUFA=2.3 PUFA=20.4
Acido oleico, g	0.35	T	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.40	T	APP	
Acido linoleico, g	0.14	T	APP	
Acido linolenico, g	0.02	T	APP	
Altri polinsaturi, g	0.02	T	APP	
Polinsaturi totali, g	0.17	T	APP	
Colesterolo, mg	67	02	APP	
Glucidi Disponibili, g	0.0	T	290	per tutti i nutrienti fonte T cod 290 ALIMENTO SIMILE Chicken, light meat, raw acqua=74.2g, lip=1.1g GD=0, prot=24.0g
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	T	290	
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	97	02		
Energia, kJ	406	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.6	02		
Calcio, mg	19	02		
Sodio, mg	72	02		
Potassio, mg	330	02		
Fosforo, mg	200	02		
Zinco, mg	0.7	T	290	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	02		
Riboflavina, mg	0.12	02		
Niacina, mg	13.0	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.51	T	290	
Acido Folico, µg	14	T	290	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.13	T	290	
Vitamina D, µg	0.20	T	290	

QUAGLIA [COTURNIX COTURNIX]**codice 1093****Categoria merceologica 10050**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	67	02		
Acqua, g	65.9	02		
Proteine totali, g	25.0	02		
Proteine animali, g	25.0	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	6.8	02		
Lipidi animali, g	6.8	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.91	15	05157	RIPR lip=12.05g saturi=3.38g 18:1=3.52g mono=4.18g 18:2=2.3g 18:3=0.42g altri PUFA=0.26g PUFA=2.98g
Acido oleico, g	1.99	15	05157	
Monoinsaturi totali, g	2.36	15	05157	
Acido linoleico, g	1.30	15	05157	
Acido linolenico, g	0.24	15	05157	
Altri polinsaturi, g	0.15	15	05157	
Polinsaturi totali, g	1.68	15	05157	
Colesterolo, mg	100	T	299	per i nutrienti T/299 ALIMENTO SIMILE Whole chicken, corn fed, dark meat acqua=72.5g, prot=19.5g, lip=7.8g
Glucidi Disponibili, g	0.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	161	02		
Energia, kJ	674	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.5	02		
Calcio, mg	12	02		
Sodio, mg	40	02		
Potassio, mg	175	02		
Fosforo, mg	200	02		
Zinco, mg	2.7	15	05159	ALIMENTO SIMILE Quail, breast, meat only, raw acqua=71.7g, prot=22.6g, lip=2.99g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	02		
Riboflavina, mg	0.15	02		
Niacina, mg	7.5	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.60	15	05157	per tutti i nutrienti fonte 15 cod 05157 ALIMENTO SIMILE Quail, flesh + skin acqua=69.7g, prot=19.63g, lip=12.05g
Acido Folico, µg	8	15	05157	
Retinolo eq, µg	73	15	05157	
Retinolo, µg	73	15	05157	CALC
β-carotene eq, µg	tr	15	05157	per analogia con pollame fonte T
Vitamina E, mg	0.05	T	299	
Vitamina D, µg	0.50	T	299	

RANA [RANA ESCULENTA]**codice 1094****Categoria merceologica 10007**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	35	I	5805	per i nutrienti I/5805 ALIMENTO SIMILE Rana, cosce crude surgelate acqua=82g, lip=0.3g, prot=16.4g
Acqua, g	81.9	02		
Proteine totali, g	15.5	02		
Proteine animali, g	15.5	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	0.2	02		
Lipidi animali, g	0.2	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.07	I	5805	RIPR lip=0.3g saturi=0.1g mono=0 PUFA=0 per gli acidi grassi singoli utilizzato queste informazioni generali
Acido oleico, g	0.00	I	5805	
Monoinsaturi totali, g	0.00	I	5805	
Acido linoleico, g	0.00	I	5805	
Acido linolenico, g	0.00	I	5805	
Altri polinsaturi, g	0.00	I	5805	
Polinsaturi totali, g	0.00	I	5805	
Colesterolo, mg	50	I	5805	
Glucidi Disponibili, g	0.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	64	02		
Energia, kJ	268	86		
Minerali:				
Ferro, mg	6.0	02		
Calcio, mg	20	02		
Sodio, mg	55	I	5805	
Potassio, mg	310	I	5805	
Fosforo, mg	430	02		
Zinco, mg	2.0	I	5805	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.16	02		
Riboflavina, mg	0.06	02		
Niacina, mg	1.2	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	1.20	I	5805	
Acido Folico, µg	10	I	5805	espresso come folacina
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.80	I	5805	espressa come alfa-tocoferolo
Vitamina D, µg	0.50	I	5805	

STARNA [PERDIX PERDIX], COSCIO**codice 100049****Categoria merceologica 10050**

definizione: con "Sarna" si intendono varie specie di uccelli dell'ordine dei Gallinacei, con carni nere. E' cosi' chiamata anche la Pernice

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	64	03	2240	
Acqua, g	70.0	03	2240	
Proteine totali, g	26.4	03	2240	in tabella espresse come prot pure=22.3g N tot=4.23 FC=6.25
Proteine animali, g	26.4	03	2240	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2240	
Lipidi totali, g	2.6	03	2240	
Lipidi animali, g	2.6	03	2240	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2240	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.79	T	APP	referito a Turkey, dark meat CALC AC GRASSI FC=0.945 (poultry) saturi=32 18:1=33.8 monoins=38.8 18:2=21.2 18:3=2.5 altri PUFA=1.9 (20:4+22:6) PUFA=25.6
Acido oleico, g	0.83	T	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.95	T	APP	
Acido linoleico, g	0.52	T	APP	
Acido linolenico, g	0.06	T	APP	
Altri polinsaturi, g	0.05	T	APP	
Polinsaturi totali, g	0.63	T	APP	
Colesterolo, mg	86	T	348	per tutti i nutrienti T/348 ALIMENTO SIMILE Turkey, dark meat, raw acqua=75.8g, prot=20.4g, lip=2.5g
Glucidi Disponibili, g	0.0	03	2240	
Amido, g	0.0	03	2240	
Glucidi solubili, g	0.0	03	2240	
Fibra alimentare, g	0.0	03	2240	
Alcool, g	0.0	03	2240	
Energia, kcal	113	03	2240	
Energia, kJ	473	86		
Minerali:				
Ferro, mg	4.5	03	2240	
Calcio, mg	34	03	2240	
Sodio, mg	115	03	2240	
Potassio, mg	37	03	2240	
Fosforo, mg	200	T	348	
Zinco, mg	1.9	03	2240	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	T	348	
Riboflavina, mg	0.31	T	348	
Niacina, mg	4.6	T	348	
Vitamina C, mg	0	T	348	
Vitamina B6, mg	0.35	T	348	
Acido Folico, µg	28	T	348	
Retinolo eq, µg	tr	T	348	CALC
Retinolo, µg	tr	T	348	
β-carotene eq, µg	tr	T	348	
Vitamina E, mg	tr	T	348	
Vitamina D, µg	0.40	T	348	

SUINO [SUS SCROFA], CARNE SEMIGRASSA**codice 1041****Categoria merceologica 10060**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		Il dato si riferisce alla carne senz'osso; per quella con osso la parte edibile varia secondo i tagli. Ad esempio la P.E. si aggira intorno al 50% per le costole di agnello, al 65% per quelle di maiale, al 75% per le bistecche di castrato, al 77% per quelle di carne bovina in genere ed al 62% per il coscio di agnello.
Acqua, g	60.0	02		
Proteine totali, g	17.2	02		
Proteine animali, g	17.2	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	22.1	02		
Lipidi animali, g	22.1	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	10.11	02	APP	RIPR riferito a maiale, lombo lip=6.6g saturi=3.02g 18:1=1.82g mono=2.05g 18:2=1.2g 18:3=0.01g altri PUFA=0 PUFA=1.21g
Acido oleico, g	6.09	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	6.86	02	APP	
Acido linoleico, g	4.02	02	APP	
Acido linolenico, g	0.03	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	4.05	02	APP	
Colesterolo, mg	62	02	APP	riferito a maiale, parte edibile totale
Glucidi Disponibili, g	0.0	T	246	per tutti i nutrienti fonte T cod 246 ALIMENTO SIMILE Pork, loin chops, raw, lean and fat acqua=59.8g, prot=18.6g, lip=21.7g
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	T	246	
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	268	02		
Energia, kJ	1121	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.4	02		
Calcio, mg	7	02		
Sodio, mg	59	02		
Potassio, mg	300	02		
Fosforo, mg	158	02		
Zinco, mg	1.3	T	246	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.38	02		
Riboflavina, mg	0.10	02		
Niacina, mg	4.0	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.62	T	246	
Acido Folico, µg	1	T	246	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.11	T	246	
Vitamina D, µg	0.90	T	246	

SUINO, BISTECCA**codice 1043****Categoria merceologica 10060**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	75	02		
Acqua, g	74.0	02		
Proteine totali, g	18.3	02		
Proteine animali, g	18.3	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	3.0	02		
Lipidi animali, g	3.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.37	02	APP	RIPR riferito a maiale, lombo lip=6.6g saturi=3.02g 18:1=1.82g mono=2.05g 18:2=1.2g 18:3=0.01g altri PUFA=0 PUFA=1.21g
Acido oleico, g	0.83	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.93	02	APP	
Acido linoleico, g	0.55	02	APP	
Acido linolenico, g	tr	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.55	02	APP	
Colesterolo, mg	60	02	APP	riferito a carne magra separata dal grasso visibile
Glucidi Disponibili, g	0.0	T	283	per tutti i nutrienti fonte T cod 283 ALIMENTO SIMILE Pork, steaks, raw lean acqua=73.9g, prot=22.4g, lip=3.4g
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	T	283	
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	100	02		
Energia, kJ	418	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.5	02		
Calcio, mg	8	02		
Sodio, mg	76	02		
Potassio, mg	370	02		
Fosforo, mg	223	02		
Zinco, mg	1.8	T	283	
Vitamine:				
Tiamina, mg	1.12	02		
Riboflavina, mg	0.18	02		
Niacina, mg	4.5	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.59	T	283	
Acido Folico, µg	1	T	283	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.05	T	283	
Vitamina D, µg	0.50	T	283	

SUINO, CARNE MAGRA
 Categoria merceologica 10060

codice 1040

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		Il dato si riferisce alla carne senz'osso; per quella con osso la parte edibile varia secondo i tagli. Ad esempio la P.E. si aggira intorno al 50% per le costole di agnello, al 65% per quelle di maiale, al 75% per le bistecche di castrato, al 77% per quelle di carne bovina in genere al 62% per il coscio di agnello.
Acqua, g	72.5	02		
Proteine totali, g	19.9	02		
Proteine animali, g	19.9	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	6.8	02		
Lipidi animali, g	6.8	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	3.11	02	APP	RIPR riferito a maiale, lombo lip=6.6g saturi=3.02g 18:1=1.82g mono=2.05g 18:2=1.2g 18:3=0.01g altri PUFA=0 PUFA=1.21g
Acido oleico, g	1.88	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	2.11	02	APP	
Acido linoleico, g	1.24	02	APP	
Acido linolenico, g	0.01	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.25	02	APP	
Colesterolo, mg	60	02	APP	riferito a carne magra separata dal grasso visibile
Glucidi Disponibili, g	0.0	T	225	per tutti i nutrienti fonte T cod 225 ALIMENTO SIMILE Pork, fillet, raw, lean and fat acqua=73.6g, prot=22.0g, lip=6.5g
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	T	225	
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	141	02		
Energia, kJ	590	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.7	02		
Calcio, mg	8	02		
Sodio, mg	76	02		
Potassio, mg	370	02		
Fosforo, mg	176	02		
Zinco, mg	2.9	03	2226	non RIPR acqua=71g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.40	02		
Riboflavina, mg	0.11	02		
Niacina, mg	4.8	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.50	T	225	
Acido Folico, µg	1	T	225	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	tr	T	225	
Vitamina D, µg	0.50	T	225	

SUINO, COSCIO

Categoria merceologica 10060

codice 1044

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		Il dato si riferisce alla carne senz'osso; per quella con osso la parte edibile varia notevolmente secondo i tagli. Ad esempio la P.E. si aggira intorno al 50% per le costolette di agnello, al 65% per quelle di maiale, al 75% per le bistecche di castrato, al 77% per quelle della carne bovina in genere al 62% per il coscio di agnello.
Acqua, g	75.3	02		
Proteine totali, g	18.7	02		
Proteine animali, g	18.7	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	3.0	02		
Lipidi animali, g	3.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.37	02	APP	RIPR riferito a maiale, lombo lip=6.6g saturi=3.02g 18:1=1.82g mono=2.05g 18:2=1.2g 18:3=0.01g altri PUFA=0 PUFA=1.21g
Acido oleico, g	0.83	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.93	02	APP	
Acido linoleico, g	0.55	02	APP	
Acido linolenico, g	tr	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.55	02	APP	
Colesterolo, mg	60	02	APP	riferito a carne magra separata dal grasso visibile
Glucidi Disponibili, g	0.0	T	283	per tutti i nutrienti fonte T cod 283 ALIMENTO SIMILE Pork, steaks, raw lean acqua=73.9g, prot=22.4g, lip=3.4g
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	T	283	
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	102	02		
Energia, kJ	427	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.6	02		
Calcio, mg	12	02		
Sodio, mg	76	02		
Potassio, mg	370	02		
Fosforo, mg	233	02		
Zinco, mg	1.8	T	283	
Vitamine:				
Tiamina, mg	1.35	02		
Riboflavina, mg	0.20	02		
Niacina, mg	4.5	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.56	T	283	
Acido Folico, µg	1	T	283	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.05	T	283	
Vitamina D, µg	0.50	T	283	

TACCHINA [MELEAGRIS GALLOPAVO], PETTO**codice 1095****Categoria merceologica 10050**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	70.2	02		
Proteine totali, g	22.0	02		
Proteine animali, g	22.0	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	6.2	02		
Lipidi animali, g	6.2	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.01	T	APP	CALC AG riferito a Turkey, light meat FC=0.945 saturi=34.3 18:1=32.4 mono=37.5 18:2=18.3 18:3=1.5 altri PUFA=3 PUFA=22.8
Acido oleico, g	1.90	T	APP	
Monoinsaturi totali, g	2.20	T	APP	nota MC: 0.6 di 22:1
Acido linoleico, g	1.07	T	APP	
Acido linolenico, g	0.09	T	APP	
Altri polinsaturi, g	0.18	T	APP	nota MC: 0.6 di 22:5 e 0.9 di 22:6
Polinsaturi totali, g	1.34	T	APP	
Colesterolo, mg	57	T	349	per tutti i nutrienti fonte T cod 349 ALIMENTO SIMILE Turkey, light meat acqua=74.9g, prot=24.4g, lip=0.8g
Glucidi Disponibili, g	0.4	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.4	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	145	02		
Energia, kJ	607	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.5	02		
Calcio, mg	23	02		
Sodio, mg	51	02	1070	per Na e K ALIMENTO SIMILE Tacchino, petto acqua=70.2g
Potassio, mg	320	02	1070	
Fosforo, mg	290	02		
Zinco, mg	1.0	T	349	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	02		
Riboflavina, mg	0.13	02		
Niacina, mg	11.0	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.81	T	349	
Acido Folico, µg	9	T	349	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	tr	T	349	
Vitamina D, µg	0.30	T	349	

TACCHINA, ALA**codice 1097****Categoria merceologica 10050**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	75	02		
Acqua, g	59.7	02		
Proteine totali, g	22.3	02		
Proteine animali, g	22.3	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	16.9	02		
Lipidi animali, g	16.9	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	5.11	T	APP	CALC AG riferito a Turkey, dark meat FC=0.945 saturi=32 18:1=33.8 mono=38.8 18:2=21.2 18:3=2.5 altri PUFA=1.9 PUFA=25.6
Acido oleico, g	5.40	T	APP	
Monoinsaturi totali, g	6.20	T	APP	
Acido linoleico, g	3.39	T	APP	
Acido linolenico, g	0.40	T	APP	
Altri polinsaturi, g	0.30	T	APP	nota MC: 22:6=0.7
Polinsaturi totali, g	4.09	T	APP	
Colesterolo, mg	78	T	352	per tutti i nutrienti fonte T cod 352 ALIMENTO SIMILE Whole turkey, raw (49% light, 39% dark, 13% skin) acqua=72.6g, prot=21.6g, lip=5.2g
Glucidi Disponibili, g	0.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	241	02		
Energia, kJ	1008	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.5	02		sali minerali fonte 02 tra parentesi
Calcio, mg	27	02		
Sodio, mg	70	T	352	
Potassio, mg	320	T	352	
Fosforo, mg	257	02		
Zinco, mg	1.8	T	352	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.11	02		
Riboflavina, mg	0.27	02		
Niacina, mg	4.6	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.55	T	352	
Acido Folico, µg	16	T	352	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.01	T	352	
Vitamina D, µg	0.40	T	352	

TACCHINA, COSCIA**codice 1096****Categoria merceologica 10050**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	87	02		
Acqua, g	59.6	02		
Proteine totali, g	20.9	02		
Proteine animali, g	20.9	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	18.7	02		
Lipidi animali, g	18.7	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	5.65	T	APP	CALC AG riferito a Turkey, dark meat FC=0.945 saturi=32 18:1=33.8 mono=38.8 18:2=21.2 18:3=2.5 altri PUFA=1.9 PUFA=25.6
Acido oleico, g	5.97	T	APP	
Monoinsaturi totali, g	6.86	T	APP	
Acido linoleico, g	3.75	T	APP	
Acido linolenico, g	0.44	T	APP	
Altri polinsaturi, g	0.34	T	APP	nota MC: 0.7 di 22:6
Polinsaturi totali, g	4.52	T	APP	
Colesterolo, mg	86	T	348	per tutti i nutrienti fonte T cod 348 ALIMENTO SIMILE Turkey, dark meat acqua=75.8g, prot=20.4g, lip=2.5g
Glucidi Disponibili, g	0.4	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.4	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	253	02		
Energia, kJ	1059	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.5	02		
Calcio, mg	27	02		
Sodio, mg	81	02	1071	per Na e K ALIMENTO SIMILE Tacchino, coscia acqua=69.2g
Potassio, mg	310	02	1071	
Fosforo, mg	257	02		
Zinco, mg	3.1	T	348	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.11	02		
Riboflavina, mg	0.27	02		
Niacina, mg	4.6	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.35	T	348	
Acido Folico, µg	28	T	348	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	tr	T	348	
Vitamina D, µg	0.40	T	348	

TACCHINO [MELEAGRIS GALLOPAVO], INTERO**codice 100051****Categoria merceologica 10050**

vero nome "Carne di tacchino (intero) (pronto da cuocere)"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	75	03	2247	
Acqua, g	72.0	03	2247	
Proteine totali, g	21.0	03	2247	
Proteine animali, g	21.0	03	2247	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2247	
Lipidi totali, g	6.8	03	2247	
Lipidi animali, g	6.8	03	2247	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2247	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.20	T	APP	CALC AG riferito a Turkey, light meat FC=0.945 saturi=34.3 18:1=32.4 mono=37.5 18:2=18.3 18:3=1.5 altri PUFA=3 PUFA=22.8
Acido oleico, g	2.08	T	APP	
Monoinsaturi totali, g	2.41	T	APP	nota MC: 22:1=0.6
Acido linoleico, g	1.18	T	APP	
Acido linolenico, g	0.10	T	APP	
Altri polinsaturi, g	0.19	T	APP	nota MC: 22:5=0.6 22:6=0.9
Polinsaturi totali, g	1.47	T	APP	
Colesterolo, mg	82	03	2247	
Glucidi Disponibili, g	0.1	03	2247	
Amido, g	0.0	03	2247	amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	0.1	03	2247	GD=GS per analogia con tacchino, petto (INN 1070)
Fibra alimentare, g	0.0	03	2247	
Alcool, g	0.0	03	2247	
Energia, kcal	146	03	2247	
Energia, kJ	611	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.1	03	2247	
Calcio, mg	23	03	2247	
Sodio, mg	66	03	2247	
Potassio, mg	315	03	2247	
Fosforo, mg	287	03	2247	
Zinco, mg	1.8	T	352	per tutti i nutrienti fonte T cod 352 ALIMENTO SIMILE Whole turkey, raw (49% light meat, 39% dark meat, 13% skin) acqua=72.6g, prot=21.6g, lip=5.2g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.13	03	2247	
Riboflavina, mg	0.11	03	2247	
Niacina, mg	8.0	03	2247	
Vitamina C, mg	0	T	352	
Vitamina B6, mg	0.55	T	352	
Acido Folico, µg	16	T	352	
Retinolo eq, µg	7	T	352	CALC
Retinolo, µg	7	T	352	
β-carotene eq, µg	tr	T	352	
Vitamina E, mg	0.01	T	352	
Vitamina D, µg	0.40	T	352	

TACCHINO, ALA**codice 1072****Categoria merceologica 10050**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	75	02		
Acqua, g	68.2	02		
Proteine totali, g	22.3	02		
Proteine animali, g	22.3	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	11.5	02		
Lipidi animali, g	11.5	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	3.48	T	APP	CALC AG riferito a Turkey, dark meat FC=0.945 saturi=32 18:1=33.8 mono=38.8 18:2=21.2 18:3=2.5 altri PUFA=1.9 PUFA=25.6
Acido oleico, g	3.67	T	APP	
Monoinsaturi totali, g	4.22	T	APP	
Acido linoleico, g	2.30	T	APP	
Acido linolenico, g	0.27	T	APP	
Altri polinsaturi, g	0.21	T	APP	nota MC: 22:6 = 0.7
Polinsaturi totali, g	2.78	T	APP	
Colesterolo, mg	78	T	352	per tutti i nutrienti fonte T cod 352 ALIMENTO SIMILE Whole turkey, raw (49% light, 39% dark, 13% skin) acqua=72.6g, prot=21.6g, lip=5.2g
Glucidi Disponibili, g	0.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	193	02		
Energia, kJ	808	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.5	02		i sali minerali e le vitamine fonte 02 sono riportati tra parentesi in tabella
Calcio, mg	23	02		
Sodio, mg	70	T	352	
Potassio, mg	320	T	352	
Fosforo, mg	257	02		
Zinco, mg	1.8	T	352	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.11	02		
Riboflavina, mg	0.14	02		
Niacina, mg	7.5	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.55	T	352	
Acido Folico, µg	16	T	352	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.01	T	352	
Vitamina D, µg	0.40	T	352	

TACCHINO, COSCIA**codice 1071****Categoria merceologica 10050**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	87	02		
Acqua, g	69.2	02		
Proteine totali, g	20.9	02		
Proteine animali, g	20.9	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	11.2	02		
Lipidi animali, g	11.2	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	3.39	T	APP	CALC AG riferito a Turkey, dark meat FC=0.945 saturi=32 18:1=33.8 mono=38.8 18:2=21.2 18:3=2.5 altri PUFA=1.9 PUFA=25.6
Acido oleico, g	3.58	T	APP	
Monoinsaturi totali, g	4.11	T	APP	
Acido linoleico, g	2.24	T	APP	
Acido linolenico, g	0.26	T	APP	
Altri polinsaturi, g	0.20	T	APP	nota MC:0.7 di 22:6
Polinsaturi totali, g	2.71	T	APP	
Colesterolo, mg	86	T	348	per tutti i nutrienti fonte T cod 348 ALIMENTO SIMILE Turkey, dark meat acqua=75.8g, prot=20.4g, lip=2.5g
Glucidi Disponibili, g	0.4	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.4	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	186	02		
Energia, kJ	778	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.5	02		
Calcio, mg	23	02		
Sodio, mg	81	02		
Potassio, mg	310	02		
Fosforo, mg	257	02		
Zinco, mg	3.1	T	348	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.11	02		
Riboflavina, mg	0.14	02		
Niacina, mg	7.1	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.35	T	348	
Acido Folico, µg	28	T	348	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	tr	T	348	
Vitamina D, µg	0.40	T	348	

TACCHINO, PETTO**codice 1070****Categoria merceologica 10050**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	70.2	02		
Proteine totali, g	22.0	02		
Proteine animali, g	22.0	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	4.9	02		
Lipidi animali, g	4.9	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.59	T	APP	CALC AG riferito a Turkey, light meat FC=0.945 saturi=34.3 18:1=32.4 mono=37.5 18:2=18.3 18:3=1.5 altri PUFA=3 PUFA=22.8
Acido oleico, g	1.50	T	APP	
Monoinsaturi totali, g	1.74	T	APP	nota MC: 0.6 di 22:1
Acido linoleico, g	0.85	T	APP	
Acido linolenico, g	0.07	T	APP	
Altri polinsaturi, g	0.14	T	APP	nota MC: 0.5 di 22:5 e 0.9 di 22:6
Polinsaturi totali, g	1.06	T	APP	
Colesterolo, mg	57	T	349	per tutti i nutrienti fonte T cod 349 ALIMENTO SIMILE Turkey, light meat acqua=74.9g, prot=24.4g, lip=0.8g
Glucidi Disponibili, g	0.4	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.4	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	134	02		
Energia, kJ	561	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.5	02		
Calcio, mg	23	02		
Sodio, mg	51	02		
Potassio, mg	320	02		
Fosforo, mg	290	02		
Zinco, mg	1.0	T	349	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	02		
Riboflavina, mg	0.13	02		
Niacina, mg	0.8	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.81	T	349	
Acido Folico, µg	9	T	349	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	tr	T	349	
Vitamina D, µg	0.30	T	349	

TORDO [TURDUS ERYCETORUM]**codice 100052****Categoria merceologica 10050**

Si intendono diverse specie di uccelli della famiglia dei Turdidi, ordine dei Passeracei: in Italia sono particolarmente diffusi il merlo nero, il tordo del collare, la tordela, il tordo comune; le carni appartengono alla categoria delle carni nere

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	58	03	2249	
Acqua, g	68.0	03	2249	
Proteine totali, g	20.1	03	2249	in tabella espresse come prot pure=18.3g N tot=3.22 FC=6.25
Proteine animali, g	20.1	03	2249	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2249	
Lipidi totali, g	7.7	03	2249	
Lipidi animali, g	7.7	03	2249	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2249	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.33	T	APP	referito a Turkey, dark meat CALC AC GRASSI FC=0.945 (poultry= saturi=32 18:1=33.8 monoinsaturi=38.8 18:2=21.2 18:3=2.5 altri PUFA=1.9 (20:4 + 22:6) PUFA=25.6
Acido oleico, g	2.46	T	APP	
Monoinsaturi totali, g	2.82	T	APP	
Acido linoleico, g	1.54	T	APP	
Acido linolenico, g	0.18	T	APP	
Altri polinsaturi, g	0.14	T	APP	
Polinsaturi totali, g	1.86	T	APP	
Colesterolo, mg	86	T	348	per tutti i nutrienti T/348 ALIMENTO SIMILE Turkey, dark meat, raw acqua=75.8g, lip=2.5g, prot=20.4g
Glucidi Disponibili, g	0.0	03	2249	
Amido, g	0.0	03	2249	
Glucidi solubili, g	0.0	03	2249	
Fibra alimentare, g	0.0	03	2249	
Alcool, g	0.0	03	2249	
Energia, kcal	143	03	2249	
Energia, kJ	598	86		
Minerali:				
Ferro, mg	7.2	03	2249	
Calcio, mg	13	03	2249	
Sodio, mg	168	03	2249	
Potassio, mg	132	03	2249	
Fosforo, mg	200	T	348	
Zinco, mg	1.2	03	2249	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	03	2249	
Riboflavina, mg	0.10	03	2249	
Niacina, mg	4.6	T	348	
Vitamina C, mg	0	03	2249	
Vitamina B6, mg	0.35	T	348	
Acido Folico, µg	28	T	348	
Retinolo eq, µg	tr	T	348	CALC
Retinolo, µg	tr	T	348	
β-carotene eq, µg	tr	T	348	
Vitamina E, mg	tr	T	348	
Vitamina D, µg	0.40	T	348	

VITELLO [BOS TAURUS], CARNE MAGRA**codice 1006****Categoria merceologica 10030**

Il vitello viene macellato a circa 120gg, il vitellone tra i 12 ed i 18 mesi Su tab INN89 vero nome "Vitello"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		Il dato si riferisce alla carne senz'osso; per quella con osso la parte edibile varia notevolmente secondo i tagli. Ad esempio la P.E. si aggira intorno al 50% per le costolette di agnello, al 65% per quelle di maiale, al 75% per le bistecche di castrato, al 77% per quelle di carne bovina in genere e al 62% per il coscio di agnello
Acqua, g	76.9	02		
Proteine totali, g	20.7	02		
Proteine animali, g	20.7	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	1.0	02		
Lipidi animali, g	1.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.36	T	APP	CALC AG riferito a Veal, trimmed lean FC=0.916 (beef, lean) saturi=39.3 18:1=37.7 mono=43.7 18:2=10.8 18:3=0 altri PUFA=4.5 PUFA=15.3
Acido oleico, g	0.35	T	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.40	T	APP	
Acido linoleico, g	0.10	T	APP	
Acido linolenico, g	0.00	T	APP	
Altri polinsaturi, g	0.04	T	APP	altri PUFA=20:4+20:3+22:5
Polinsaturi totali, g	0.14	T	APP	
Colesterolo, mg	70	02	APP	riferito a Vitello, carne magra cruda
Glucidi Disponibili, g	0.1	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.1	02		corretto per analogia con gli altri dati INN sulle carni
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	92	02		
Energia, kJ	385	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.3	02		
Calcio, mg	14	02		
Sodio, mg	89	02		
Potassio, mg	360	02		
Fosforo, mg	214	02		
Zinco, mg	2.4	T	92	per tutti i nutrienti fonte T cod 92 ALIMENTO SIMILE Veal, escalope acqua=75.1g, prot=22.7g, lip=1.7g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.15	02		
Riboflavina, mg	0.26	02		
Niacina, mg	6.3	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.65	T	92	
Acido Folico, µg	23	T	92	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.26	T	92	
Vitamina D, µg	1.30	T	92	

VITELLO, CARNE SEMIGRASSA**codice 8020****Categoria merceologica 10030**

vero nome "Veal, mince raw" nota INN: il vitello viene macellato a circa 120gg, il vitellone tra i 12 ed i 18 mesi

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	T	94	Il dato si riferisce alla carne senz'osso; per quella con osso la parte edibile varia notevolmente secondo i tagli. Ad esempio la P.E. si aggira intorno al 50% per le costolette di agnello, al 65% per quelle di maiale, al 75% per le bistecche dicastrato, al 77% per quelle della carne bovina in genere al 62% per il coscio di agnello. nota MC: range 68.6g-75.8g
Acqua, g	70.1	T	94	
Proteine totali, g	20.3	T	94	
Proteine animali, g	20.3	T	94	
Proteine vegetali, g	0.0	T	94	
Lipidi totali, g	7.0	T	94	nota MC: range 2.6g-10.5g
Lipidi animali, g	7.0	T	94	
Lipidi vegetali, g	0.0	T	94	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.52	T	APP	CALC AG riferito a Veal, escalope FC=0.916 saturi=39.3 18:1=37.7 mono=43.7 18:2=10.8 18:3=0 altri PUFA=4.5 PUFA=15.3
Acido oleico, g	2.42	T	APP	
Monoinsaturi totali, g	2.80	T	APP	
Acido linoleico, g	0.69	T	APP	
Acido linolenico, g	0.00	T	APP	
Altri polinsaturi, g	0.29	T	APP	altri PUFA=20:3+20:4+22:5
Polinsaturi totali, g	0.98	T	APP	
Colesterolo, mg	62	T	94	
Glucidi Disponibili, g	0.0	T	94	
Amido, g	0.0	T	94	
Glucidi solubili, g	0.0	T	94	
Fibra alimentare, g	0.0	T	94	
Alcool, g	0.0	T	94	
Energia, kcal	144	T	94	
Energia, kJ	602	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.8	T	94	
Calcio, mg	9	T	94	
Sodio, mg	83	T	94	
Potassio, mg	260	T	94	
Fosforo, mg	170	T	94	
Zinco, mg	3.0	T	94	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	T	94	
Riboflavina, mg	0.14	T	94	
Niacina, mg	5.9	T	94	
Vitamina C, mg	0	T	94	
Vitamina B6, mg	0.49	T	94	
Acido Folico, µg	14	T	94	
Retinolo eq, µg	tr	T	94	CALC
Retinolo, µg	tr	T	94	
β-carotene eq, µg	tr	T	94	
Vitamina E, mg	0.17	T	94	
Vitamina D, µg	1.20	T	94	

VITELLONE [BOS TAURUS], CARNE SEMIGRASSA**codice 1004****Categoria merceologica 10010**

nota INN: il vitello viene macellato a circa 120gg, il vitellone tra i 12 e i 18 mesi

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		Il dato si riferisce alla carne senz'osso; per quella con osso la parte edibile varia notevolmente a seconda dei tagli. Ad esempio, si aggira intorno al 50% per le costole di agnello al 65% per quelle di maiale, al 75% per le bistecche di castrato al 77% per quelle della carne bovina in genere ed al 62% per il coscio di agnello
Acqua, g	69.6	02		
Proteine totali, g	19.1	02		
Proteine animali, g	19.1	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	9.3	02		
Lipidi animali, g	9.3	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	3.94	02	APP	RIPR riferito a Bovino adulto lip=15.4g saturi=6.52g 18:1=6.36g mono=7.54g 18:2=0.3g 18:3=0.2g altri PUFA=0.15g PUFA=0.65g
Acido oleico, g	3.84	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	4.55	02	APP	
Acido linoleico, g	0.18	02	APP	
Acido linolenico, g	0.12	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.09	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.39	02	APP	
Colesterolo, mg	70	02	APP	riferito a Vitello, carne magra cruda
Glucidi Disponibili, g	0.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	160	02		
Energia, kJ	669	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.1	02		
Calcio, mg	10	02		
Sodio, mg	51	02		
Potassio, mg	330	02		
Fosforo, mg	172	02		
Zinco, mg	3.6	T	24	per tutti i nutrienti fonte T cod 24 ALIMENTO SIMILE Beef, flank raw, lean acqua=68.8g, prot=22.7g, lip=9.3g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	02		
Riboflavina, mg	0.12	02		
Niacina, mg	4.2	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.54	T	24	
Acido Folico, µg	16	T	24	
Retinolo eq, µg	tr	02		
Retinolo, µg	tr	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.15	T	24	
Vitamina D, µg	0.50	T	24	

VITELLONE, CARNE GRASSA**codice 1005****Categoria merceologica 10010**

nota INN: il vitello viene macellato a circa 120gg, il vitellone tra i 12 e i 18 mesi

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		Il dato si riferisce alla carne senz'osso; per quella con osso la parte edibile varia notevolmente secondo i tagli. Ad esempio la P.E. si aggira intorno al 50% per le costole di agnello, al 65% per quelle di maiale, al 75% per le bistecche di castrato, al 77% per quelle di carne bovina in genere e al 62% per il coscio di agnello
Acqua, g	66.3	02		
Proteine totali, g	18.1	02		
Proteine animali, g	18.1	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	14.6	02		
Lipidi animali, g	14.6	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	6.18	02	APP	RIPR riferito a Bovino adulto lip=15.4g saturi=6.52g 18:1=6.36g mono=7.54g 18:2=0.3g 18:3=0.2g altri PUFA=0.15g PUFA=0.65g
Acido oleico, g	6.03	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	7.15	02	APP	
Acido linoleico, g	0.28	02	APP	
Acido linolenico, g	0.19	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.14	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.62	02	APP	
Colesterolo, mg	71	02	APP	riferito a Vitello, parte edibile tot cruda
Glucidi Disponibili, g	0.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	204	02		
Energia, kJ	854	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.0	02		
Calcio, mg	10	02		
Sodio, mg	51	02		
Potassio, mg	330	02		
Fosforo, mg	168	02		
Zinco, mg	3.9	T	36	per tutti i nutrienti fonte T cod 36 ALIMENTO SIMILE Beef, mince raw acqua=62g, prot=19.7g, lip=16.2g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.07	02		
Riboflavina, mg	0.11	02		
Niacina, mg	4.7	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.37	T	36	
Acido Folico, µg	14	T	36	
Retinolo eq, µg	tr	02		
Retinolo, µg	tr	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.17	T	36	
Vitamina D, µg	0.50	T	36	

VITELLONE, CARNE MAGRA**codice 1003****Categoria merceologica 10010**

nota INN: il vitello viene macellato a circa 120gg, il vitellone tra i 12 e i 18 mesi

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		Il dato si riferisce alla carne senz'osso; per quella con osso la parte edibile varia notevolmente secondo i tagli. Ad esempio la P.E. si aggira intorno al 50% per le costole di agnello, al 65% per quelle di maiale, al 75% per le bistecche di castrato, al 77% per quelle della carne bovina in genere ed al 62% per il coscio di agnello.
Acqua, g	71.5	02		
Proteine totali, g	21.3	02		
Proteine animali, g	21.3	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	3.1	02		
Lipidi animali, g	3.1	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.31	02	APP	RIPR riferito a Bovino adulto lip=15.4g saturi=6.52g 18:1=6.36g mono=7.54g 18:2=0.3g 18:3=0.2g altri PUFA=0.15g PUFA=0.65g
Acido oleico, g	1.28	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	1.52	02	APP	
Acido linoleico, g	0.06	02	APP	
Acido linolenico, g	0.04	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.03	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.13	02	APP	
Colesterolo, mg	70	02	APP	riferito a Vitello, carne magra cruda
Glucidi Disponibili, g	0.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	113	02		
Energia, kJ	473	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.3	02		
Calcio, mg	11	02		
Sodio, mg	89	02		
Potassio, mg	360	02		
Fosforo, mg	175	02		
Zinco, mg	5.7	T	76	per tutti i nutrienti fonte T cod 76 ALIMENTO SIMILE Beef, stewing steak, raw, lean acqua=73.4g, prot=22.6g, lip=3.5g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	02		
Riboflavina, mg	0.17	02		
Niacina, mg	4.3	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.45	T	76	
Acido Folico, µg	5	T	76	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.20	T	76	
Vitamina D, µg	0.80	T	76	

VITELLONE, tagli di carne grassa**codice 8521****Categoria merceologica 10010**

TAGLIO PER: bolliti, ripieni, hamburger, ragu', spezzatini, brasati, stracotti

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	H		
Acqua, g	70.4	H		
Proteine totali, g	20.2	H		
Proteine animali, g	20.2	H		
Proteine vegetali, g	0.0	H		
Lipidi totali, g	8.3	H		
Lipidi animali, g	8.3	H		
Lipidi vegetali, g	0.0	H		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	3.51	02	APP	RIPR riferito a Bovino, adulto lip=15.4g saturi=6.52g 18:1=6.36g monoins=7.54g 18:2=0.30g 18:3=0.20g altri PUFA=0.15g PUFA=0.65g
Acido oleico, g	3.43	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	4.06	02	APP	
Acido linoleico, g	0.16	02	APP	
Acido linolenico, g	0.11	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.08	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.35	02	APP	
Colesterolo, mg	62	T	7	
Glucidi Disponibili, g	0.0	H		
Amido, g	0.0	H		
Glucidi solubili, g	0.0	H		
Fibra alimentare, g	0.0	H		assimilato alle altre carni INN
Alcool, g	0.0	H		
Energia, kcal	155	H		
Energia, kJ	649	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.7	H		
Calcio, mg	6	H		
Sodio, mg	55	H		
Potassio, mg	315	H		
Fosforo, mg	180	T	7	per i nutrienti fonte T cod 7 ALIMENTO SIMILE Beef, braising steak, lean and fat (92% lean+7% fat) acqua=69.4g, lip=8.6g, prot=20.7g
Zinco, mg	3.8	H		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.07	T	7	
Riboflavina, mg	0.27	T	7	
Niacina, mg	3.9	T	7	
Vitamina C, mg	0	H		
Vitamina B6, mg	0.42	T	7	
Acido Folico, µg	53	T	7	
Retinolo eq, µg	tr	T	7	CALC
Retinolo, µg	tr	T	7	
β-carotene eq, µg	tr	T	7	
Vitamina E, mg	0.09	T	7	
Vitamina D, µg	0.50	T	7	

VITELLONE, tagli di carne magra**codice 8520****Categoria merceologica 10010**

TAGLIO PER: fettine, carpaccio, roast-beef, girello, fesa, sottofesa, noce, scamone

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	H		
Acqua, g	74.9	H		
Proteine totali, g	21.3	H		
Proteine animali, g	21.3	H		
Proteine vegetali, g	0.0	H		
Lipidi totali, g	2.8	H		
Lipidi animali, g	2.8	H		
Lipidi vegetali, g	0.0	H		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.19	02	APP	RIPR riferito a Bovino, adulto lip=15.4g saturi=6.52g 18:1=6.36g monoins=7.54g 18:2=0.3g 18:3=0.2g altri PUFA=0.15g PUFA=0.65g
Acido oleico, g	1.16	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	1.37	02	APP	
Acido linoleico, g	0.05	02	APP	
Acido linolenico, g	0.04	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.03	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.12	02	APP	
Colesterolo, mg	50	T	84	per i nutrienti T/84 ALIMENTO SIMILE Beef, topside, raw, lean acqua=72.8g, lip=2.7g, prot=23.0g
Glucidi Disponibili, g	0.0	H		
Amido, g	0.0	H		
Glucidi solubili, g	0.0	H		
Fibra alimentare, g	0.0	H		assimilato alle altre carni INN
Alcool, g	0.0	H		
Energia, kcal	108	H		
Energia, kJ	452	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.8	H		
Calcio, mg	4	H		
Sodio, mg	51	H		
Potassio, mg	340	H		
Fosforo, mg	220	T	84	
Zinco, mg	2.8	H		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.09	T	84	
Riboflavina, mg	0.19	T	84	
Niacina, mg	5.3	T	84	
Vitamina C, mg	0	H		
Vitamina B6, mg	0.55	T	84	
Acido Folico, µg	24	T	84	
Retinolo eq, µg	tr	T	84	CALC
Retinolo, µg	tr	T	84	
β-carotene eq, µg	tr	T	84	
Vitamina E, mg	0.15	T	84	
Vitamina D, µg	0.50	T	84	

VITELLONE, tagli di carne semigrassa**codice 8522****Categoria merceologica 10010**

TAGLIO PER: lombata, costata, bistecca

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	H		
Acqua, g	71.4	H		
Proteine totali, g	21.5	H		
Proteine animali, g	21.5	H		
Proteine vegetali, g	0.0	H		
Lipidi totali, g	6.1	H		
Lipidi animali, g	6.1	H		
Lipidi vegetali, g	0.0	H		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.58	02	APP	RIPR riferito a Bovino, adulto lip=15.4g saturi=6.52g 18:1=6.36g monoins=7.54g 18:2=0.3g 18:3=0.2g altri PUFA=0.15g PUFA=0.65g
Acido oleico, g	2.52	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	2.99	02	APP	
Acido linoleico, g	0.12	02	APP	
Acido linolenico, g	0.08	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.06	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.26	02	APP	
Colesterolo, mg	54	T	12	per i nutrienti T/12 ALIMENTO SIMILE Beef, brisket, raw, lean acqua=71g, lip=6.1g, prot=21.1g
Glucidi Disponibili, g	0.0	H		
Amido, g	0.0	H		
Glucidi solubili, g	0.0	H		
Fibra alimentare, g	0.0	H		assimilato alle altre carni INN
Alcool, g	0.0	H		
Energia, kcal	140	H		
Energia, kJ	586	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.8	H		
Calcio, mg	4	H		
Sodio, mg	51	H		
Potassio, mg	340	H		
Fosforo, mg	190	T	12	
Zinco, mg	3.8	H		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.09	T	12	
Riboflavina, mg	0.24	T	12	
Niacina, mg	4.9	T	12	
Vitamina C, mg	0	H		
Vitamina B6, mg	0.51	T	12	
Acido Folico, µg	14	T	12	
Retinolo eq, µg	tr	T	12	CALC
Retinolo, µg	tr	T	12	
β-carotene eq, µg	tr	T	12	
Vitamina E, mg	0.14	T	12	
Vitamina D, µg	0.50	T	12	

CARNE: CONSERVATA

MEAT: PRESERVED

BOVINO, LESSATO IN GELATINA, IN SCATOLA**codice 1100****Categoria merceologica 10040**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	79.0	02		
Proteine totali, g	13.9	02		nota INN: ottenute da N tot (brodo+carne) x6.25
Proteine animali, g	13.9	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	3.5	02		
Lipidi animali, g	3.5	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.48	02	APP	RIPR riferito a Bovino adulto lip=15.4g saturi=6.52g 18:1=6.36g mono=7.54g 18:2=0.3g 18:3=0.2g altri PUFA=0.15g PUFA=0.65g
Acido oleico, g	1.45	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	1.71	02	APP	
Acido linoleico, g	0.07	02	APP	
Acido linolenico, g	0.05	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.03	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.15	02	APP	
Colesterolo, mg	65	02	APP	ALIMENTO SIMILE Bovino, carne magra
Glucidi Disponibili, g	0.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	87	02		
Energia, kJ	364	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.7	02		
Calcio, mg	20	02		
Sodio, mg	950	04	507	per tutti i nutrienti fonte 04 cod 507 ALIMENTO SIMILE Corned beef, canned acqua=58.5g, prot=26.9g, lip=12.1g
Potassio, mg	140	04	507	
Fosforo, mg	100	02		
Zinco, mg	5.6	04	507	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.15	02		
Riboflavina, mg	0.18	02		
Niacina, mg	4.7	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.06	04	507	
Acido Folico, µg	2	04	507	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.78	04	507	
Vitamina D, µg	tr	04	507	

BOVINO, LINGUA SALMISTRATA**codice 700342****Categoria merceologica 10040**

vero nome "Lingua salmistrata in scatola"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	2413	
Acqua, g	56.0	03	2413	
Proteine totali, g	22.5	03	2413	
Proteine animali, g	22.5	03	2413	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2413	
Lipidi totali, g	18.8	03	2413	
Lipidi animali, g	18.8	03	2413	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2413	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	8.18	23	13339	RIPR lip=16.09g saturi=7g 18:1=6.55g monoins=7.24g 18:2=0.58g 18:3=0 altri PUFA=0.32 (PUFA - (18:2+18:3)) PUFA=0.90g
Acido oleico, g	7.65	23	13339	
Monoinsaturi totali, g	8.46	23	13339	
Acido linoleico, g	0.68	23	13339	
Acido linolenico, g	0.00	23	13339	
Altri polinsaturi, g	0.37	23	13339	
Polinsaturi totali, g	1.05	23	13339	
Colesterolo, mg	87	23	13339	
Glucidi Disponibili, g	0.2	03	2413	
Amido, g	0.0	03	2413	amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	0.2	03	2413	GD=GS come per altre frattaglie fonte 02
Fibra alimentare, g	0.0	03	2413	
Alcool, g	0.0	03	2413	
Energia, kcal	260	03	2413	
Energia, kJ	1088	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.0	23	13339	
Calcio, mg	6	23	13339	
Sodio, mg	86	03	2413	nota: sembra poco salata. Per le integrazioni utilizzato alimento fonte USDA perche' piu' simile come contenuto in sale rispetto a quello inglese
Potassio, mg	315	23	13339	per i nutrienti 23/13339 ALIMENTO SIMILE Beef, variety meats and by-products, tongue acqua=64.53g, lip=16.09g, prot=14.9g
Fosforo, mg	133	23	13339	
Zinco, mg	2.9	23	13339	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.13	23	13339	
Riboflavina, mg	0.34	23	13339	
Niacina, mg	4.2	23	13339	espressa come acido nicotinico
Vitamina C, mg	3	23	13339	
Vitamina B6, mg	0.31	23	13339	
Acido Folico, µg	7	23	13339	
Retinolo eq, µg	0	23	13339	
Retinolo, µg	0	23	13339	
β-carotene eq, µg	0	23	13339	
Vitamina E, mg	0.10	23	13339	
Vitamina D, µg	tr	T	424	ALIMENTO SIMILE Tongue, ox, pickled, raw acqua=62.4g, lip=17.5g, prot=15.7g Na=1210mg

BRESAOLA**codice 100061****Categoria merceologica 10003**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	H		
Acqua, g	56.3	H		
Proteine totali, g	34.0	H		
Proteine animali, g	34.0	H		
Proteine vegetali, g	0.0	H		
Lipidi totali, g	4.3	H		
Lipidi animali, g	4.3	H		
Lipidi vegetali, g	0.0	H		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.82	02	APP	RIPR riferito a Bovino adulto lip=15.4g saturi=6.52g 18:1=6.36g mono=7.54g 18:2=0.3g 18:3=0.2g altri PUFA=0.15g PUFA=0.65g
Acido oleico, g	1.78	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	2.11	02	APP	
Acido linoleico, g	0.08	02	APP	
Acido linolenico, g	0.06	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.04	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.18	02	APP	
Colesterolo, mg	65	02	APP	riferito a Bovino adulto, carne magra
Glucidi Disponibili, g	0.0	H		
Amido, g	0.0	H		
Glucidi solubili, g	0.0	H		
Fibra alimentare, g	0.0	H		
Alcool, g	0.0	H		
Energia, kcal	175	H		
Energia, kJ	732	86		
Minerali:				
Ferro, mg	7.1	03	2401	per i nutrienti 03/2401 RIPR acqua=40g Fe=9.8g
Calcio, mg	35	03	2401	Ca=48g
Sodio, mg	2733	03	2420	per i nutrienti 03/2420 ALIMENTO SIMILE Prosciutto crudo acqua=33g
Potassio, mg	323	03	2420	
Fosforo, mg	200	T	1	per tutti i nutrienti fonte T cod 1 ALIMENTO SIMILE Beef, average, trimmed lean, raw acqua=71.9g, prot=22.5g, lip=5.1g
Zinco, mg	4.1	T	1	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.12	03	2401	B1=0.16mg
Riboflavina, mg	0.60	03	2401	B2=0.82mg
Niacina, mg	2.4	H		
Vitamina C, mg	0	H		
Vitamina B6, mg	0.53	T	1	
Acido Folico, µg	19	T	1	
Retinolo eq, µg	tr	T	1	CALC
Retinolo, µg	tr	T	1	
β-carotene eq, µg	tr	T	1	
Vitamina E, mg	0.13	T	1	
Vitamina D, µg	0.50	T	1	

CAPOCOLLO**codice 1140****Categoria merceologica 10003**

Preparato con i muscoli della parte dorsale del collo del maiale, salato e condito con pepe ed altri aromi, avvolto nell'intestino cieco del maiale. sinonimi: Italia del Nord = COPPA Italia del Sud = LONZA

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	36.3	02		
Proteine totali, g	20.8	02		
Proteine animali, g	20.8	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	40.2	02		
Lipidi animali, g	40.2	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	18.39	02	APP	referito a maiale, lombo RIPR lip=6.6g saturi=3.02g 18:1=1.82g mono=2.05g 18:2=1.2g 18:3=0.01g altri PUFA=0 PUFA=1.21g
Acido oleico, g	11.09	02	APP	
Monounsaturi totali, g	12.49	02	APP	
Acido linoleico, g	7.31	02	APP	
Acido linolenico, g	0.06	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	7.37	02	APP	
Colesterolo, mg	66	02	APP	referito alla carne di maiale: media tra il valore della parte edibile totale cruda (62mg) e il valore del grasso separato crudo (70mg) nota INN: calcolati per differenza
Glucidi Disponibili, g	1.4	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	1.4	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	450	02		
Energia, kJ	1883	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.0	02		
Calcio, mg	25	02		
Sodio, mg	1335	K	110	per tutti i nutrienti K/110 ALIMENTO SIMILE Salami (nota MC: comprende campioni danesi, francesi, tedeschi ed italiani. Quando presenti sono stati utilizzati i valori relativi ai soli campioni italiani) acqua=33.7g, prot=23.4g, lip=30.7g, GD=0.9g
Potassio, mg	320	K	110	
Fosforo, mg	263	02		
Zinco, mg	3.0	K	110	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.70	02		
Riboflavina, mg	0.20	02		
Niacina, mg	6.0	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.36	K	110	
Acido Folico, µg	3	K	110	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.23	K	110	
Vitamina D, µg	tr	04	521	ALIMENTO SIMILE Salami acqua=28g, lip=45.2g, prot=19.3g

CICCIOLI**codice 1141****Categoria merceologica 10003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	12.0	02		
Proteine totali, g	40.8	02		
Proteine animali, g	40.8	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	40.0	02		
Lipidi animali, g	40.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	16.14	E	222	RIPR riferito a Bacon, rasher, middle lean and fat lip=40.9g saturi=16.5g 18:1=16.7g monoins=18.26g 18:2=2.74g 18:3=0.23g altri PUFA=0 PUFA=2.97g
Acido oleico, g	16.33	E	222	
Monoinsaturi totali, g	17.86	E	222	
Acido linoleico, g	2.68	E	222	
Acido linolenico, g	0.22	E	222	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	222	
Polinsaturi totali, g	2.90	E	222	
Colesterolo, mg	70	02	APP	riferito a Maiale, grasso separato, crudo
Glucidi Disponibili, g	0.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	523	02		
Energia, kJ	2188	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.4	02		
Calcio, mg	30	02		
Sodio, mg	1470	04	350	per i nutrienti 04/350 ALIMENTO SIMILE Bacon, rasher, raw, middle acqua=40.8g, lip=40.9g, prot=14.3g
Potassio, mg	230	04	350	
Fosforo, mg	235	02		
Zinco, mg	1.6	04	350	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.22	02		
Riboflavina, mg	0.19	02		
Niacina, mg	2.0	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.27	04	350	
Acido Folico, µg	2	04	350	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.08	04	350	
Vitamina D, µg	tr	04	350	

COPPA**codice 1142****Categoria merceologica 10003**

Nell'Italia del Nord viene chiamata anche SOPRASSATA mentre il nome coppa viene dato al CAPOCOLLO. Nell'Italia Centrale invece si intende un prodotto confezionato con la testa di maiale bollita, disossata, macinata o tagliata a pezzi, compressa emescolata con vari aromi tipo cannella, pepe o pistacchi. Vista la composizione molto grassa di questo alimento, dovrebbe trattarsi del salume corrispondente alla definizione. sinonimo: Italia del Nord = soprassata o soppressata

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	34.8	02		
Proteine totali, g	17.0	02		
Proteine animali, g	17.0	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	47.3	02		
Lipidi animali, g	47.3	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	21.64	02	APP	riferito a maiale lombo RIPP lip=6.6g saturi=3.02g 18:1=1.82g mono=2.05g 18:2=1.2g 18:3=0.01g altri PUFA=0 PUFA=1.21g
Acido oleico, g	13.04	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	14.69	02	APP	
Acido linoleico, g	8.60	02	APP	
Acido linolenico, g	0.07	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	8.67	02	APP	
Colesterolo, mg	66	02	APP	riferito alla carne di maiale: media tra il valore della parte edibile totale cruda (62mg) e il valore del grasso separato crudo (70mg)
Glucidi Disponibili, g	0.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	494	02		
Energia, kJ	2067	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.3	K	110	per tutti i nutrienti K/110 ALIMENTO SIMILE Salami (nota MC: comprende campioni danesi, francesi, tedeschi ed italiani. Quando presenti sono stati utilizzati i valori relativi ai soli campioni italiani) acqua=33.7g, prot=23.4g, lip=30.7g, GD=0.9g
Calcio, mg	11	K	110	
Sodio, mg	1335	K	110	
Potassio, mg	320	K	110	
Fosforo, mg	170	K	110	
Zinco, mg	3.0	K	110	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.60	K	110	
Riboflavina, mg	0.23	K	110	
Niacina, mg	5.6	K	110	
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.36	K	110	
Acido Folico, µg	3	K	110	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.23	K	110	
Vitamina D, µg	tr	04	521	ALIMENTO SIMILE Salami acqua=28g, lip=45.2g, prot=19.3g

COPPA PARMA**codice 8503****Categoria merceologica 10003**

E' stato inserito perche' molto diverso dall'alimento "Coppa" delle vecchie tabelle INN, che comunque rimane come sinonimo di Soppressata. Questo in realta' e' molto piu' simile al Capocollo, che in Italia del Nord viene appunto chiamato Coppa

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	H		
Acqua, g	36.9	H		
Proteine totali, g	23.6	H		
Proteine animali, g	23.6	H		
Proteine vegetali, g	0.0	H		
Lipidi totali, g	33.5	H		
Lipidi animali, g	33.5	H		
Lipidi vegetali, g	0.0	H		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	10.98	H	APP	per gli acidi grassi valori dell'Errata Corridge
Acido oleico, g	13.78	H	APP	
Monounsaturi totali, g	15.10	H	APP	
Acido linoleico, g	4.05	H	APP	
Acido linolenico, g	0.29	H	APP	
Altri polinsaturi, g	0.35	H	APP	
Polinsaturi totali, g	4.69	H	APP	
Colesterolo, mg	96	H	APP	
Glucidi Disponibili, g	0.6	H		nota INN: calcolati per differenza
Amido, g	0.0	H		
Glucidi solubili, g	0.6	H		
Fibra alimentare, g	0.0	H		
Alcool, g	0.0	H		
Energia, kcal	398	H		
Energia, kJ	1665	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.9	H		
Calcio, mg	17	H		
Sodio, mg	2285	H		
Potassio, mg	650	H		
Fosforo, mg	170	K	110	per tutti i nutrienti K/110 ALIMENTO SIMILE Salami (nota MC: comprende campioni danesi, francesi, tedeschi ed italiani. Quando presenti sono stati utilizzati i valori relativi ai soli campioni italiani) acqua=033.7g, lip=30.7g, prot=23.4g, GD=0.9g
Zinco, mg	5.3	H		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.14	H		
Riboflavina, mg	0.16	H		
Niacina, mg	5.6	K	110	
Vitamina C, mg	0	H		
Vitamina B6, mg	0.36	K	110	
Acido Folico, µg	3	K	110	
Retinolo eq, µg	tr	H		
Retinolo, µg	tr	H		CALC
β-carotene eq, µg	0	H		
Vitamina E, mg	0.23	K	110	
Vitamina D, µg	tr	04	521	ALIMENTO SIMILE Salami acqua=28g, lip=45.2g, prot=19.3g

CORNE BEEF IN SCATOLA**codice 1101****Categoria merceologica 10040**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	59.6	02		
Proteine totali, g	23.2	02		
Proteine animali, g	23.2	02		nota INN: ottenuti da N tot (brodo + carne) x 6.25
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	14.0	02		
Lipidi animali, g	14.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	5.88	E	393	RIPR riferito a Beef, corned lip=12.1g saturi=5.08g 18:1=4.75g mono=5.74g 18:2=0.23g 18:3=0.15g altri PUFA=0.11g PUFA=0.49g
Acido oleico, g	5.50	E	393	
Monoinsaturi totali, g	6.64	E	393	
Acido linoleico, g	0.27	E	393	
Acido linolenico, g	0.17	E	393	
Altri polinsaturi, g	0.13	E	393	
Polinsaturi totali, g	0.57	E	393	
Colesterolo, mg	108	K	128	RIPR lip=10.9g colesterolo=84mg
Glucidi Disponibili, g	0.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	219	02		
Energia, kJ	916	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.4	02		
Calcio, mg	9	02		
Sodio, mg	1000	02		
Potassio, mg	140	02		
Fosforo, mg	125	02		
Zinco, mg	5.5	K	128	per i nutrienti idrosolubili K/128 non RIPR acqua=59.5g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	02		
Riboflavina, mg	0.15	02		
Niacina, mg	1.7	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.18	K	128	
Acido Folico, µg	5	K	128	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	1.00	K	128	RIPR lip=10.9g vit E=0.78g
Vitamina D, µg	1.70	K	128	RIPR lip=10.9g vit D=1.3mcg

COTECHINO**codice 1143****Categoria merceologica 10003**

nota INN: prodotto precotto, in busta. Alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	H		
Acqua, g	36.8	H		
Proteine totali, g	17.2	H		
Proteine animali, g	17.2	H		
Proteine vegetali, g	0.0	H		
Lipidi totali, g	42.3	H		
Lipidi animali, g	42.3	H		
Lipidi vegetali, g	0.0	H		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	14.00	H	APP	RIPR riferito a Cotechino, cotto lip=24.7g saturi=8.18g 18:1=10.78g mono=11.84g 18:2=2.91g 18:3=0.2g altri PUFA=0.37g (x diff) PUFA=3.48g
Acido oleico, g	18.46	H	APP	
Monoinsaturi totali, g	20.28	H	APP	
Acido linoleico, g	4.98	H	APP	
Acido linolenico, g	0.34	H	APP	
Altri polinsaturi, g	0.63	H	APP	
Polinsaturi totali, g	5.96	H	APP	
Colesterolo, mg	98	H	APP	
Glucidi Disponibili, g	0.0	H		
Amido, g	0.0	H		
Glucidi solubili, g	0.0	H		
Fibra alimentare, g	0.0	H		
Alcool, g	0.0	H		
Energia, kcal	450	H		
Energia, kJ	1883	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.1	H		
Calcio, mg	30	H		
Sodio, mg	1744	H		
Potassio, mg	272	H		
Fosforo, mg	109	H		
Zinco, mg	4.1	H		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.20	H	9046	per tutti i nutrienti fonte H cod 9046 ALIMENTO SIMILE Cotechino cotto acqua=51.4g, prot=21.1g, lip=24.7g
Riboflavina, mg	0.16	H	9046	
Niacina, mg	7.3	H		
Vitamina C, mg	0	H		
Vitamina B6, mg	0.07	05	411	per tutti i nutrienti fonte 05 cod 411 ALIMENTO SIMILE Sausages, pork acqua=45.4g, prot=10.6g, lip=32.1g
Acido Folico, µg	1	05	411	
Retinolo eq, µg	0	H	1153	
Retinolo, µg	0	H	1153	
β-carotene eq, µg	0	H	1153	
Vitamina E, mg	0.24	05	411	
Vitamina D, µg	tr	05	411	

COTECHINO, cotto**codice 9046****Categoria merceologica 10003**

nota INN: bollito per 20'

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	H		
Acqua, g	51.4	H		
Proteine totali, g	21.1	H		
Proteine animali, g	21.1	H		
Proteine vegetali, g	0.0	H		
Lipidi totali, g	24.7	H		
Lipidi animali, g	24.7	H		
Lipidi vegetali, g	0.0	H		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	8.18	H	APP	EC per tutti gli acidi grassi
Acido oleico, g	10.78	H	APP	
Monoinsaturi totali, g	11.84	H	APP	
Acido linoleico, g	2.91	H	APP	
Acido linolenico, g	0.20	H	APP	
Altri polinsaturi, g	0.37	H	APP	PUFA - (18:2+18:3)
Polinsaturi totali, g	3.48	H	APP	
Colesterolo, mg	98	H	APP	referito al cotechino, crudo
Glucidi Disponibili, g	0.0	H		nota INN: calcolati per differenza
Amido, g	0.0	H		
Glucidi solubili, g	0.0	H		
Fibra alimentare, g	0.0	H		
Alcool, g	0.0	H		
Energia, kcal	306	H		
Energia, kJ	1280	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.1	H	1148	per tutti i nutrienti fonte H cod 1148 (vecchio cod INN mantenuto per gli alimenti aggiornati con INN 1995). ALIMENTO SIMILE Cotechino acqua=36.8g, lip=42.3g, prot=17.2g
Calcio, mg	30	H	1148	
Sodio, mg	1744	H	1148	
Potassio, mg	272	H	1148	
Fosforo, mg	109	H	1148	
Zinco, mg	4.1	H	1148	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.20	H		
Riboflavina, mg	0.16	H		
Niacina, mg	3.0	H		
Vitamina C, mg	0	H		
Vitamina B6, mg	0.07	05	411	per tutti gli alimenti fonte 05 cod 411 ALIMENTO SIMILE Sausages, pork acqua=45.4g, prot=10.6g, lip=32.1g
Acido Folico, µg	1	05	411	
Retinolo eq, µg	0	H		
Retinolo, µg	0	H		CALC
β-carotene eq, µg	0	H		
Vitamina E, mg	0.24	05	411	
Vitamina D, µg	tr	05	411	

MORTADELLA DI SUINO**codice 1155****Categoria merceologica 10003**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	H		
Acqua, g	52.3	H		
Proteine totali, g	14.7	H		
Proteine animali, g	14.7	H		
Proteine vegetali, g	0.0	H		
Lipidi totali, g	28.1	H		
Lipidi animali, g	28.1	H		
Lipidi vegetali, g	0.0	H		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	9.22	H	APP	EC RIPR lip=28.2g saturi=9.25g 18:1=11.72g mono=12.8g 18:2=3.47g 18:3=0.17g altri PUFA=0.3g (x diff) PUFA=3.94g
Acido oleico, g	11.67	H	APP	
Monoinsaturi totali, g	12.75	H	APP	
Acido linoleico, g	3.46	H	APP	
Acido linolenico, g	0.17	H	APP	
Altri polinsaturi, g	0.30	H	APP	
Polinsaturi totali, g	3.93	H	APP	
Colesterolo, mg	70	H	APP	
Glucidi Disponibili, g	1.5	H		nota INN: ottenuti per differenza
Amido, g	0.0	H		
Glucidi solubili, g	1.5	H		nota INN: ottenuti per differenza
Fibra alimentare, g	0.0	H		
Alcool, g	0.0	H		
Energia, kcal	317	H		
Energia, kJ	1326	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.1	H		
Calcio, mg	19	H		
Sodio, mg	1054	H		
Potassio, mg	236	H		
Fosforo, mg	180	H		
Zinco, mg	1.6	H		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.19	H		
Riboflavina, mg	0.26	H		
Niacina, mg	3.6	H		
Vitamina C, mg	0	H		
Vitamina B6, mg	0.08	04	519	per tutti i nutrienti fonte 04 cod 519 ALIMENTO SIMILE Polony acqua=52g, prot=9.4g, lip=21.1g
Acido Folico, µg	4	04	519	
Retinolo eq, µg	tr	H		CALC
Retinolo, µg	tr	H		
β-carotene eq, µg	0	H		
Vitamina E, mg	0.09	04	519	
Vitamina D, µg	tr	04	519	

MORTADELLA DI SUINO E BOVINO**codice 1144****Categoria merceologica 10003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	44.2	02		
Proteine totali, g	13.3	02		
Proteine animali, g	13.3	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	37.0	02		
Lipidi animali, g	37.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	12.14	H	APP	EC RIPR riferito a Mortadella lip=28.2g saturi=9.25g 18:1=11.72g mono=12.8g 18:2=3.47g 18:3=0.17g altri PUFA=0.3g (x diff) PUFA=3.94g
Acido oleico, g	15.38	H	APP	
Monoinsaturi totali, g	16.79	H	APP	
Acido linoleico, g	4.55	H	APP	
Acido linolenico, g	0.22	H	APP	
Altri polinsaturi, g	0.39	H	APP	
Polinsaturi totali, g	5.17	H	APP	
Colesterolo, mg	70	H		
Glucidi Disponibili, g	0.5	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.5	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	388	02		
Energia, kJ	1623	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.2	02		
Calcio, mg	40	02		
Sodio, mg	1054	H	1155	per tutti i nutrienti fonte H cod 1155 ALIMENTO SIMILE Mortadella acqua=52.3g, lip=28.1g, prot=14.7g
Potassio, mg	236	H	1155	
Fosforo, mg	180	02		
Zinco, mg	1.6	H	1155	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	02		
Riboflavina, mg	0.15	02		
Niacina, mg	3.1	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.08	04	519	per i nutrienti fonte 04 cod 519 ALIMENTO SIMILE Polony acqua=52.3g, lip=28.1g, prot=14.7g
Acido Folico, µg	4	04	519	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.09	04	519	
Vitamina D, µg	tr	04	519	

PANCETTA AFFUMICATA O BACON**codice 700447****Categoria merceologica 10003**

alimento interamente sostituito vero nome: "Bacon, rasher, smoked and non smoked, lean and prepared British and Danish bacon"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	91	K	16	con cotenna
Acqua, g	57.3	K	16	
Proteine totali, g	15.8	K	16	
Proteine animali, g	15.8	K	16	
Proteine vegetali, g	0.0	K	16	
Lipidi totali, g	23.6	K	16	
Lipidi animali, g	23.6	K	16	
Lipidi vegetali, g	0.0	K	16	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	8.00	K	APP	
Acido oleico, g	9.30	K	APP	
Monoinsaturi totali, g	10.30	K	APP	
Acido linoleico, g	2.90	K	APP	
Acido linolenico, g	0.30	K	APP	
Altri polinsaturi, g	0.30	K	APP	
Polinsaturi totali, g	3.50	K	APP	
Colesterolo, mg	65	K	16	
Glucidi Disponibili, g	0.0	K	16	
Amido, g	0.0	K	16	
Glucidi solubili, g	0.0	K	16	
Fibra alimentare, g	0.0	K	16	
Alcool, g	0.0	K	16	
Energia, kcal	276	K	16	
Energia, kJ	1155	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.5	K	16	
Calcio, mg	6	K	16	
Sodio, mg	1260	K	16	
Potassio, mg	250	K	16	
Fosforo, mg	140	K	16	
Zinco, mg	1.5	K	16	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.45	K	16	
Riboflavina, mg	0.14	K	16	
Niacina, mg	4.7	K	16	
Vitamina C, mg	tr	K	16	
Vitamina B6, mg	0.30	K	16	
Acido Folico, µg	3	K	16	
Retinolo eq, µg	tr	K	16	CALC
Retinolo, µg	tr	K	16	
β-carotene eq, µg	tr	K	16	
Vitamina E, mg	0.07	K	16	
Vitamina D, µg	0.90	K	16	

PANCETTA COPPATA**codice 19053****Categoria merceologica 10003**

alimento interamente sostituito con una STIMA RICETTA: 50g di pancetta tesa (cod 8502) e 50g di capocollo (cod 1140)

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		
Acqua, g	40.8	89		
Proteine totali, g	20.9	89		
Proteine animali, g	20.9	89		
Proteine vegetali, g	0.0	89		
Lipidi totali, g	34.2	89		
Lipidi animali, g	34.2	89		
Lipidi vegetali, g	0.0	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	14.00	89		
Acido oleico, g	11.29	89		
Monoinsaturi totali, g	12.54	89		
Acido linoleico, g	5.46	89		
Acido linolenico, g	0.26	89		
Altri polinsaturi, g	0.16	89		
Polinsaturi totali, g	5.88	89		
Colesterolo, mg	73	89		
Glucidi Disponibili, g	0.7	89		
Amido, g	0.0	89		
Glucidi solubili, g	0.7	89		
Fibra alimentare, g	0.0	89		
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	394	89		
Energia, kJ	1648	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.9	89		
Calcio, mg	22	89		
Sodio, mg	1595	89		
Potassio, mg	297	89		
Fosforo, mg	202	89		
Zinco, mg	2.5	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.58	89		
Riboflavina, mg	0.17	89		
Niacina, mg	5.4	89		
Vitamina C, mg	0	89		
Vitamina B6, mg	0.33	89		
Acido Folico, µg	3	89		
Retinolo eq, µg	0	89		
Retinolo, µg	0	89		
β-carotene eq, µg	0	89		
Vitamina E, mg	0.15	89		
Vitamina D, µg	0.45	89		

PANCETTA MAGRETTA**codice 8501****Categoria merceologica 10003**

sinonimo: ventresca

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	H		
Acqua, g	47.8	H		
Proteine totali, g	21.7	H		
Proteine animali, g	21.7	H		
Proteine vegetali, g	0.0	H		
Lipidi totali, g	25.3	H		
Lipidi animali, g	25.3	H		
Lipidi vegetali, g	0.0	H		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	9.28	H	APP	EC per tutti gli acidi grassi
Acido oleico, g	10.77	H	APP	
Monoinsaturi totali, g	11.76	H	APP	
Acido linoleico, g	2.19	H	APP	
Acido linolenico, g	0.16	H	APP	
Altri polinsaturi, g	0.25	H	APP	PUFA - (18:2+18:3)
Polinsaturi totali, g	2.60	H	APP	
Colesterolo, mg	65	H		
Glucidi Disponibili, g	0.0	H		
Amido, g	0.0	H		
Glucidi solubili, g	0.0	H		
Fibra alimentare, g	0.0	H		
Alcool, g	0.0	H		
Energia, kcal	314	H		
Energia, kJ	1314	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.7	H		
Calcio, mg	18	H		
Sodio, mg	3074	H		
Potassio, mg	588	H		
Fosforo, mg	140	K	16	per tutti i nutrienti K/16 ALIMENTO SIMILE Bacon streaky acqua=57.3g, lip=23.6g, prot=15.8g
Zinco, mg	4.2	H		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.45	K	16	
Riboflavina, mg	0.14	K	16	
Niacina, mg	4.7	K	16	
Vitamina C, mg	0	H		
Vitamina B6, mg	0.30	K	16	
Acido Folico, µg	3	K	16	
Retinolo eq, µg	tr	K	16	CALC
Retinolo, µg	tr	K	16	
β-carotene eq, µg	tr	K	16	
Vitamina E, mg	0.07	K	16	
Vitamina D, µg	0.90	K	16	

PANCETTA TESA**codice 8502****Categoria merceologica 10003**

sinonimo: ventresca

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	H		
Acqua, g	45.3	H		
Proteine totali, g	20.9	H		
Proteine animali, g	20.9	H		
Proteine vegetali, g	0.0	H		
Lipidi totali, g	28.1	H		
Lipidi animali, g	28.1	H		
Lipidi vegetali, g	0.0	H		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	9.61	H	APP	EC per tutti gli acidi grassi
Acido oleico, g	11.48	H	APP	
Monoinsaturi totali, g	12.59	H	APP	
Acido linoleico, g	3.61	H	APP	
Acido linolenico, g	0.46	H	APP	
Altri polinsaturi, g	0.31	H	APP	PUFA - (18:2+18:3)
Polinsaturi totali, g	4.38	H	APP	
Colesterolo, mg	80	H		
Glucidi Disponibili, g	0.0	H		
Amido, g	0.0	H		
Glucidi solubili, g	0.0	H		
Fibra alimentare, g	0.0	H		
Alcool, g	0.0	H		
Energia, kcal	337	H		
Energia, kJ	1410	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.8	H		
Calcio, mg	19	H		
Sodio, mg	1854	H		
Potassio, mg	273	H		
Fosforo, mg	140	K	16	per tutti i nutrienti K/16 ALIMENTO SIMILE Bacon, streaky, raw acqua=57.3g, prot=15.8g, lip=23.6g
Zinco, mg	1.9	H		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.45	K	16	
Riboflavina, mg	0.14	K	16	
Niacina, mg	4.7	K	16	
Vitamina C, mg	0	H		
Vitamina B6, mg	0.30	K	16	
Acido Folico, µg	3	K	16	
Retinolo eq, µg	tr	K	16	CALC
Retinolo, µg	tr	K	16	
β-carotene eq, µg	tr	K	16	
Vitamina E, mg	0.07	K	16	
Vitamina D, µg	0.90	K	16	

PROSCIUTTO COTTO**codice 1147****Categoria merceologica 10003**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	H		
Acqua, g	62.2	H		
Proteine totali, g	19.8	H		
Proteine animali, g	19.8	H		
Proteine vegetali, g	0.0	H		
Lipidi totali, g	14.7	H		
Lipidi animali, g	14.7	H		
Lipidi vegetali, g	0.0	H		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	5.10	H	APP	EC RIPR lip=14g saturi=4.86g 18:1=4.92g mono=5.76g 18:2=1.8g 18:3=0.15g altri PUFA=0.38g (x diff) PUFA=2.33g
Acido oleico, g	5.17	H	APP	
Monoinsaturi totali, g	6.05	H	APP	
Acido linoleico, g	1.89	H	APP	
Acido linolenico, g	0.16	H	APP	
Altri polinsaturi, g	0.40	H	APP	
Polinsaturi totali, g	2.45	H	APP	
Colesterolo, mg	62	H	APP	
Glucidi Disponibili, g	0.9	H		nota INN: calcolati per differenza
Amido, g	0.0	H		
Glucidi solubili, g	0.9	H		nota INN: calcolati per differenza
Fibra alimentare, g	0.0	H		
Alcool, g	0.0	H		
Energia, kcal	215	H		
Energia, kJ	900	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.9	H		
Calcio, mg	17	H		
Sodio, mg	1734	H		
Potassio, mg	608	H		
Fosforo, mg	250	H		
Zinco, mg	6.9	H		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.40	H		
Riboflavina, mg	0.15	H		
Niacina, mg	3.2	H		
Vitamina C, mg	0	H		
Vitamina B6, mg	0.22	05	394	per tutti i nutrienti fonte 05 cod 394 ALIMENTO SIMILE Ham acqua=72.5g, prot=18.4g, lip=5.1g
Acido Folico, µg	tr	05	394	
Retinolo eq, µg	tr	H		
Retinolo, µg	tr	H		CALC
β-carotene eq, µg	0	H		
Vitamina E, mg	0.08	05	394	
Vitamina D, µg	tr	05	394	

PROSCIUTTO COTTO, AFFUMICATO**codice 19065****Categoria merceologica 10003**

alimento interamente assimilato a 1147, prosciutto cotto

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	85	1147	
Acqua, g	62.2	85	1147	
Proteine totali, g	19.8	85	1147	
Proteine animali, g	19.8	85	1147	
Proteine vegetali, g	0.0	85	1147	
Lipidi totali, g	14.7	85	1147	
Lipidi animali, g	14.7	85	1147	
Lipidi vegetali, g	0.0	85	1147	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	5.10	85	1147	
Acido oleico, g	5.17	85	1147	
Monoinsaturi totali, g	6.05	85	1147	
Acido linoleico, g	1.89	85	1147	
Acido linolenico, g	0.16	85	1147	
Altri polinsaturi, g	0.40	85	1147	
Polinsaturi totali, g	2.45	85	1147	
Colesterolo, mg	62	85	1147	
Glucidi Disponibili, g	0.9	85	1147	
Amido, g	0.0	85	1147	
Glucidi solubili, g	0.9	85	1147	
Fibra alimentare, g	0.0	85	1147	
Alcool, g	0.0	85	1147	
Energia, kcal	215	85	1147	
Energia, kJ	900	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.9	85	1147	
Calcio, mg	17	85	1147	
Sodio, mg	1734	85	1147	
Potassio, mg	608	85	1147	
Fosforo, mg	250	85	1147	
Zinco, mg	6.9	85	1147	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.40	85	1147	
Riboflavina, mg	0.15	85	1147	
Niacina, mg	3.2	85	1147	
Vitamina C, mg	0	85	1147	
Vitamina B6, mg	0.22	85	1147	
Acido Folico, µg	tr	85	1147	
Retinolo eq, µg	tr	85	1147	
Retinolo, µg	tr	85	1147	
β-carotene eq, µg	0	85	1147	
Vitamina E, mg	0.08	85	1147	
Vitamina D, µg	tr	85	1147	

PROSCIUTTO COTTO, MAGRO**codice 9007****Categoria merceologica 10003**

alimento interamente sostituito nota INN: valori riferiti al prodotto privato del grasso esterno

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	H		
Acqua, g	69.7	H		
Proteine totali, g	22.2	H		
Proteine animali, g	22.2	H		
Proteine vegetali, g	0.0	H		
Lipidi totali, g	4.4	H		
Lipidi animali, g	4.4	H		
Lipidi vegetali, g	0.0	H		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.53	H	APP	EC RIPR lip=14g saturi=4.86g 18:1=4.92g mono=5.76g 18:2=1.8g 18:3=0.15g altri PUFA=0.38g PUFA=2.33g
Acido oleico, g	1.55	H	APP	
Monoinsaturi totali, g	1.81	H	APP	
Acido linoleico, g	0.57	H	APP	
Acido linolenico, g	0.05	H	APP	
Altri polinsaturi, g	0.12	H	APP	PUFA - (18:2+18:3)
Polinsaturi totali, g	0.73	H	APP	
Colesterolo, mg	62	H	1147	ALIMENTO SIMILE Prosciutto acqua=62.2g, lip=14.7g nota: non ho RIPR nota INN: calcolati per differenza
Glucidi Disponibili, g	1.0	H		
Amido, g	0.0	H		
Glucidi solubili, g	1.0	H		
Fibra alimentare, g	0.0	H		
Alcool, g	0.0	H		
Energia, kcal	132	H		
Energia, kJ	552	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.5	H	1147	per tutti i nutrienti fonte H codBDA 1147 RIPR acqua=62.2g Fe=1.9mg
Calcio, mg	14	H	1147	Ca=17mg
Sodio, mg	1390	H	1147	Na=1734mg
Potassio, mg	587	H	1147	K=608mg
Fosforo, mg	200	H	1147	P=250 mg
Zinco, mg	6.5	H	1147	Zn=6.9mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.52	H		
Riboflavina, mg	0.25	H		
Niacina, mg	2.6	H	1147	
Vitamina C, mg	0	H		
Vitamina B6, mg	0.22	05	394	per tutti i nutrienti 05/394 ALIMENTO SIMILE Ham acqua=72.5g, lip=5.1g, prot=18.4g
Acido Folico, µg	tr	05	394	
Retinolo eq, µg	tr	H		
Retinolo, µg	tr	H		CALC
β-carotene eq, µg	0	H		
Vitamina E, mg	0.05	05	394	
Vitamina D, µg	tr	05	394	

PROSCIUTTO CRUDO**codice 1145****Categoria merceologica 10003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	41.7	02		
Proteine totali, g	22.2	02		
Proteine animali, g	22.2	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	31.2	02		
Lipidi animali, g	31.2	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	10.25	H	APP	EC RIPR lip=12.9g saturi=4.24g 18:1=5.24g mono=5.76g 18:2=1.28g 18:3=0.12g altri PUFA=0.19g (x diff) PUFA=1.59g
Acido oleico, g	12.67	H	APP	
Monoinsaturi totali, g	13.93	H	APP	
Acido linoleico, g	3.10	H	APP	
Acido linolenico, g	0.29	H	APP	
Altri polinsaturi, g	0.46	H	APP	
Polinsaturi totali, g	3.85	H	APP	
Colesterolo, mg	92	03	2420	per i nutrienti 03/2420 ALIMENTO SIMILE Prosciutto acqua=33g, lip=38.1g
Glucidi Disponibili, g	0.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	370	02		
Energia, kJ	1548	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.2	02		
Calcio, mg	20	02		
Sodio, mg	2378	03	2420	RIPR Na=2733mg acqua=33g
Potassio, mg	281	03	2420	RIPR K=323mg acqua=33g
Fosforo, mg	177	02		
Zinco, mg	5.2	H		ALIMENTO SIMILE Prosciutto crudo acqua=53g, prot=26.9g, lip=12.6g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.91	02		
Riboflavina, mg	0.26	02		
Niacina, mg	5.0	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.62	T	246	per i nutrienti fonte T cod 246 ALIMENTO SIMILE Pork, loin chops, raw acqua=58.9g, prot=18.6g, lip=21.7g
Acido Folico, µg	1	T	246	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.11	T	246	
Vitamina D, µg	0.90	T	246	

PROSCIUTTO CRUDO, AFFUMICATO**codice 805309****Categoria merceologica 10003**

alimento interamente assimilato a 1146, prosciutto crudo magro

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	85	1146	
Acqua, g	54.8	85	1146	
Proteine totali, g	28.6	85	1146	
Proteine animali, g	28.6	85	1146	
Proteine vegetali, g	0.0	85	1146	
Lipidi totali, g	11.5	85	1146	
Lipidi animali, g	11.5	85	1146	
Lipidi vegetali, g	0.0	85	1146	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	3.78	85	1146	
Acido oleico, g	4.67	85	1146	
Monoinsaturi totali, g	5.13	85	1146	
Acido linoleico, g	1.14	85	1146	
Acido linolenico, g	0.11	85	1146	
Altri polinsaturi, g	0.17	85	1146	
Polinsaturi totali, g	1.42	85	1146	
Colesterolo, mg	66	85	1146	
Glucidi Disponibili, g	0.0	85	1146	
Amido, g	0.0	85	1146	
Glucidi solubili, g	0.0	85	1146	
Fibra alimentare, g	0.0	85	1146	
Alcool, g	0.0	85	1146	
Energia, kcal	218	85	1146	
Energia, kJ	912	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.2	85	1146	
Calcio, mg	23	85	1146	
Sodio, mg	2733	85	1146	
Potassio, mg	373	85	1146	
Fosforo, mg	190	85	1146	
Zinco, mg	5.2	85	1146	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.58	85	1146	
Riboflavina, mg	0.25	85	1146	
Niacina, mg	6.5	85	1146	
Vitamina C, mg	0	85	1146	
Vitamina B6, mg	0.62	85	1146	
Acido Folico, µg	1	85	1146	
Retinolo eq, µg	0	85	1146	
Retinolo, µg	0	85	1146	
β-carotene eq, µg	0	85	1146	
Vitamina E, mg	0.11	85	1146	
Vitamina D, µg	0.90	85	1146	

PROSCIUTTO CRUDO, MAGRO**codice 1146****Categoria merceologica 10003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	54.8	02		
Proteine totali, g	28.6	02		
Proteine animali, g	28.6	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	11.5	02		
Lipidi animali, g	11.5	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	3.78	H	APP	EC RIPR lip=12.9g saturi=4.24g 18:1=5.24g mono=5.76g 18:2=1.28g 18:3=0.12g altri PUFA=0.19g (x diff) PUFA=1.59g
Acido oleico, g	4.67	H	APP	
Monoinsaturi totali, g	5.13	H	APP	
Acido linoleico, g	1.14	H	APP	
Acido linolenico, g	0.11	H	APP	
Altri polinsaturi, g	0.17	H	APP	
Polinsaturi totali, g	1.42	H	APP	
Colesterolo, mg	66	H	APP	ALIMENTO SIMILE Prosciutto
Glucidi Disponibili, g	0.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	218	02		
Energia, kJ	912	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.2	02		
Calcio, mg	23	02		
Sodio, mg	2733	02		
Potassio, mg	373	02		
Fosforo, mg	190	02		
Zinco, mg	5.2	H		ALIMENTO SIMILE Prosciutto acqua=53g, prot=26.9g, lip=12.6g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.58	02		
Riboflavina, mg	0.25	02		
Niacina, mg	6.5	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.62	T	246	per i nutrienti T/246 ALIMENTO SIMILE Pork, loin chops, raw acqua=59.8g, prot=18.6g, lip=21.7g
Acido Folico, µg	1	T	246	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.11	T	246	
Vitamina D, µg	0.90	T	246	

SALAME CACCIATORE**codice 8504****Categoria merceologica 10003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	H		
Acqua, g	30.6	H		
Proteine totali, g	28.5	H		
Proteine animali, g	28.5	H		
Proteine vegetali, g	0.0	H		
Lipidi totali, g	34.0	H		
Lipidi animali, g	34.0	H		
Lipidi vegetali, g	0.0	H		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	10.80	H	APP	i valori degli acidi grassi provengono dall'Errata Corridge
Acido oleico, g	14.91	H	APP	
Monoinsaturi totali, g	16.33	H	APP	
Acido linoleico, g	4.17	H	APP	
Acido linolenico, g	0.21	H	APP	
Altri polinsaturi, g	0.52	H	APP	PUFA - (18:2+18:3)
Polinsaturi totali, g	4.90	H	APP	
Colesterolo, mg	99	H	APP	
Glucidi Disponibili, g	1.2	H		nota INN: calcolati per differenza
Amido, g	0.0	H		
Glucidi solubili, g	1.2	H		
Fibra alimentare, g	0.0	H		
Alcool, g	0.0	H		
Energia, kcal	424	H		
Energia, kJ	1774	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.8	H		
Calcio, mg	59	H		
Sodio, mg	2064	H		
Potassio, mg	600	H		
Fosforo, mg	356	H	1148	per i nutrienti fonte H codBDA 1148 ALIMENTO SIMILE Salame Milano acqua=35.5g, lip=30.9g, prot=26.7g
Zinco, mg	5.0	H		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.28	H		
Riboflavina, mg	0.16	H		
Niacina, mg	2.5	H	1148	
Vitamina C, mg	0	H		
Vitamina B6, mg	0.15	04	521	per tutti i nutrienti 04/521 ALIMENTO SIMILE Salami acqua=28g, lip=45.2g, prot=19.3g
Acido Folico, µg	3	04	521	
Retinolo eq, µg	tr	H		
Retinolo, µg	tr	H		CALC
β-carotene eq, µg	0	H		
Vitamina E, mg	0.28	04	521	
Vitamina D, µg	tr	04	521	

SALAME DA CUOCERE**codice 100077****Categoria merceologica 10003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	2426	
Acqua, g	48.0	03	2426	
Proteine totali, g	36.0	03	2426	
Proteine animali, g	36.0	03	2426	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2426	
Lipidi totali, g	19.6	03	2426	
Lipidi animali, g	19.6	03	2426	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2426	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	6.23	H	APP	RIPR riferito a Salame Milano lip=31.1g saturi=9.88g 18:1=12.35g mono=13.24g 18:2=4.37g 18:3=0.78g altri PUFA=0.42g PUFA=5.57g
Acido oleico, g	7.78	H	APP	
Monoinsaturi totali, g	8.34	H	APP	
Acido linoleico, g	2.75	H	APP	
Acido linolenico, g	0.49	H	APP	
Altri polinsaturi, g	0.26	H	APP	
Polinsaturi totali, g	3.51	H	APP	
Colesterolo, mg	60	03	2426	
Glucidi Disponibili, g	1.5	85		assimilato a 02/1148 Salame Milano acqua=35.5g
Amido, g	0.0	03	2426	
Glucidi solubili, g	1.5	85		
Fibra alimentare, g	0.0	03	2426	
Alcool, g	0.0	03	2426	
Energia, kcal	326	86		ricalcolate considerando anche i glucidi disponibili (1.5g x 3.75 = 5.63 kcal) in tab kcal=280
Energia, kJ	1364	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.6	H	1148	per tutti i nutrienti H/1148 ALIMENTO SIMILE Salame Milano acqua=35.5g, lip=30.9g, prot=26.7g
Calcio, mg	50	H	1148	
Sodio, mg	2339	H	1148	
Potassio, mg	707	H	1148	
Fosforo, mg	356	H	1148	
Zinco, mg	5.4	H	1148	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.17	03	2426	
Riboflavina, mg	0.15	03	2426	
Niacina, mg	5.9	03	2426	niacina equivalente
Vitamina C, mg	0	H	1148	
Vitamina B6, mg	0.36	K	110	per tutti i nutrienti K/110 ALIMENTO SIMILE Salami acqua=33.7g, lip=30.7g, prot=23.4g
Acido Folico, µg	3	K	110	
Retinolo eq, µg	tr	H	1148	
Retinolo, µg	tr	H		
β-carotene eq, µg	0	H	1148	
Vitamina E, mg	0.23	K	110	
Vitamina D, µg	tr	04	521	ALIMENTO SIMILE Salami acqua=28g, lip=45.2g, prot=19.3g

SALAME DI SUINO**codice 100075****Categoria merceologica 10003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	97	03	2424	
Acqua, g	28.0	03	2424	
Proteine totali, g	22.5	03	2424	
Proteine animali, g	22.5	03	2424	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2424	
Lipidi totali, g	42.8	03	2424	
Lipidi animali, g	42.8	03	2424	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2424	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	13.60	H	APP	EC RIPR riferito a Salame Milano lip=31.1g saturi=9.88g 18:1=12.35g mono=13.24g 18:2=4.27g 18:3=0.78g altri PUFA=0.52g PUFA=5.57g
Acido oleico, g	17.00	H	APP	
Monoinsaturi totali, g	18.22	H	APP	
Acido linoleico, g	5.88	H	APP	
Acido linolenico, g	1.07	H	APP	
Altri polinsaturi, g	0.72	H	APP	
Polinsaturi totali, g	7.67	H	APP	
Colesterolo, mg	90	H	APP	ALIMENTO SIMILE Salame Milano
Glucidi Disponibili, g	0.0	03	2424	
Amido, g	0.0	03	2424	
Glucidi solubili, g	0.0	03	2424	
Fibra alimentare, g	0.0	03	2424	
Alcool, g	0.0	03	2424	
Energia, kcal	475	03	2424	
Energia, kJ	1987	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.4	03	2424	
Calcio, mg	21	03	2424	
Sodio, mg	1850	04	521	per tutti i nutrienti 04/521 ALIMENTO SIMILE Salami acqua=28g, lip=45.2g, prot=19.3g
Potassio, mg	160	04	521	
Fosforo, mg	246	03	2424	
Zinco, mg	1.7	04	521	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.32	03	2424	
Riboflavina, mg	0.20	03	2424	
Niacina, mg	5.0	03	2424	
Vitamina C, mg	0	03	2424	
Vitamina B6, mg	0.15	04	521	
Acido Folico, µg	3	04	521	
Retinolo eq, µg	tr	04	521	CALC
Retinolo, µg	tr	04	521	
β-carotene eq, µg	tr	04	521	
Vitamina E, mg	0.28	04	521	
Vitamina D, µg	tr	04	521	

SALAME DI SUINO E BOVINO**codice 100074****Categoria merceologica 10003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	97	03	2423	
Acqua, g	27.0	03	2423	
Proteine totali, g	27.4	03	2423	
Proteine animali, g	27.4	03	2423	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2423	
Lipidi totali, g	38.3	03	2423	
Lipidi animali, g	38.3	03	2423	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2423	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	14.50	17	07008	RIPR lip=28.26g saturi=10.7g 18:1=12.01g mono=13.39g 18:2=1.99g 18:3=0.41g altri PUFA=0 PUFA=2.40g
Acido oleico, g	16.28	17	07008	
Monoinsaturi totali, g	18.15	17	07008	
Acido linoleico, g	2.70	17	07008	
Acido linolenico, g	0.56	17	07008	
Altri polinsaturi, g	0.00	17	07008	
Polinsaturi totali, g	3.25	17	07008	
Colesterolo, mg	55	17	07008	per tutti i nutrienti 17/07008 ALIMENTO SIMILE Bologna, beef and pork acqua=54.3g, lip=28.26g, prot=11.69g
Glucidi Disponibili, g	0.0	03	2423	
Amido, g	0.0	03	2423	
Glucidi solubili, g	0.0	03	2423	
Fibra alimentare, g	0.0	03	2423	
Alcool, g	0.0	03	2423	
Energia, kcal	454	03	2423	
Energia, kJ	1900	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.4	03	2423	
Calcio, mg	21	03	2423	
Sodio, mg	1019	17	07008	
Potassio, mg	180	17	07008	
Fosforo, mg	246	03	2423	
Zinco, mg	1.9	17	07008	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.32	03	2423	
Riboflavina, mg	0.20	03	2423	
Niacina, mg	2.6	03	2423	
Vitamina C, mg	0	03	2423	
Vitamina B6, mg	0.18	17	07008	
Acido Folico, µg	5	17	07008	
Retinolo eq, µg	0	03	2423	
Retinolo, µg	0	03	2423	
β-carotene eq, µg	0	03	2423	
Vitamina E, mg	0.22	17	07008	
Vitamina D, µg	tr	04	521	ALIMENTO SIMILE Salami acqua=28g, lip=45.2g, prot=19.3g

SALAME FABRIANO**codice 8505****Categoria merceologica 10003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	H		
Acqua, g	32.0	H		
Proteine totali, g	26.5	H		
Proteine animali, g	26.5	H		
Proteine vegetali, g	0.0	H		
Lipidi totali, g	34.3	H		
Lipidi animali, g	34.3	H		
Lipidi vegetali, g	0.0	H		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	12.19	H	APP	i valori degli acidi grassi provengono dall'Errata Corridge
Acido oleico, g	14.53	H	APP	
Monoinsaturi totali, g	15.84	H	APP	
Acido linoleico, g	3.91	H	APP	
Acido linolenico, g	0.23	H	APP	
Altri polinsaturi, g	0.33	H	APP	per differenza
Polinsaturi totali, g	4.47	H	APP	
Colesterolo, mg	88	H	APP	
Glucidi Disponibili, g	1.5	H		nota INN: calcolati per differenza
Amido, g	0.0	H		
Glucidi solubili, g	1.5	H		
Fibra alimentare, g	0.0	H		
Alcool, g	0.0	H		
Energia, kcal	421	H		
Energia, kJ	1761	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.5	H		
Calcio, mg	65	H		
Sodio, mg	2391	H		
Potassio, mg	646	H		
Fosforo, mg	356	H	1148	per i nutrienti fonte H codBDA 1148 ALIMENTO SIMILE Salame Milano acqua=35.5g, lip=30.9g, prot=26.7g
Zinco, mg	5.4	H		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.15	H		
Riboflavina, mg	0.10	H		
Niacina, mg	2.5	H	1148	
Vitamina C, mg	0	H		
Vitamina B6, mg	0.15	04	521	per tutti i nutrienti 04/521 ALIMENTO SIMILE Salami acqua=28g, lip=45.2g, prot=19.3g
Acido Folico, µg	3	04	521	
Retinolo eq, µg	tr	H		
Retinolo, µg	tr	H		CALC
β-carotene eq, µg	0	H		
Vitamina E, mg	0.28	04	521	
Vitamina D, µg	tr	04	521	

SALAME FELINO**codice 8506****Categoria merceologica 10003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	H		
Acqua, g	35.2	H		
Proteine totali, g	30.5	H		
Proteine animali, g	30.5	H		
Proteine vegetali, g	0.0	H		
Lipidi totali, g	27.9	H		
Lipidi animali, g	27.9	H		
Lipidi vegetali, g	0.0	H		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	9.51	H	APP	EC RIPR lip=28.3g saturi=9.65g 18:1=11.42g mono=12.05g 18:2=3.54g 18:3=0.38g altri PUFA=0.48g PUFA=4.4g
Acido oleico, g	11.26	H	APP	
Monoinsaturi totali, g	11.88	H	APP	
Acido linoleico, g	3.49	H	APP	
Acido linolenico, g	0.37	H	APP	
Altri polinsaturi, g	0.47	H	APP	
Polinsaturi totali, g	4.34	H	APP	
Colesterolo, mg	95	H	APP	
Glucidi Disponibili, g	0.5	H		nota INN: calcolati per differenza
Amido, g	0.0	H		
Glucidi solubili, g	0.5	H		
Fibra alimentare, g	0.0	H		
Alcool, g	0.0	H		
Energia, kcal	375	H		
Energia, kJ	1569	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.1	H		
Calcio, mg	20	H		
Sodio, mg	2502	H		
Potassio, mg	716	H		
Fosforo, mg	356	H	1148	per i nutrienti fonte H codBDA 1148 ALIMENTO SIMILE Salame Milano aggiornamento INN 1995 acqua=35.5g, lip=30.9g, prot=26.7g
Zinco, mg	6.4	H		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.34	H		
Riboflavina, mg	0.26	H		
Niacina, mg	2.5	H	1148	
Vitamina C, mg	0	H		
Vitamina B6, mg	0.15	04	521	per tutti i nutrienti 04/521 ALIMENTO SIMILE Salami acqua=28g, lip=45.2g, prot=19.3g
Acido Folico, µg	3	04	521	
Retinolo eq, µg	tr	H		
Retinolo, µg	tr	H		CALC
β-carotene eq, µg	0	H		
Vitamina E, mg	0.28	04	521	
Vitamina D, µg	tr	04	521	

SALAME MILANO**codice 1148****Categoria merceologica 10003**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	H		
Acqua, g	35.5	H		
Proteine totali, g	26.7	H		
Proteine animali, g	26.7	H		
Proteine vegetali, g	0.0	H		
Lipidi totali, g	30.9	H		
Lipidi animali, g	30.9	H		
Lipidi vegetali, g	0.0	H		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	9.82	H	APP	EC RIPR lip=31.1g saturi=9.88g 18:1=12.35g mono=13.24g 18:2=4.27g 18:3=0.78g altri PUFA=0.52g (x diff) PUFA=5.57g
Acido oleico, g	12.27	H	APP	
Monoinsaturi totali, g	13.15	H	APP	
Acido linoleico, g	4.24	H	APP	
Acido linolenico, g	0.77	H	APP	
Altri polinsaturi, g	0.52	H	APP	
Polinsaturi totali, g	5.53	H	APP	
Colesterolo, mg	90	H	APP	
Glucidi Disponibili, g	1.5	H		nota INN: ottenuti per differenza
Amido, g	0.0	H		
Glucidi solubili, g	1.5	H		
Fibra alimentare, g	0.0	H		
Alcool, g	0.0	H		
Energia, kcal	390	H		
Energia, kJ	1632	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.6	H		
Calcio, mg	50	H		
Sodio, mg	2339	H		
Potassio, mg	707	H		
Fosforo, mg	356	H		
Zinco, mg	5.4	H		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.24	H		
Riboflavina, mg	0.21	H		
Niacina, mg	2.5	H		
Vitamina C, mg	0	H		
Vitamina B6, mg	0.15	04	521	per tutti i nutrienti fonte 04 cod 521 ALIMENTO SIMILE Salami acqua=28g, lip=45.2g, prot=19.3g
Acido Folico, µg	3	04	521	
Retinolo eq, µg	tr	H		
Retinolo, µg	tr	H		CALC
β-carotene eq, µg	0	H		
Vitamina E, mg	0.28	04	521	
Vitamina D, µg	tr	04	521	

SALAME NAPOLI**codice 11198****Categoria merceologica 10003**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	H		
Acqua, g	39.0	H		
Proteine totali, g	26.7	H		
Proteine animali, g	26.7	H		
Proteine vegetali, g	0.0	H		
Lipidi totali, g	27.3	H		
Lipidi animali, g	27.3	H		
Lipidi vegetali, g	0.0	H		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	8.04	H	APP	
Acido oleico, g	10.69	H	APP	
Monoinsaturi totali, g	12.02	H	APP	
Acido linoleico, g	4.10	H	APP	
Acido linolenico, g	0.20	H	APP	
Altri polinsaturi, g	0.59	H	APP	
Polinsaturi totali, g	4.89	H	APP	
Colesterolo, mg	86	H	APP	
Glucidi Disponibili, g	1.7	H		nota INN: calcolati per differenza
Amido, g	0.0	H		
Glucidi solubili, g	1.7	H		
Fibra alimentare, g	0.0	H		
Alcool, g	0.0	H		
Energia, kcal	358	H		
Energia, kJ	1498	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.6	H		
Calcio, mg	51	H		
Sodio, mg	2688	H		
Potassio, mg	784	H		
Fosforo, mg	356	H	1148	per i nutrienti fonte H codBDA 1148 ALIMENTO SIMILE Salame Milano aggiornamento INN 1995 acqua=35.5g, lip=30.9g, prot=26.7g
Zinco, mg	6.0	H		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.16	H		
Riboflavina, mg	0.14	H		
Niacina, mg	2.5	H	1148	
Vitamina C, mg	0	H		
Vitamina B6, mg	0.36	K	110	per tutti i nutrienti K/110 ALIMENTO SIMILE Salami acqua=33.7g, lip=30.7g, prot=23.4g
Acido Folico, µg	3	K	110	
Retinolo eq, µg	tr	H		
Retinolo, µg	tr	H		CALC
β-carotene eq, µg	0	H		
Vitamina E, mg	0.23	K	110	
Vitamina D, µg	tr	04	521	ALIMENTO SIMILE Salami acqua=28g, lip=45.2g, prot=19.3g

SALAME NOSTRANO**codice 8508****Categoria merceologica 10003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	H		
Acqua, g	37.3	H		
Proteine totali, g	27.3	H		
Proteine animali, g	27.3	H		
Proteine vegetali, g	0.0	H		
Lipidi totali, g	28.5	H		
Lipidi animali, g	28.5	H		
Lipidi vegetali, g	0.0	H		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	9.33	H	APP	EC RIPR lip=27.4g saturi=8.97g 18:1=11.28g mono=12.43g 18:2=3.61g 18:3=0.2g altri PUFA=0.07g PUFA=3.88g
Acido oleico, g	11.73	H	APP	
Monoinsaturi totali, g	12.93	H	APP	
Acido linoleico, g	3.75	H	APP	
Acido linolenico, g	0.21	H	APP	
Altri polinsaturi, g	0.07	H	APP	solo 20:5
Polinsaturi totali, g	4.04	H	APP	
Colesterolo, mg	94	H	APP	
Glucidi Disponibili, g	1.1	H		nota INN: calcolati per differenza
Amido, g	0.0	H		
Glucidi solubili, g	1.1	H		
Fibra alimentare, g	0.0	H		
Alcool, g	0.0	H		
Energia, kcal	370	H		
Energia, kJ	1548	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.9	H		
Calcio, mg	65	H		
Sodio, mg	2529	H		
Potassio, mg	759	H		
Fosforo, mg	356	H	1148	per i nutrienti fonte H codBDA 1148 ALIMENTO SIMILE Salame Milano aggiornamento INN 1995 acqua=35.5g, lip=30.9g, prot=26.7g
Zinco, mg	6.3	H		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.18	H		
Riboflavina, mg	0.26	H		
Niacina, mg	2.5	H	1148	
Vitamina C, mg	0	H		
Vitamina B6, mg	0.15	04	521	per tutti i nutrienti 04/521 ALIMENTO SIMILE Salami acqua=28g, lip=45.2g, prot=19.3g
Acido Folico, µg	3	04	521	
Retinolo eq, µg	tr	H		
Retinolo, µg	tr	H		CALC
β-carotene eq, µg	0	H		
Vitamina E, mg	0.28	04	521	
Vitamina D, µg	tr	04	521	

SALAME UNGHERESE
 Categoria merceologica 10003

codice 8509

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	H		
Acqua, g	36.0	H		
Proteine totali, g	24.2	H		
Proteine animali, g	24.2	H		
Proteine vegetali, g	0.0	H		
Lipidi totali, g	34.0	H		
Lipidi animali, g	34.0	H		
Lipidi vegetali, g	0.0	H		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	9.74	H	APP	i valori degli acidi grassi provengono dall'Errata Corridge
Acido oleico, g	13.99	H	APP	
Monoinsaturi totali, g	15.36	H	APP	
Acido linoleico, g	4.79	H	APP	
Acido linolenico, g	0.27	H	APP	
Altri polinsaturi, g	0.39	H	APP	
Polinsaturi totali, g	5.45	H	APP	
Colesterolo, mg	94	H	APP	
Glucidi Disponibili, g	0.7	H		nota INN: calcolati per differenza
Amido, g	0.0	H		
Glucidi solubili, g	0.7	H		
Fibra alimentare, g	0.0	H		
Alcool, g	0.0	H		
Energia, kcal	406	H		
Energia, kJ	1699	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.6	H		
Calcio, mg	68	H		
Sodio, mg	2266	H		
Potassio, mg	633	H		
Fosforo, mg	356	H	1148	per i nutrienti fonte H codBDA 1148 ALIMENTO SIMILE Salame Milano aggiornamento INN 1995 acqua=35.5g, lip=30.9g, prot=26.7g
Zinco, mg	5.0	H		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.17	H		
Riboflavina, mg	0.25	H		
Niacina, mg	2.5	H	1148	
Vitamina C, mg	0	H		
Vitamina B6, mg	0.15	04	521	per tutti i nutrienti fonte 04 cod 521 ALIMENTO SIMILE Salami acqua=28g, lip=45.2g, prot=19.3g
Acido Folico, µg	3	04	521	
Retinolo eq, µg	tr	H		
Retinolo, µg	tr	H		CALC
β-carotene eq, µg	0	H		
Vitamina E, mg	0.28	04	521	
Vitamina D, µg	tr	04	521	

SALSICCIA DI FEGATO**codice 1152****Categoria merceologica 10003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	42.9	02		
Proteine totali, g	12.4	02		
Proteine animali, g	12.4	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	41.2	02		
Lipidi animali, g	41.2	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	12.00	05	3404	CALC AG FC=0.741 saturi=39.3 18:1=44.7 mono=49.4 18:2=9.1 18:3=0.5 altri PUFA=tracce PUFA=9.6
Acido oleico, g	13.65	05	3404	
Monoinsaturi totali, g	15.08	05	3404	
Acido linoleico, g	2.78	05	3404	
Acido linolenico, g	0.15	05	3404	
Altri polinsaturi, g	tr	05	3404	
Polinsaturi totali, g	2.93	05	3404	
Colesterolo, mg	183	05	404	per tutti i nutrienti 05/404 Liver, sausage RIPR acqua=51.8g, lip=26.9g. colesterolo=120mg (ripr solo su lip)
Glucidi Disponibili, g	0.9	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.9	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	424	02		
Energia, kJ	1774	86		
Minerali:				
Ferro, mg	5.3	02		
Calcio, mg	41	02		
Sodio, mg	810	02		
Potassio, mg	143	02		
Fosforo, mg	154	02		
Zinco, mg	2.7	05	404	Zn=2.3 mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.24	02		
Riboflavina, mg	0.92	02		
Niacina, mg	3.6	02		
Vitamina C, mg	2	02		
Vitamina B6, mg	0.17	05	404	B6=0.14mg
Acido Folico, µg	23	05	404	folati=19mcg
Retinolo eq, µg	102	02		
Retinolo, µg	102	02		suddivisione per il RE in R e C come per 05/404 R=8300mcg e C=tracce
β-carotene eq, µg	tr	02		
Vitamina E, mg	2.15	05	404	vit E=0.10mg
Vitamina D, µg	1.09	05	404	vit D=0.6mcg

SALSICCIA DI SUINO E BOVINO, fresca**codice 100078****Categoria merceologica 10003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	2427	
Acqua, g	44.0	03	2427	
Proteine totali, g	14.2	03	2427	
Proteine animali, g	14.2	03	2427	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2427	
Lipidi totali, g	37.4	03	2427	
Lipidi animali, g	37.4	03	2427	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2427	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	14.16	17	07008	RIPR lip=28.26g saturi=10.7g 18:1=12.01g mono=13.39g 18:2=1.99g 18:3=0.41g altri PUFA=0 PUFA=2.4g
Acido oleico, g	15.89	17	07008	
Monoinsaturi totali, g	17.72	17	07008	
Acido linoleico, g	2.63	17	07008	
Acido linolenico, g	0.54	17	07008	
Altri polinsaturi, g	0.00	17	07008	
Polinsaturi totali, g	3.18	17	07008	
Colesterolo, mg	55	17	07008	per tutti i nutrienti 17/07008 ALIEMNTO SIMILE Bologna, beef and pork acqua=54.3g, lip=28.26g, prot=11.69g
Glucidi Disponibili, g	0.0	03	2427	
Amido, g	0.0	03	2427	
Glucidi solubili, g	0.0	03	2427	
Fibra alimentare, g	0.0	03	2427	
Alcool, g	0.0	03	2427	
Energia, kcal	394	03	2427	
Energia, kJ	1648	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.2	03	2427	
Calcio, mg	18	03	2427	
Sodio, mg	1019	17	07008	
Potassio, mg	180	17	07008	
Fosforo, mg	175	03	2427	
Zinco, mg	1.9	17	07008	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.20	03	2427	
Riboflavina, mg	0.08	03	2427	
Niacina, mg	3.0	03	2427	
Vitamina C, mg	0	17	07008	
Vitamina B6, mg	0.18	17	07008	
Acido Folico, µg	5	17	07008	
Retinolo eq, µg	0	17	07008	
Retinolo, µg	0	17	07008	
β-carotene eq, µg	0	17	07008	
Vitamina E, mg	0.22	17	07008	
Vitamina D, µg	tr	05	411	ALIMENTO SIMILE Sausages, pork acqua=45.4g, lip=32.1g

SALSICCIA DI SUINO, fresca**codice 1149****Categoria merceologica 10003**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	H		
Acqua, g	53.6	H		
Proteine totali, g	15.4	H		
Proteine animali, g	15.4	H		
Proteine vegetali, g	0.0	H		
Lipidi totali, g	26.7	H		
Lipidi animali, g	26.7	H		
Lipidi vegetali, g	0.0	H		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	12.22	02	APP	RIPR riferito a Maiale, lombo lip=6.6g saturi=3.02g 18:1=1.82g mono=2.05g 18:2=1.2g 18:3=0.01g altri PUFA=0 PUFA=1.21g
Acido oleico, g	7.36	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	8.29	02	APP	
Acido linoleico, g	4.85	02	APP	
Acido linolenico, g	0.04	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	4.90	02	APP	
Colesterolo, mg	62	02	APP	riferito a Maiale, parte edibile tot cruda
Glucidi Disponibili, g	0.6	H		nota INN: ottenuti per differenza
Amido, g	0.0	H		
Glucidi solubili, g	0.6	H		nota INN: ottenuti per differenza
Fibra alimentare, g	0.0	H		
Alcool, g	0.0	H		
Energia, kcal	304	H		
Energia, kJ	1272	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.8	H		
Calcio, mg	20	H		
Sodio, mg	1100	H		
Potassio, mg	200	H		
Fosforo, mg	173	H		
Zinco, mg	1.2	05	411	per tutti i nutrienti fonte 05 cod 411 ALIMENTO SIMILE Sausages, pork, raw acqua=45.4g, prot=10.6g, lip=32.1g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.34	H		
Riboflavina, mg	0.03	H		
Niacina, mg	4.0	H		
Vitamina C, mg	0	H		
Vitamina B6, mg	0.07	05	411	
Acido Folico, µg	1	05	411	
Retinolo eq, µg	tr	H		
Retinolo, µg	tr	H		CALC
β-carotene eq, µg	0	H		
Vitamina E, mg	0.24	05	411	
Vitamina D, µg	tr	05	411	

SALSICCIA DI SUINO, secca**codice 1150****Categoria merceologica 10003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	28.2	02		
Proteine totali, g	22.0	02		
Proteine animali, g	22.0	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	47.3	02		
Lipidi animali, g	47.3	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	21.64	02	APP	RIPR riferito a Maiale, lombo lip=6.6g saturi=3.02g 18:1=1.82g mono=2.05g 18:2=1.2g 18:3=0.01g altri PUFA=0 PUFA=1.21g
Acido oleico, g	13.04	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	14.79	02	APP	
Acido linoleico, g	8.60	02	APP	
Acido linolenico, g	0.07	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	8.67	02	APP	
Colesterolo, mg	62	02	APP	riferito a Maiale, parte edibile tot cruda
Glucidi Disponibili, g	0.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	514	02		
Energia, kJ	2151	86		
Minerali:				
Ferro, mg	4.3	02		
Calcio, mg	31	02		
Sodio, mg	1702	H	1149	aggiornamento INN 1995 riferito a Salsiccia fresca RIPR acqua=53.6g Na=1100mg K=200mg
Potassio, mg	309	H	1149	
Fosforo, mg	266	02		
Zinco, mg	1.2	05	411	per tutti i nutrienti 05/411 ALIMENTO SIMILE Sausage, pork acqua=45.4g, prot=10.6g, lip=32.1g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.31	02		
Riboflavina, mg	0.20	02		
Niacina, mg	4.6	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.06	05	411	
Acido Folico, µg	1	05	411	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.43	05	411	
Vitamina D, µg	tr	05	411	

SPECK**codice 700478****Categoria merceologica 10003**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	H		
Acqua, g	44.7	H		
Proteine totali, g	28.3	H		
Proteine animali, g	28.3	H		
Proteine vegetali, g	0.0	H		
Lipidi totali, g	20.9	H		
Lipidi animali, g	20.9	H		
Lipidi vegetali, g	0.0	H		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	5.72	H	APP	EC per tutti gli acidi grassi
Acido oleico, g	8.40	H	APP	
Monoinsaturi totali, g	9.44	H	APP	
Acido linoleico, g	3.13	H	APP	
Acido linolenico, g	0.16	H	APP	
Altri polinsaturi, g	0.62	H	APP	PUFA - (18:2+18:3)
Polinsaturi totali, g	3.91	H	APP	
Colesterolo, mg	90	H	APP	
Glucidi Disponibili, g	0.5	H		nota INN: ottenuti per differenza
Amido, g	0.0	H		
Glucidi solubili, g	0.5	H		nota INN: ottenuti per differenza
Fibra alimentare, g	0.0	H		
Alcool, g	0.0	H		
Energia, kcal	301	H		
Energia, kJ	1259	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.8	H		
Calcio, mg	19	H		
Sodio, mg	2752	H		
Potassio, mg	855	H		
Fosforo, mg	170	T	246	per tutti i nutrienti fonte T cod 246 ALIMENTO SIMILE Pork, loin chops, raw acqua=59.8g, prot=18.6g, lip=21.7g
Zinco, mg	4.4	H		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.14	H		
Riboflavina, mg	0.14	H		
Niacina, mg	1.1	H		
Vitamina C, mg	0	H		
Vitamina B6, mg	0.62	T	246	
Acido Folico, µg	1	T	246	
Retinolo eq, µg	tr	H		
Retinolo, µg	tr	H		CALC
β-carotene eq, µg	0	H		
Vitamina E, mg	0.11	H	246	
Vitamina D, µg	0.90	T	246	

WURSTEL**codice 1151****Categoria merceologica 10003**

alimento interamente sostituito - vero nome "Salsicce viennesi"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	H		
Acqua, g	58.9	H		
Proteine totali, g	13.7	H		
Proteine animali, g	13.7	H		
Proteine vegetali, g	0.0	H		
Lipidi totali, g	23.3	H		
Lipidi animali, g	23.3	H		
Lipidi vegetali, g	0.0	H		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	6.94	H	APP	EC
Acido oleico, g	9.83	H	APP	
Monoinsaturi totali, g	10.81	H	APP	
Acido linoleico, g	3.57	H	APP	
Acido linolenico, g	0.27	H	APP	
Altri polinsaturi, g	0.59	H	APP	PUFA - (18:2+18:3)
Polinsaturi totali, g	4.43	H	APP	
Colesterolo, mg	62	H	APP	
Glucidi Disponibili, g	1.4	H		nota INN: ottenuto per differenza
Amido, g	0.0	H		
Glucidi solubili, g	1.4	H		
Fibra alimentare, g	0.0	H		
Alcool, g	0.0	H		
Energia, kcal	270	H		
Energia, kJ	1130	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.5	H		
Calcio, mg	33	H		
Sodio, mg	1916	H		
Potassio, mg	338	H		
Fosforo, mg	130	H		
Zinco, mg	3.9	H		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.15	H		
Riboflavina, mg	0.30	H		
Niacina, mg	2.7	H		
Vitamina C, mg	0	H		
Vitamina B6, mg	0.03	04	510	per tutti i nutrienti fonte 04 cod 510 ALIMENTO SIMILE Frankfurters acqua=59.5g, prot=9.5g, lip=25g
Acido Folico, µg	1	04	510	
Retinolo eq, µg	tr	H		
Retinolo, µg	tr	H		CALC
β-carotene eq, µg	0	H		
Vitamina E, mg	0.25	04	510	
Vitamina D, µg	tr	04	510	

WURSTEL DI POLLO**codice 888004****Categoria merceologica 10003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	17	07024	
Acqua, g	57.5	17	07024	
Proteine totali, g	12.9	17	07024	
Proteine animali, g	12.9	17	07024	
Proteine vegetali, g	0.0	17	07024	
Lipidi totali, g	19.5	17	07024	
Lipidi animali, g	19.5	17	07024	
Lipidi vegetali, g	0.0	17	07024	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	5.54	17	07024	
Acido oleico, g	7.14	17	07024	
Monoinsaturi totali, g	8.48	17	07024	
Acido linoleico, g	3.74	17	07024	
Acido linolenico, g	0.15	17	07024	
Altri polinsaturi, g	0.15	17	07024	per differenza PUFA - (18:2+18:3)
Polinsaturi totali, g	4.04	17	07024	
Colesterolo, mg	101	17	07024	
Glucidi Disponibili, g	6.8	17	07024	ottenuti per differenza
Amido, g	0.0	85		amido=0 come per gli altri salumi fonte 02
Glucidi solubili, g	6.8	85		GD=GS come altri salumi fonte 02
Fibra alimentare, g	0.0	17	07024	
Alcool, g	0.0	17	07024	
Energia, kcal	257	17	07024	
Energia, kJ	1075	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.0	17	07024	
Calcio, mg	95	17	07024	
Sodio, mg	1370	17	07024	
Potassio, mg	84	17	07024	
Fosforo, mg	107	17	07024	
Zinco, mg	1.0	17	07024	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.07	17	07024	
Riboflavina, mg	0.12	17	07024	
Niacina, mg	3.1	17	07024	
Vitamina C, mg	0	17	07024	
Vitamina B6, mg	0.32	17	07024	
Acido Folico, µg	4	17	07024	
Retinolo eq, µg	38	17	07024	
Retinolo, µg	38	17	07024	CALC
β-carotene eq, µg	0	17	07024	CALC
Vitamina E, mg	0.22	17	07024	
Vitamina D, µg	0.10	T	289	ALIMENTO SIMILE Chicken, dark meat acqua=75.8g, lip=2.8g

WURSTEL DI TACCHINO**codice 701376****Categoria merceologica 10003**

alimento interamente sostituito con Frankfurter, turkey

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	17	07025	
Acqua, g	70.0	17	07025	
Proteine totali, g	14.3	17	07025	
Proteine animali, g	14.3	17	07025	
Proteine vegetali, g	0.0	17	07025	
Lipidi totali, g	17.7	17	07025	
Lipidi animali, g	17.7	17	07025	
Lipidi vegetali, g	0.0	17	07025	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	5.89	17	07025	
Acido oleico, g	5.30	17	07025	
Monoinsaturi totali, g	5.58	17	07025	
Acido linoleico, g	4.64	17	07025	
Acido linolenico, g	0.36	17	07025	
Altri polinsaturi, g	0.00	17	07025	
Polinsaturi totali, g	5.00	17	07025	
Colesterolo, mg	107	17	07025	
Glucidi Disponibili, g	1.5	17	07025	ottenuti per differenza
Amido, g	0.0	17	07025	amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	1.5	17	07025	GD=GS come per Wurstel, fonte 02 cod 1151 (aggiornamento INN 1995)
Fibra alimentare, g	0.0	17	07025	
Alcool, g	0.0	17	07025	
Energia, kcal	226	17	07025	
Energia, kJ	946	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.8	17	07025	
Calcio, mg	106	17	07025	
Sodio, mg	1426	17	07025	
Potassio, mg	179	17	07025	
Fosforo, mg	134	17	07025	
Zinco, mg	3.1	17	07025	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	17	07025	
Riboflavina, mg	0.18	17	07025	
Niacina, mg	4.1	17	07025	espressa come acido nicotinico
Vitamina C, mg	0	17	07025	
Vitamina B6, mg	0.23	17	07025	
Acido Folico, µg	8	17	07025	
Retinolo eq, µg	0	17	07025	
Retinolo, µg	0	17	07025	CALC
β-carotene eq, µg	0	17	07025	CALC
Vitamina E, mg	0.62	17	07025	
Vitamina D, µg	0.20	K	157	ALIMENTO SIMILE Turkey, slices acqua=22.8g, lip=31.8g, prot=7g

ZAMPONE**codice 1153****Categoria merceologica 10003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	45.5	02		
Proteine totali, g	19.1	02		
Proteine animali, g	19.1	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	31.6	02		
Lipidi animali, g	31.6	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	10.35	H	APP	RIPR riferito a Zampone, cotto lip=25.9g saturi=8.48g 18:1=11.54g mono=12.71g 18:2=2.91g 18:3=0.18g altri PUFA=0.35g (x diff) PUFA=3.44g
Acido oleico, g	14.08	H	APP	
Monoinsaturi totali, g	15.51	H	APP	
Acido linoleico, g	3.55	H	APP	
Acido linolenico, g	0.22	H	APP	
Altri polinsaturi, g	0.43	H	APP	
Polinsaturi totali, g	4.20	H	APP	
Colesterolo, mg	95	H	APP	per i nutrienti fonte H: aggiornamento INN 1995 (stesso alimento con alcuni dati in piu')
Glucidi Disponibili, g	0.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	360	02		
Energia, kJ	1506	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.1	H		
Calcio, mg	20	02		
Sodio, mg	1375	H		
Potassio, mg	186	H		
Fosforo, mg	170	02		
Zinco, mg	4.3	H		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.26	02		
Riboflavina, mg	0.21	02		
Niacina, mg	3.0	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.14	K	78	per tutti i nutrienti K/78 ALIMENTO SIMILE Sausages, pork, chilled, raw acqua=51.5g, lip=22.7g, prot=11.8g
Acido Folico, µg	8	K	78	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	1.17	K	78	
Vitamina D, µg	0.90	K	78	

CARNE: FRATTAGLIE

MEAT: OFFAL

AGNELLO, CORATELLA
 Categoria merceologica 10081

codice 1262

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	77.2	02		
Proteine totali, g	15.7	02		
Proteine animali, g	15.7	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	4.7	02		
Lipidi animali, g	4.7	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.66	89		RIPR lip=6.35g saturi=2.24g 18:1=1.55g mono=1.79g 18:2=0.31g 18:3=0.15g altri PUFA=0.29g PUFA=0.75g
Acido oleico, g	1.15	89		
Monoinsaturi totali, g	1.32	89		
Acido linoleico, g	0.23	89		
Acido linolenico, g	0.11	89		
Altri polinsaturi, g	0.21	89		
Polinsaturi totali, g	0.56	89		
Colesterolo, mg	240	89		
Glucidi Disponibili, g	1.2	89		per tutti i nutrienti fonte 89 ALIMENTO SIMILE da ricetta ingredienti: 50g di agnello, cuore (cod 1263) + 50g agnello, fegato (cod 1264) acqua=74g, prot=18.2g, lip=6.35g
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	1.2	89		
Fibra alimentare, g	0.0	89		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	110	86		in tabella kcal=105
Energia, kJ	460	86		
Minerali:				
Ferro, mg	8.8	89		
Calcio, mg	9	89		
Sodio, mg	103	89		
Potassio, mg	290	89		
Fosforo, mg	282	89		
Zinco, mg	2.8	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.45	89		
Riboflavina, mg	2.04	89		
Niacina, mg	10.3	89		
Vitamina C, mg	18	89		
Vitamina B6, mg	0.36	89		
Acido Folico, µg	92	89		
Retinolo eq, µg	7500	89		
Retinolo, µg	7494	89		
β-carotene eq, µg	36	89		
Vitamina E, mg	0.54	89		
Vitamina D, µg	0.45	89		

BOVINO, CERVELLO**codice 1201****Categoria merceologica 10041**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	76.6	02		
Proteine totali, g	9.8	02		
Proteine animali, g	9.8	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	12.7	02		
Lipidi animali, g	12.7	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.95	05	3356	CALC AG riferito a Brain, Lamb FC=0.561 saturi=41.4 18:1=28.4 mono=35.6 18:2=0.4 18:3=0 altri PUFA=20.1 PUFA=20.5
Acido oleico, g	2.02	05	3356	
Monoinsaturi totali, g	2.53	05	3356	(22:1=0.6)
Acido linoleico, g	0.03	05	3356	
Acido linolenico, g	0.00	05	3356	
Altri polinsaturi, g	1.43	05	3356	
Polinsaturi totali, g	1.46	05	3356	
Colesterolo, mg	2000	02	APP	nota INN: valori superiori a 2000mg
Glucidi Disponibili, g	0.8	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.8	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	157	02		
Energia, kJ	657	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.6	02		
Calcio, mg	16	02		
Sodio, mg	140	02		
Potassio, mg	270	02		
Fosforo, mg	330	02		
Zinco, mg	1.2	23	13318	per i nutrienti 23/13318 non RIPR acqua=78.28g, lip=9.28g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.25	02		
Riboflavina, mg	0.28	02		
Niacina, mg	6.0	02		
Vitamina C, mg	18	02		
Vitamina B6, mg	0.26	23	13318	
Acido Folico, µg	4	23	13318	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	1.20	05	354	per i nutrienti 05/354 ALIMENTO SIMILE Brain, calf and Lamb, raw acqua=79.4g, prot=10.3g, lip=7.6g
Vitamina D, µg	tr	05	354	

BOVINO, CUORE**codice 1203****Categoria merceologica 10041**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	75.5	02		
Proteine totali, g	16.8	02		
Proteine animali, g	16.8	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	6.0	02		
Lipidi animali, g	6.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.94	05	3360	CALC AG FC=0.789 saturi=62 18:1=29.2 mono=33.5 18:2=2.5 18:3=0.5 altri PUFA=0.7 PUFA=3.7
Acido oleico, g	1.38	05	3360	
Monoinsaturi totali, g	1.59	05	3360	
Acido linoleico, g	0.12	05	3360	
Acido linolenico, g	0.02	05	3360	
Altri polinsaturi, g	0.03	05	3360	
Polinsaturi totali, g	0.18	05	3360	
Colesterolo, mg	150	02	APP	
Glucidi Disponibili, g	0.5	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.5	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	123	02		
Energia, kJ	515	86		
Minerali:				
Ferro, mg	4.6	02		
Calcio, mg	9	02		
Sodio, mg	95	02		
Potassio, mg	320	02		
Fosforo, mg	203	02		
Zinco, mg	1.8	T	398	per tutti i nutrienti idrosolubili T/398 non RIPR Heart, Ox raw acqua=76.4g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.58	02		
Riboflavina, mg	0.89	02		
Niacina, mg	8.2	02		
Vitamina C, mg	6	02		
Vitamina B6, mg	0.23	T	398	
Acido Folico, µg	4	T	398	
Retinolo eq, µg	3	02		
Retinolo, µg	3	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.77	T	398	RIPR vitE=0.45mg lip=3.5g
Vitamina D, µg	1.00	I	5362	ALIMENTO SIMILE Cuore di bovino acqua=75g, lip=8g, prot=16.6g

BOVINO, FEGATO**codice 1204****Categoria merceologica 10041**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	70.0	02		
Proteine totali, g	21.0	02		
Proteine animali, g	21.0	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	4.4	02		
Lipidi animali, g	4.4	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.62	05	3377	CALC AG FC=0.741 saturi=49.6 18:1=18.2 mono=21.6 18:2=7.4 18:3=2.5 altri PUFA=18.5 PUFA=28.4
Acido oleico, g	0.59	05	3377	
Monoinsaturi totali, g	0.70	05	3377	(15:1=0.8)
Acido linoleico, g	0.24	05	3377	
Acido linolenico, g	0.08	05	3377	
Altri polinsaturi, g	0.60	05	3377	
Polinsaturi totali, g	0.92	05	3377	
Colesterolo, mg	300	02	APP	
Glucidi Disponibili, g	5.9	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	5.9	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	146	02		
Energia, kJ	611	86		
Minerali:				
Ferro, mg	8.8	02		
Calcio, mg	7	02		
Sodio, mg	81	02		
Potassio, mg	320	02		
Fosforo, mg	350	02		
Zinco, mg	4.0	T	415	per i nutrienti idrosolubili T/415 Liver, Ox raw acqua=68.6g, prot=21.1g, lip=7.8g non RIPR
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.26	02		
Riboflavina, mg	3.30	02		
Niacina, mg	13.5	02		
Vitamina C, mg	31	02		
Vitamina B6, mg	0.83	T	415	
Acido Folico, µg	330	T	415	
Retinolo eq, µg	16500	02		
Retinolo, µg	16207	T	415	per Retinolo e Caroteni RIPR su valore di RE INN 89 RE (calc)= 14457mcg R=14200mcg C=1540mcg
β-carotene eq, µg	1758	T	415	
Vitamina E, mg	0.24	T	415	per i nutrienti liposolubili T/415 RIPR lip=7.8g vitE=0.42mg
Vitamina D, µg	0.62	T	415	vitD=1.1mcg

BOVINO, LINGUA**codice 1205****Categoria merceologica 10041**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	64.0	02		
Proteine totali, g	17.1	02		
Proteine animali, g	17.1	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	18.0	02		
Lipidi animali, g	18.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	7.71	23	13339	RIPR Tongue, raw lip=16.09g saturi=6.89g 18:1=6.55g mono=7.36g 18:2=0.58g 18:3=0 altri PUFA=0.32g PUFA=0.9g
Acido oleico, g	7.33	23	13339	
Monoinsaturi totali, g	8.23	23	13339	
Acido linoleico, g	0.65	23	13339	
Acido linolenico, g	0.00	23	13339	
Altri polinsaturi, g	0.36	23	13339	
Polinsaturi totali, g	1.01	23	13339	
Colesterolo, mg	78	T	424	per tutti i nutrienti fonte T cod 424 ALIMENTO SIMILE Tongue, ox pickled, raw acqua=62.4g, prot=15.7g, lip=17.5g
Glucidi Disponibili, g	0.4	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.4	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	231	02		
Energia, kJ	967	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.8	02		
Calcio, mg	9	02		
Sodio, mg	73	02		
Potassio, mg	197	02		
Fosforo, mg	187	02		
Zinco, mg	3.5	T	424	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.13	02		
Riboflavina, mg	0.30	02		
Niacina, mg	3.9	02		
Vitamina C, mg	3	02		
Vitamina B6, mg	0.18	T	424	
Acido Folico, µg	6	T	424	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.28	T	424	
Vitamina D, µg	tr	T	424	

BOVINO, MIDOLLO OSSEO**codice 1299****Categoria merceologica 10041**

codice non presente nelle tabelle INN 1989

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	2256	
Acqua, g	5.0	03	2256	
Proteine totali, g	3.2	03	2256	
Proteine animali, g	3.2	03	2256	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2256	
Lipidi totali, g	89.9	03	2256	
Lipidi animali, g	89.9	03	2256	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2256	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	27.34	E	371	mantenute le indicazioni Ferro Luzzi, anche se i numeri non tornano molto bene (forse per una diversa ediz della tab) RIPR riferito a Liver, calf lip=7.3g saturi=2.22g 18:1=1.13g mono=1.27g 18:2=0.81g 18:3=0.08g altri PUFA=0.98g PUFA=1.87g
Acido oleico, g	13.92	E	371	
Monoinsaturi totali, g	15.64	E	371	
Acido linoleico, g	9.98	E	371	
Acido linolenico, g	0.99	E	371	
Altri polinsaturi, g	12.07	E	371	
Polinsaturi totali, g	23.03	E	371	
Colesterolo, mg	300	72		
Glucidi Disponibili, g	0.0	03	2256	
Amido, g	0.0	03	2256	
Glucidi solubili, g	0.0	03	2256	
Fibra alimentare, g	0.0	03	2256	
Alcool, g	0.0	03	2256	
Energia, kcal	822	03	2256	
Energia, kJ	3439	86		
Minerali:				
Ferro, mg	-			
Calcio, mg	89	67	1051	per i nutrienti 67/1051 non RIPR Bone marrow acqua=3.4g, prot=0.5g, lip=95.8g
Sodio, mg	-			
Potassio, mg	-			
Fosforo, mg	tr	67	1051	
Zinco, mg	-			
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	67	1051	
Riboflavina, mg	0.01	67	1051	
Niacina, mg	5.0	67	1051	
Vitamina C, mg	0	67	1051	
Vitamina B6, mg	-			
Acido Folico, µg	-			
Retinolo eq, µg	-			
Retinolo, µg	-			
β-carotene eq, µg	-			
Vitamina E, mg	-			
Vitamina D, µg	-			

BOVINO, MILZA**codice 1206****Categoria merceologica 10041**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	75.3	02		
Proteine totali, g	18.5	02		
Proteine animali, g	18.5	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	3.7	02		
Lipidi animali, g	3.7	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.57	02	APP	RIPR riferito a Bovino adulto lip=15.4g saturi=6.52g 18:1=6.36g mono=7.54g 18:2=0.3g 18:3=0.2g altri PUFA=0.15g PUFA=0.65g
Acido oleico, g	1.53	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	1.81	02	APP	
Acido linoleico, g	0.07	02	APP	
Acido linolenico, g	0.05	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.04	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.16	02	APP	
Colesterolo, mg	324	23	13333	RIPR colesterolo=263mg lip=3.0g
Glucidi Disponibili, g	0.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	107	02		
Energia, kJ	448	86		
Minerali:				
Ferro, mg	42.0	02		nota INN: puo' variare da 8 a 75mg
Calcio, mg	12	02		
Sodio, mg	85	02		
Potassio, mg	429	02		
Fosforo, mg	250	02		
Zinco, mg	2.1	23	13333	per tutti i nutrienti 23/13333 non RIPR Beef, spleen raw acqua=77.2g, prot=18.3g, lip=3.0g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.28	02		
Riboflavina, mg	0.39	02		
Niacina, mg	4.4	02		
Vitamina C, mg	46	02		
Vitamina B6, mg	0.07	23	13333	
Acido Folico, µg	-			
Retinolo eq, µg	147	02		
Retinolo, µg	147	W	PG 261	per analogia RE=R
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	-			
Vitamina D, µg	-			

BOVINO, POLMONE**codice 1207****Categoria merceologica 10041**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	83.0	02		
Proteine totali, g	14.0	02		
Proteine animali, g	14.0	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	2.1	02		
Lipidi animali, g	2.1	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.72	23	13328	RIPR lip=2.5g saturi=0.86g 18:1=0.47g mono=0.64g 18:2=0.17g 18:3=0.02g altri PUFA=0.15g PUFA=0.34g
Acido oleico, g	0.39	23	13328	
Monoinsaturi totali, g	0.54	23	13328	
Acido linoleico, g	0.14	23	13328	
Acido linolenico, g	0.02	23	13328	
Altri polinsaturi, g	0.13	23	13328	
Polinsaturi totali, g	0.29	23	13328	
Colesterolo, mg	168	23	13328	colesterolo=242mg
Glucidi Disponibili, g	0.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	75	02		
Energia, kJ	314	86		
Minerali:				
Ferro, mg	6.7	02		
Calcio, mg	15	02		
Sodio, mg	198	02		
Potassio, mg	340	02		
Fosforo, mg	173	02		
Zinco, mg	1.3	23	13328	per tutti i nutrienti fonte 23 cod 13328 RIPR Beef, lung raw acqua=79.38g, prot=16.2g, lip=2.5g Zn=1.61mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.23	02		
Riboflavina, mg	0.25	02		
Niacina, mg	2.0	02		
Vitamina C, mg	40	02		
Vitamina B6, mg	0.03	23	13328	B6=0.04mg
Acido Folico, µg	9	23	13328	folati=11mcg
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	-			
Vitamina D, µg	-			

BOVINO, RENE**codice 1208****Categoria merceologica 10041**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	76.5	02		
Proteine totali, g	18.4	02		
Proteine animali, g	18.4	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	4.6	02		
Lipidi animali, g	4.6	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.93	05	3366	CALC AG FC=0.747 saturi=56.3 18:1=31 mono=35 18:2=4.8 18:3=0.5 altri PUFA=2.6 PUFA=7.9
Acido oleico, g	1.07	05	3366	
Monoinsaturi totali, g	1.20	05	3366	(15:1=0.6)
Acido linoleico, g	0.16	05	3366	
Acido linolenico, g	0.02	05	3366	
Altri polinsaturi, g	0.09	05	3366	
Polinsaturi totali, g	0.27	05	3366	
Colesterolo, mg	375	02	APP	valore riferito a Rene di agnello, manzo e vitello crudo
Glucidi Disponibili, g	0.8	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.8	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	118	02		
Energia, kJ	494	86		
Minerali:				
Ferro, mg	8.0	02		
Calcio, mg	9	02		
Sodio, mg	180	02		
Potassio, mg	230	02		
Fosforo, mg	220	02		
Zinco, mg	1.9	T	404	per tutti i nutrienti fonte T cod 404 Kidney, Ox raw acqua=78.8g, prot=17.2g, lip=2.1g non RIPR
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.37	02		
Riboflavina, mg	2.25	02		
Niacina, mg	5.8	02		
Vitamina C, mg	13	02		
Vitamina B6, mg	0.37	T	404	non RIPR
Acido Folico, µg	63	T	404	non RIPR
Retinolo eq, µg	345	02		
Retinolo, µg	209	T	404	per Retinolo e Caroteni RIPR su valore di RE INN 89 RE (calc)=173mcg R=105mcg C=410mcg
β-carotene eq, µg	818	T	404	
Vitamina E, mg	1.20	T	404	RIPR vitE=0.55mg lip=2.1g
Vitamina D, µg	tr	X	1407	approx vit D=0.2mcg non RIPR

BOVINO, SANGUE**codice 805249****Categoria merceologica 10041**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	W	PG 253	
Acqua, g	80.5	W	PG 253	
Proteine totali, g	17.8	W	PG 253	
Proteine animali, g	17.8	W	PG 253	
Proteine vegetali, g	0.0	W	PG 253	
Lipidi totali, g	0.1	W	PG 253	
Lipidi animali, g	0.1	W	PG 253	
Lipidi vegetali, g	0.0	W	PG 253	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.04	02	APP	fonte I: lip=0.4g, saturi=0.1g RIPR riferito a Bovino, adulto lip=15.4g saturi=6.52g 18:1=6.36g monoins=7.54g 18:2=0.30g 18:3=0.20g altri PUFA=0.15g PUFA=0.65g
Acido oleico, g	0.04	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.05	02	APP	fonte I: mono=0.0
Acido linoleico, g	tr	02	APP	
Acido linolenico, g	tr	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	tr	02	APP	fonte I: PUFA=0.2g
Colesterolo, mg	190	W	PG 253	
Glucidi Disponibili, g	0.8	W	PG 253	non in tabella calcolati per differenza 100 - (prot+lip+minerali+acqua) minerali=0.85g/100g considerato privo di amido
Amido, g	0.0	85		GD=GS quando amido=0
Glucidi solubili, g	0.8	W	PG 253	
Fibra alimentare, g	0.0	W	PG 253	
Alcool, g	0.0	W	PG 253	
Energia, kcal	75	86		in tabella kcal=72
Energia, kJ	314	86		
Minerali:				
Ferro, mg	49.0	W	PG 253	
Calcio, mg	6	W	PG 253	
Sodio, mg	330	W	PG 253	
Potassio, mg	44	W	PG 253	
Fosforo, mg	19	W	PG 253	
Zinco, mg	0.2	W	PG 253	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.09	W	PG 253	
Riboflavina, mg	0.03	W	PG 253	
Niacina, mg	0.8	W	PG 253	espressa come nicotinammide
Vitamina C, mg	0	I	5379	per i nutrienti I/5379 ALIMENTO SIMILE Blood, beef acqua=82g, lip=0.4g, prot=18.4g
Vitamina B6, mg	0.00	I	5379	
Acido Folico, µg	7	I	5379	
Retinolo eq, µg	21	W	PG 253	
Retinolo, µg	5	J	PG 184	RIPR riferito a Meat blood, beef all-trans retinolo=0.16mcg total beta-carotene=2.7mcg alfa-carotene=tracce cryptoxantina=tracce attivita' vitaminica totale = 61 RE/100g -> 26% di Retinolo -> 74% di Caroteni
β-carotene eq, µg	93	J	PG 184	
Vitamina E, mg	0.40	I	5379	espresso come alfa-tocoferolo
Vitamina D, µg	0.10	I	5379	

BOVINO, TRIPPA**codice 1209****Categoria merceologica 10041**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	72.0	02		
Proteine totali, g	15.8	02		
Proteine animali, g	15.8	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	5.0	02		
Lipidi animali, g	5.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.57	23	13341	RIPR Beef, tripe raw lip=3.95g saturi=2.03g 18:1=1.15g mono=1.31g 18:2=0.05g 18:3=0.02g altri PUFA=0 PUFA=0.7g
Acido oleico, g	1.46	23	13341	
Monoinsaturi totali, g	2.20	23	13341	
Acido linoleico, g	0.06	23	13341	
Acido linolenico, g	0.03	23	13341	
Altri polinsaturi, g	0.00	23	13341	
Polinsaturi totali, g	0.09	23	13341	
Colesterolo, mg	64	T	428	per tutti i nutrienti fonte T cod 424 ALIMENTO SIMILE Tripe, dressed raw acqua=92.1g, prot=7.1g, lip=0.5g
Glucidi Disponibili, g	0.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	108	02		
Energia, kJ	452	86		
Minerali:				
Ferro, mg	4.0	02		
Calcio, mg	8	02		
Sodio, mg	107	02		
Potassio, mg	18	02		
Fosforo, mg	50	02		
Zinco, mg	0.7	T	428	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.14	02		
Riboflavina, mg	0.18	02		
Niacina, mg	1.6	02		
Vitamina C, mg	3	02		
Vitamina B6, mg	tr	T	428	
Acido Folico, µg	7	T	428	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.08	T	428	
Vitamina D, µg	tr	T	428	

CAVALLO, CUORE**codice 1223****Categoria merceologica 10008**

vero nome: cuore di equino

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	73.0	02		
Proteine totali, g	18.7	02		
Proteine animali, g	18.7	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	7.7	02		
Lipidi animali, g	7.7	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.41	27	17170	RIPR lip=4.6g saturi=1.44g 18:1=1.3g monoins=1.61g 18:2=0.29g 18:3=0.36g altri PUFA=0 PUFA=0.65g
Acido oleico, g	2.18	27	17170	
Monoinsaturi totali, g	2.69	27	17170	
Acido linoleico, g	0.49	27	17170	
Acido linolenico, g	0.60	27	17170	
Altri polinsaturi, g	0.00	27	17170	
Polinsaturi totali, g	1.09	27	17170	
Colesterolo, mg	150	02	APP	ALIMENTO SIMILE Cuore di bovino
Glucidi Disponibili, g	0.6	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.6	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	146	02		
Energia, kJ	611	86		
Minerali:				
Ferro, mg	5.0	02		
Calcio, mg	9	02		
Sodio, mg	95	02	1203	per Na e K ALIMENTO SIMILE Cuore di bovino acqua=75.5g, prot=16.8g, lip=6g
Potassio, mg	320	02	1203	
Fosforo, mg	214	02		
Zinco, mg	1.8	T	398	per i nutrienti T/398 ALIMENTO SIMILE Heart, ox raw acqua=76.4g, lip=3.5g, prot=18.2g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.51	02		
Riboflavina, mg	0.91	02		
Niacina, mg	7.1	02		
Vitamina C, mg	5	02		
Vitamina B6, mg	0.23	T	398	
Acido Folico, µg	4	T	398	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.45	T	398	
Vitamina D, µg	1.00	I	5362	ALIMENTO SIMILE Heart, beef acqua=75g, prot=16.6g, lip=8g

CAVALLO, FEGATO**codice 1224****Categoria merceologica 10008**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	67.8	02		
Proteine totali, g	22.4	02		
Proteine animali, g	22.4	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	4.0	02		
Lipidi animali, g	4.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.47	E	377	RIPR riferito a Liver, ox raw lip=7.8g saturi=2.86g 18:1=1.05g monoins=1.25g 18:2=0.43g 18:3=0.14g altri PUFA=1.07g PUFA=1.64g
Acido oleico, g	0.54	E	377	
Monoinsaturi totali, g	0.64	E	377	
Acido linoleico, g	0.22	E	377	
Acido linolenico, g	0.07	E	377	
Altri polinsaturi, g	0.55	E	377	
Polinsaturi totali, g	0.84	E	377	
Colesterolo, mg	300	02	APP	riferito all'alimento complessivo "Fegato di agnello, manzo e vitello"
Glucidi Disponibili, g	5.3	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	5.3	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	145	02		
Energia, kJ	607	86		
Minerali:				
Ferro, mg	9.0	02		
Calcio, mg	8	02		
Sodio, mg	81	02	1204	per Na e K ALIMENTO SIMILE Fegato di bovino acqua=70g, lip=4.4g, prot=21g
Potassio, mg	320	02	1204	
Fosforo, mg	358	02		
Zinco, mg	4.0	T	415	per i nutrienti T/415 ALIMENTO SIMILE Liver, ox, raw acqua=68.6g, lip=7.8g, prot=21.1g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.30	02		
Riboflavina, mg	2.88	02		
Niacina, mg	14.7	02		
Vitamina C, mg	30	02		
Vitamina B6, mg	0.83	T	415	
Acido Folico, µg	330	T	415	
Retinolo eq, µg	11000	02		nota INN: range variabile da 6000 a 13000 mcg
Retinolo, µg	10804	02		per R e C RIPR riferito alla proporzione dell'alimento T/415 R=14200, C=1540
β-carotene eq, µg	1172	02		
Vitamina E, mg	0.42	T	415	
Vitamina D, µg	1.10	T	415	

CONIGLIO, FRATTAGLIE**codice 1284****Categoria merceologica 10051**

codice non presente nelle tabelle INN 1989

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	2306	
Acqua, g	70.0	03	2306	
Proteine totali, g	18.7	03	2306	
Proteine animali, g	18.7	03	2306	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2306	
Lipidi totali, g	7.9	03	2306	
Lipidi animali, g	7.9	03	2306	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2306	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	3.12	02	APP	RIPR riferito a Coniglio lip=5.3g saturi=2.09g 18:1=0.94g mono=1.05g 18:2=0.49g 18:3=0.09g altri PUFA=1.05g (x diff) PUFA=1.63g
Acido oleico, g	1.40	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	1.57	02	APP	
Acido linoleico, g	0.73	02	APP	
Acido linolenico, g	0.13	02	APP	
Altri polinsaturi, g	1.57	02	APP	
Polinsaturi totali, g	2.43	02	APP	
Colesterolo, mg	225	72		nota tab Ferro Luzzi: valore medio di alimenti simili ad umidità' simile
Glucidi Disponibili, g	0.4	03	2306	
Amido, g	0.0	03	2306	amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	0.4	03	2306	GD=Gs come per le altre frattaglie fonte 02
Fibra alimentare, g	0.0	03	2306	
Alcool, g	0.0	03	2306	
Energia, kcal	147	03	2306	
Energia, kJ	615	86		
Minerali:				
Ferro, mg	8.0	03	2306	
Calcio, mg	20	03	2306	
Sodio, mg	67	02	1082	per i nutrienti 02/1082 ALIMENTO SIMILE Coniglio, semigrasso acqua=70.9g, lip=5.3g
Potassio, mg	360	02	1082	
Fosforo, mg	320	03	2306	
Zinco, mg	1.4	T	387	per i nutrienti T/387 ALIMENTO SIMILE Rabbit, raw acqua=71.5g, lip=5.5g, prot=21.9g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.31	03	2306	
Riboflavina, mg	0.50	03	2306	
Niacina, mg	5.7	03	2306	
Vitamina C, mg	9	03	2306	
Vitamina B6, mg	0.50	T	387	
Acido Folico, µg	5	T	387	
Retinolo eq, µg	4550	03	2306	
Retinolo, µg	4526	03	2306	
β-carotene eq, µg	140	03	2306	
Vitamina E, mg	0.13	T	387	
Vitamina D, µg	0	Y	6500	ALIMENTO SIMILE Hare acqua=73g, lip=3.0g, prot=21.6g

OVINO, CUORE**codice 1263****Categoria merceologica 10081**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	75.0	02		
Proteine totali, g	16.9	02		
Proteine animali, g	16.9	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	7.2	02		
Lipidi animali, g	7.2	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.78	E	358	RIPR lip=5.6g saturi=2.16g 18:1=1.46g mono=1.66g 18:2=0.32g 18:3=0.12g altri PUFA=0.09g PUFA=0.53g
Acido oleico, g	1.88	E	358	
Monoinsaturi totali, g	2.13	E	358	
Acido linoleico, g	0.41	E	358	
Acido linolenico, g	0.15	E	358	
Altri polinsaturi, g	0.12	E	358	(solo 20:4)
Polinsaturi totali, g	0.68	E	358	
Colesterolo, mg	180	T	396	RIPR colesterolo=140mg lip=5.6g
Glucidi Disponibili, g	0.4	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.4	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	134	02		
Energia, kJ	561	86		
Minerali:				
Ferro, mg	5.0	02		
Calcio, mg	9	02		
Sodio, mg	140	T	396	per i nutrienti idrosolubili T/396 non RIPR acqua=75.6g
Potassio, mg	280	T	396	
Fosforo, mg	200	02		
Zinco, mg	2.0	T	396	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.49	02		
Riboflavina, mg	0.80	02		
Niacina, mg	7.5	02		
Vitamina C, mg	3	02		
Vitamina B6, mg	0.29	T	396	
Acido Folico, µg	2	T	396	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.48	T	396	RIPR vitE=0.37mg lip=5.6g
Vitamina D, µg	0.51	I	5351	RIPR lip=5.6g vit D=0.4mcg

OVINO, FEGATO**codice 1264****Categoria merceologica 10081**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	73.0	02		
Proteine totali, g	19.5	02		
Proteine animali, g	19.5	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	5.5	02		
Lipidi animali, g	5.5	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.70	E	375	RIPR lip=10.3g saturi= 3.18g 18:1=2.27g monoin=2.7g 18:2=0.38g 18:3=0.29g altri PUFA= 0.85g PUFA=1.52g
Acido oleico, g	1.21	E	375	
Monoinsaturi totali, g	1.44	E	375	
Acido linoleico, g	0.20	E	375	
Acido linolenico, g	0.15	E	375	
Altri polinsaturi, g	0.45	E	375	
Polinsaturi totali, g	0.81	E	375	
Colesterolo, mg	300	02	APP	referito all'alimento "fegato crudo, di agnello. di manzo e di vitello"
Glucidi Disponibili, g	2.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	2.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	135	02		
Energia, kJ	565	86		
Minerali:				
Ferro, mg	12.6	02		
Calcio, mg	8	02		
Sodio, mg	67	02		
Potassio, mg	300	02		
Fosforo, mg	364	02		
Zinco, mg	3.5	T	413	RIPR Zn=4.0g acqua=69.5g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.40	02		
Riboflavina, mg	3.28	02		
Niacina, mg	13.1	02		
Vitamina C, mg	33	02		
Vitamina B6, mg	0.42	T	413	RIPR B6=0.47g acqua=69.5g
Acido Folico, µg	181	T	413	
Retinolo eq, µg	15000	02		
Retinolo, µg	14988	02		R e C sono stati calcolati in base alla suddivisione dell'alimento fonte T cod 413 R=17300mcg, C=85mcg
β-carotene eq, µg	72	02		
Vitamina E, mg	0.60	T	413	RIPR vitE=0.77mg acqua=69.5g, lip=6.2g
Vitamina D, µg	0.39	T	413	RIPR vitD=0.5mg acqua=69.5g, lip=6.2g

POLLO, FEGATINI**codice 1294****Categoria merceologica 10051**

codice non presente nelle tabelle INN 1989. Alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	2305	
Acqua, g	74.0	03	2305	
Proteine totali, g	20.5	03	2305	
Proteine animali, g	20.5	03	2305	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2305	
Lipidi totali, g	4.5	03	2305	
Lipidi animali, g	4.5	03	2305	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2305	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.40	E	373	RIPR riferito a Liver, chicken, raw lip=6.3g saturi=1.96g 18:1=1.23g mono=1.38g 18:2=0.69g 18:3=0.03g altri PUFA=0.55g PUFA=1.27g
Acido oleico, g	0.88	E	373	
Monoinsaturi totali, g	0.99	E	373	
Acido linoleico, g	0.49	E	373	
Acido linolenico, g	0.02	E	373	
Altri polinsaturi, g	0.39	E	373	
Polinsaturi totali, g	0.91	E	373	
Colesterolo, mg	555	03	2305	
Glucidi Disponibili, g	tr	T	411	per i nutrienti idrosolubili T/411 Liver, chicken raw acqua=75.8g, prot=17.7g non RIPR
Amido, g	0.0	T	411	
Glucidi solubili, g	0.0	T	411	
Fibra alimentare, g	0.0	03	2305	
Alcool, g	0.0	03	2305	
Energia, kcal	122	03	2305	
Energia, kJ	510	86		
Minerali:				
Ferro, mg	4.5	03	2305	
Calcio, mg	14	03	2305	
Sodio, mg	76	T	411	
Potassio, mg	260	T	411	
Fosforo, mg	220	03	2305	
Zinco, mg	3.7	T	411	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.16	03	2305	
Riboflavina, mg	1.36	03	2305	
Niacina, mg	8.2	03	2305	
Vitamina C, mg	12	03	2305	
Vitamina B6, mg	0.82	T	411	
Acido Folico, µg	995	T	411	
Retinolo eq, µg	1087	03	2305	
Retinolo, µg	951	03	2305	
β-carotene eq, µg	815	03	2305	
Vitamina E, mg	1.17	T	411	per i nutrienti liposolubili T/411 RIPR lip=2.3g vitE=0.60mg
Vitamina D, µg	0.39	T	411	vitD=0.2mcg

POLLO, REGAGLIE**codice 1295****Categoria merceologica 10051**

codice non presente nelle tabelle INN 1989 definizione: interiora, comprendenti cuore, fegato, stomaco, altre parti come cresta, barbagli, uova immature

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	2311	
Acqua, g	67.0	03	2311	
Proteine totali, g	13.9	03	2311	
Proteine animali, g	13.9	03	2311	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2311	
Lipidi totali, g	15.6	03	2311	
Lipidi animali, g	15.6	03	2311	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2311	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	4.75	15	05020	RIPR lip=4.47g saturi=1.36g 18:1=0.95g mono=1.12g 18:2=0.75g 18:3=0.03g altri PUFA=0.31g PUFA=1.09g
Acido oleico, g	3.32	15	05020	
Monoinsaturi totali, g	3.91	15	05020	
Acido linoleico, g	2.62	15	05020	
Acido linolenico, g	0.10	15	05020	
Altri polinsaturi, g	1.08	15	05020	
Polinsaturi totali, g	3.80	15	05020	
Colesterolo, mg	292	15	05020	ALIMENTO SIMILE Giblets, chicken acqua=74.97g, lip=4.47g, prot=17.88g
Glucidi Disponibili, g	0.1	03	2311	
Amido, g	0.0	03	2311	
Glucidi solubili, g	0.1	03	2311	
Fibra alimentare, g	0.0	03	2311	
Alcool, g	0.0	03	2311	
Energia, kcal	196	03	2311	
Energia, kJ	820	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.0	03	2311	
Calcio, mg	14	03	2311	
Sodio, mg	82	T	393	per i nutrienti T/393 ALIMENTO SIMILE Giblets, chicken, raw (mix including heart, liver and gizzard) acqua=72.9g, lip=8.2g, prot=17.1g
Potassio, mg	250	T	393	
Fosforo, mg	230	03	2311	
Zinco, mg	2.8	T	393	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.25	03	2311	
Riboflavina, mg	0.36	03	2311	
Niacina, mg	4.6	03	2311	niacina equivalente=6.8mg
Vitamina C, mg	12	03	2311	
Vitamina B6, mg	0.29	T	393	
Acido Folico, µg	530	T	393	
Retinolo eq, µg	5500	T	393	CALC
Retinolo, µg	5500	T	393	
β-carotene eq, µg	tr	T	393	
Vitamina E, mg	0.71	T	393	
Vitamina D, µg	0.60	T	297	ALIMENTO SIMILE Whole chicken acqua=66.8g, lip=13.8g, prot=19.1g

SUINO, CUORE**codice 1243****Categoria merceologica 10061**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	72.0	02		
Proteine totali, g	18.3	02		
Proteine animali, g	18.3	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	9.4	02		
Lipidi animali, g	9.4	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.71	59	PG 46	RIPR lip=4.4g saturi=1.27g 18:1=1.02g mono=1.1g 18:2=0.66g 18:3=0.06g altri PUFA=0.22g PUFA=0.94g
Acido oleico, g	2.18	59	PG 46	
Monoinsaturi totali, g	2.35	59	PG 46	
Acido linoleico, g	1.41	59	PG 46	
Acido linolenico, g	0.13	59	PG 46	
Altri polinsaturi, g	0.47	59	PG 46	
Polinsaturi totali, g	2.01	59	PG 46	nota art: presenti 0.21g di altri acidi grassi, sia saturi che insaturi, non classificati)
Colesterolo, mg	79	T	400	considerato come ALIMENTO SIMILE per la troppa differenza tra i diversi contenuti lipidici altra fonte : 20/10103, colesterolo=131mg
Glucidi Disponibili, g	0.4	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.4	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	159	02		
Energia, kJ	665	86		
Minerali:				
Ferro, mg	5.3	02		
Calcio, mg	35	02		
Sodio, mg	80	02		
Potassio, mg	300	02		
Fosforo, mg	245	02		
Zinco, mg	2.3	T	400	per i nutrienti T/400 RIPR acqua=77.9g Zn=1.8mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.40	02		
Riboflavina, mg	1.27	02		
Niacina, mg	6.1	02		
Vitamina C, mg	5	02		
Vitamina B6, mg	0.37	T	400	B6=0.29mg
Acido Folico, µg	3	T	400	folati=2mcg
Retinolo eq, µg	9	02		
Retinolo, µg	5	02		suddivisione di R e C come per alimento T/400 R=tr e C=tr
β-carotene eq, µg	27	02		
Vitamina E, mg	0.45	T	400	RIPR solo su s.s. vit E=0.37mg
Vitamina D, µg	0.85	I	5366	RIPR solo su s.s. acqua=77g (lip=5.9g) vit D=0.7mcg

SUINO, FEGATO**codice 1244****Categoria merceologica 10061**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	70.0	02		
Proteine totali, g	22.8	02		
Proteine animali, g	22.8	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	4.8	02		
Lipidi animali, g	4.8	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.48	05	3379	CALC AG FC=0.741 saturi=41.6 18:1=19.2 mono=20.9 18:2=14.7 18:3=0.5 altri PUFA=21.7 PUFA=36.9
Acido oleico, g	0.68	05	3379	
Monoinsaturi totali, g	0.74	05	3379	
Acido linoleico, g	0.52	05	3379	
Acido linolenico, g	0.02	05	3379	
Altri polinsaturi, g	0.77	05	3379	(22:6=3.8)
Polinsaturi totali, g	1.31	05	3379	
Colesterolo, mg	403	T	417	per i nutrienti liposolubili T/417 RIPR lip=3.1g colesterolo=260mg
Glucidi Disponibili, g	1.5	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	1.5	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	140	02		
Energia, kJ	586	86		
Minerali:				
Ferro, mg	18.0	02		
Calcio, mg	10	02		
Sodio, mg	108	02		
Potassio, mg	356	02		
Fosforo, mg	362	02		
Zinco, mg	7.0	T	417	per i nutrienti idrosolubili T/417 Liver, Pig raw acqua=70.5g non RIPR
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.40	02		
Riboflavina, mg	2.98	02		
Niacina, mg	14.5	02		
Vitamina C, mg	23	02		
Vitamina B6, mg	0.59	T	417	
Acido Folico, µg	295	T	417	
Retinolo eq, µg	16500	02		
Retinolo, µg	16500	T	417	per Retinolo e Caroteni RIPR su valore di RE INN 89 RE (calc)= 17400mcg R=17400mcg C=-2.00
β-carotene eq, µg	tr	T	417	
Vitamina E, mg	0.51	T	417	vitE=0.33mg
Vitamina D, µg	1.70	T	417	vitD=1.1mcg

SUINO, SANGUE**codice 31298****Categoria merceologica 10061**

dati interni INN non pubblicati

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	72		
Acqua, g	79.1	72		
Proteine totali, g	19.0	72		
Proteine animali, g	19.0	72		
Proteine vegetali, g	0.0	72		
Lipidi totali, g	0.2	72		
Lipidi animali, g	0.2	72		
Lipidi vegetali, g	0.0	72		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.01	72		
Acido oleico, g	0.01	72		
Monoinsaturi totali, g	0.01	72		
Acido linoleico, g	0.08	72		
Acido linolenico, g	0.04	72		
Altri polinsaturi, g	0.00	72		
Polinsaturi totali, g	0.12	72		
Colesterolo, mg	46	72		
Glucidi Disponibili, g	0.1	72		
Amido, g	0.0	72		
Glucidi solubili, g	0.1	85	1244	GD = GS come fegato suino
Fibra alimentare, g	0.0	72		
Alcool, g	0.0	72		
Energia, kcal	78	86		
Energia, kJ	326	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.2	72		
Calcio, mg	10	72		
Sodio, mg	207	W	PG 283	per i nutrienti fonte W pag=283 riferito a Pig's blood acqua=79.2g, lip=0.11g non RIPR
Potassio, mg	185	W	PG 283	
Fosforo, mg	49	W	PG 283	
Zinco, mg	0.3	I	5378	per i nutrienti I/5378 ALIMENTO SIMILE Gris, blod acqua=81g, lip=0.4g, prot=16.6g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	72		
Riboflavina, mg	0.09	72		
Niacina, mg	0.6	W	PG 283	espresso come nicotinamide
Vitamina C, mg	0	72		
Vitamina B6, mg	0.00	I	5378	
Acido Folico, µg	4	I	5378	espresso come folacina
Retinolo eq, µg	11	72		
Retinolo, µg	11	W	PG 283	per analogia RE = R
β-carotene eq, µg	0	72		
Vitamina E, mg	0.40	I	5378	espressa come alfa-tocoferolo
Vitamina D, µg	0.10	I	5378	

VITELLO, CORATELLA**codice 1202****Categoria merceologica 10041**

Definizione (Morricone & Pedicino, 1986) Coratella: misto di frattaglie, che comprende cuore, fegato, milza e polmone per tutti i nutrienti
 fonte 89 Ricetta = 25g ciascuno di: Bovino, cuore (1203); Bovino, fegato (1204); Bovino, milza (1206); Bovino, polmone (1207)

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	78.0	02		
Proteine totali, g	17.1	02		
Proteine animali, g	17.1	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	3.2	02		
Lipidi animali, g	3.2	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.71	89		
Acido oleico, g	0.97	89		
Monoinsaturi totali, g	1.16	89		
Acido linoleico, g	0.14	89		
Acido linolenico, g	0.04	89		
Altri polinsaturi, g	0.20	89		
Polinsaturi totali, g	0.39	89		
Colesterolo, mg	236	89		
Glucidi Disponibili, g	1.6	89		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	1.6	89		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	103	86		in tabella kcal=97
Energia, kJ	431	86		
Minerali:				
Ferro, mg	15.5	89		
Calcio, mg	11	89		
Sodio, mg	115	89		
Potassio, mg	352	89		
Fosforo, mg	244	89		
Zinco, mg	2.3	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.34	89		
Riboflavina, mg	1.21	89		
Niacina, mg	7.0	89		
Vitamina C, mg	31	89		
Vitamina B6, mg	0.29	89		
Acido Folico, µg	113	89		media tra bovino Cuore, Fegato e Polmone
Retinolo eq, µg	4163	89		
Retinolo, µg	4089	89		
β-carotene eq, µg	440	89		
Vitamina E, mg	0.51	89		media di cuore e Fegato
Vitamina D, µg	0.81	89		media tra bovino, cuore e bovino, fegato

**PRODOTTI DELLA PESCA:
FRESCHI O SURGELATI**

**FISH AND FISH
PRODUCTS: FRESH AND
FROZEN**

ACCIUGHE o ALICI [ENGRAULIS ENCHRASICHOL]**codice 1300****Categoria merceologica 11001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	75	02		
Acqua, g	76.5	02		
Proteine totali, g	16.8	02		
Proteine animali, g	16.8	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	2.6	02		
Lipidi animali, g	2.6	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.69	25	15001	RIPR lip=4.84g saturi =1.282g 18:1=0.624g mono=1.182g 18:2=0.097g 18:3=0 altri PUFA=1.54g PUFA=1.637g
Acido oleico, g	0.34	25	15001	
Monoinsaturi totali, g	0.63	25	15001	
Acido linoleico, g	0.05	25	15001	
Acido linolenico, g	0.00	25	15001	
Altri polinsaturi, g	0.83	25	15001	
Polinsaturi totali, g	0.88	25	15001	
Colesterolo, mg	70	03	2601	per i nutrienti 03/2601 non RIPR acqua=76g, lip=2.4g
Glucidi Disponibili, g	1.5	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	1.5	02		GD = GS quando glicogeno=0
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	96	02		
Energia, kJ	402	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.8	02		
Calcio, mg	148	02		
Sodio, mg	104	03	2601	
Potassio, mg	278	02		
Fosforo, mg	196	02		
Zinco, mg	1.5	03	2601	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	02		
Riboflavina, mg	0.26	02		
Niacina, mg	14.0	02		
Vitamina C, mg	0	25	15001	
Vitamina B6, mg	0.14	25	15001	per i nutrienti 25/15001 ALIMENTO SIMILE Anchoives, European, raw acqua=73.37g, lip=4.84g
Acido Folico, µg	9	25	15001	
Retinolo eq, µg	32	02		
Retinolo, µg	32	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come altri pesci fonte MC
Vitamina E, mg	0.29	G	212	per i nutrienti G/212 ALIMENTO SIMILE Sardines acqua=67.7g, lip=9.2g
Vitamina D, µg	11.00	G	212	

ANGUILLA DI FIUME [ANGUILLA ANGUILLA]**codice 1301****Categoria merceologica 11001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	71	02		
Acqua, g	61.5	02		
Proteine totali, g	11.8	02		
Proteine animali, g	11.8	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	23.7	02		
Lipidi animali, g	23.7	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	4.79	25	15025	RIPR riferiro a Eel, mixed species lip=11.66g saturi=2.358g 18:1=2.772g mono=7.19g 18:2=0.196g 18:3=0.432g altri PUFA=0.319 (x diff) PUFA=0.947g
Acido oleico, g	5.63	25	15025	
Monoinsaturi totali, g	14.61	25	15025	
Acido linoleico, g	0.40	25	15025	
Acido linolenico, g	0.88	25	15025	
Altri polinsaturi, g	0.65	25	15025	
Polinsaturi totali, g	1.92	25	15025	
Colesterolo, mg	117	03	2605	non RIPR acqua=59g, lip=237g
Glucidi Disponibili, g	0.1	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.1	02		GS=GD quando glicogeno=0
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	261	02		
Energia, kJ	1092	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.0	02		
Calcio, mg	31	02		
Sodio, mg	65	02		
Potassio, mg	217	02		
Fosforo, mg	218	02		
Zinco, mg	3.4	G	173	per i nutrienti G/173 RIPR acqua=71.3g, lip=11.3g Zn=2.5mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.15	02		
Riboflavina, mg	0.20	02		
Niacina, mg	3.5	02		
Vitamina C, mg	2	02		
Vitamina B6, mg	0.34	G	173	vit B6=0.34mg
Acido Folico, µg	16	G	173	folico=12mcg
Retinolo eq, µg	1200	02		nota INN: molto variabile con l'eta'
Retinolo, µg	1200	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come per gli altri pesci MC
Vitamina E, mg	5.55	G	173	vitE=4.14mg
Vitamina D, µg	6.57	G	173	vitD=4.9mcg

ANGUILLA DI MARE [ANGUILLA ANGUILLA]**codice 1302****Categoria merceologica 11001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	70	02		
Acqua, g	62.8	02		
Proteine totali, g	14.6	02		
Proteine animali, g	14.6	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	19.6	02		
Lipidi animali, g	19.6	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	3.96	25	15025	RIPR lip=11.66g saturi=2.358g 18:1=2.772g mono=7.19g 18:2=0.196g 18:3=0.432g altri PUFA=0.319g (x diff) PUFA=0.947g
Acido oleico, g	4.66	25	15025	
Monoinsaturi totali, g	12.09	25	15025	
Acido linoleico, g	0.33	25	15025	
Acido linolenico, g	0.73	25	15025	
Altri polinsaturi, g	0.54	25	15025	
Polinsaturi totali, g	1.59	25	15025	
Colesterolo, mg	117	03	2604	non RIPR acqua=63g, lip=19.6g
Glucidi Disponibili, g	0.7	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.7	02		GS=GD quando glicogeno=0
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	237	02		
Energia, kJ	992	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.6	02		
Calcio, mg	17	02		
Sodio, mg	87	02		
Potassio, mg	270	02		
Fosforo, mg	223	02		
Zinco, mg	2.5	G	173	per i nutrienti G/173 ALIMENTO SIMILE Eel, raw acqua=71.3g, lip=11.3g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.18	02		
Riboflavina, mg	0.32	02		
Niacina, mg	2.6	02		
Vitamina C, mg	2	02		
Vitamina B6, mg	0.25	G	173	
Acido Folico, µg	12	G	173	
Retinolo eq, µg	980	02		
Retinolo, µg	980	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come per gli altri pesci MC
Vitamina E, mg	4.14	G	173	
Vitamina D, µg	4.90	G	173	

ARAGOSTA [PALINURUS ELEPHAS]**codice 1303****Categoria merceologica 11002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	29	02		
Acqua, g	78.1	02		
Proteine totali, g	16.2	02		
Proteine animali, g	16.2	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	1.9	02		
Lipidi animali, g	1.9	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.30	25	15154	RIPR lip=1.51g saturi=0.237g 18:1=0.208g mono=0.275g 18:2=0.013g 18:3=0.008g altri PUFA=0.569g (x diff) PUFA=0.590g
Acido oleico, g	0.26	25	15154	
Monoinsaturi totali, g	0.35	25	15154	
Acido linoleico, g	0.02	25	15154	
Acido linolenico, g	0.01	25	15154	
Altri polinsaturi, g	0.72	25	15154	
Polinsaturi totali, g	0.74	25	15154	
Colesterolo, mg	164	03	2606	non RIPR lipidi coincidenti in tab INN: Aragosta bollita colesterolo=85mg
Glucidi Disponibili, g	1.0	02		
Amido, g	0.0	02		glicogeno=GD come crostacei fonte MC
Glucidi solubili, g	tr	02		come gli altri crostacei fonte MC
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	86	02		
Energia, kJ	360	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.8	02		
Calcio, mg	60	02		
Sodio, mg	177	25	15154	per i nutrienti 25/15154 ALIMENTO SIMILE Spiny Lobster, mixed species, raw acqua=74.07g, lip=1.51g
Potassio, mg	180	25	15154	
Fosforo, mg	280	02		
Zinco, mg	5.7	25	15154	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.15	02		
Riboflavina, mg	0.18	02		
Niacina, mg	2.0	02		
Vitamina C, mg	2	25	15154	
Vitamina B6, mg	0.15	25	15154	
Acido Folico, µg	1	25	15154	
Retinolo eq, µg	tr	02		
Retinolo, µg	tr	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come altri crostacei fonte MC
Vitamina E, mg	1.47	25	15154	
Vitamina D, µg	tr	G	236	ALIMENTO SIMILE Lobster, boiled acqua=74.3g, lip=1.6g

ARINGA [CLUPEA HARENGUS]**codice 8029****Categoria merceologica 11001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	50	G	175	
Acqua, g	68.0	G	175	il valore d'acqua varia tra 57 e 79g, piu' elevato in primavera e piu' basso in autunno/inverno
Proteine totali, g	17.8	G	175	
Proteine animali, g	17.8	G	175	
Proteine vegetali, g	0.0	G	175	
Lipidi totali, g	13.2	G	175	il valore di lipidi varia da 5g a 20g, piu' elevato in autunno/inverno e piu' basso in primavera
Lipidi animali, g	13.2	G	175	
Lipidi vegetali, g	0.0	G	175	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.63	02	APP	(G/175: saturi=3.3g, mono=5.5g, PUFA=2.7g) RIPR lip=16.7g saturi=3.33g 18:1=2.35g mono=8.63g 18:2=0.22g 18:3=0.19g altri PUFA=2.2g PUFA=2.61g
Acido oleico, g	1.86	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	6.82	02	APP	
Acido linoleico, g	0.17	02	APP	
Acido linolenico, g	0.15	02	APP	
Altri polinsaturi, g	1.74	02	APP	
Polinsaturi totali, g	2.06	02	APP	
Colesterolo, mg	50	G	175	
Glucidi Disponibili, g	0.0	G	175	
Amido, g	0.0	G	175	
Glucidi solubili, g	0.0	G	175	
Fibra alimentare, g	0.0	G	175	
Alcool, g	0.0	G	175	
Energia, kcal	190	G	175	
Energia, kJ	795	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.2	G	175	
Calcio, mg	60	G	175	
Sodio, mg	120	G	175	
Potassio, mg	320	G	175	
Fosforo, mg	230	G	175	
Zinco, mg	0.9	G	175	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	G	175	
Riboflavina, mg	0.26	G	175	
Niacina, mg	4.1	G	175	
Vitamina C, mg	tr	G	175	
Vitamina B6, mg	0.44	G	175	
Acido Folico, µg	9	G	175	
Retinolo eq, µg	44	G	175	CALC
Retinolo, µg	44	G	175	
β-carotene eq, µg	tr	G	175	
Vitamina E, mg	0.76	G	175	
Vitamina D, µg	19.00	G	175	range: 7-31 mcg

ASTICE [HOMARUS VULGARIS]**codice 602004****Categoria merceologica 11002**

alimento interamente sostituito con Lobster, northern, raw

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	36	G	237	riferito a Lobster, boiled weight with shell
Acqua, g	76.8	25	15147	
Proteine totali, g	18.8	25	15147	
Proteine animali, g	18.8	25	15147	
Proteine vegetali, g	0.0	25	15147	
Lipidi totali, g	0.9	25	15147	
Lipidi animali, g	0.9	25	15147	
Lipidi vegetali, g	0.0	25	15147	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.06	G	236	(25/15147: saturi=0.18g, mono=0.26g, PUFA=0.15g) RIPR riferito a Lobster, boiled lip=1.6g saturi=0.1g 18:1=0.2g mono=0.3g 18:2=tracce 18:3=0.1g altri PUFA=0.3g (x diff) PUFA=0.4g
Acido oleico, g	0.06	G	236	
Monoinsaturi totali, g	0.17	G	236	
Acido linoleico, g	tr	G	236	
Acido linolenico, g	0.06	G	236	
Altri polinsaturi, g	0.17	G	236	x differenza
Polinsaturi totali, g	0.23	G	236	
Colesterolo, mg	95	25	15147	
Glucidi Disponibili, g	0.5	25	15147	ottenuti per differenza
Amido, g	0.0	25	15147	glicogeno=GD come crostacei fonte MC
Glucidi solubili, g	tr	25	15147	come crostacei fonte G
Fibra alimentare, g	0.0	25	15147	
Alcool, g	0.0	25	15147	
Energia, kcal	90	25	15147	
Energia, kJ	377	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	25	15147	
Calcio, mg	48	25	15147	
Sodio, mg	296	25	15147	
Potassio, mg	275	25	15147	
Fosforo, mg	144	25	15147	
Zinco, mg	3.0	25	15147	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	25	15147	
Riboflavina, mg	0.05	25	15147	
Niacina, mg	1.5	25	15147	
Vitamina C, mg	0	25	15147	
Vitamina B6, mg	0.06	25	15147	
Acido Folico, µg	9	25	15147	
Retinolo eq, µg	21	25	15147	
Retinolo, µg	21	25	15147	CALC
β-carotene eq, µg	tr	25	15147	come per gli crostacei fonte MC
Vitamina E, mg	1.47	25	15147	
Vitamina D, µg	tr	G	236	ALIMENTO SIMILE Lobster, boiled acqua=74.3g

CALAMARO [LOLIGO VULGARIS]**codice 1304****Categoria merceologica 11002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	65	02		
Acqua, g	80.0	02		
Proteine totali, g	12.6	02		
Proteine animali, g	12.6	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	1.7	02		
Lipidi animali, g	1.7	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.30	G	263	non RIPR lip=1.7g
Acido oleico, g	0.10	G	263	
Monoinsaturi totali, g	0.20	G	263	
Acido linoleico, g	0.10	G	263	
Acido linolenico, g	tr	G	263	
Altri polinsaturi, g	0.40	G	263	
Polinsaturi totali, g	0.50	G	263	
Colesterolo, mg	222	03	2610	per i nutrienti 03/2610 non RIPR acqua=79g, lip=1.7g
Glucidi Disponibili, g	0.6	02		
Amido, g	0.0	02		glicogeno=GD come molluschi fonte MC
Glucidi solubili, g	tr	02		come gli altri molluschi MC
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	68	02		
Energia, kJ	285	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.0	02		
Calcio, mg	144	02		
Sodio, mg	425	03	2610	
Potassio, mg	93	03	2610	
Fosforo, mg	189	02		
Zinco, mg	1.1	G	263	per i nutrienti G/263 non RIPR acqua=80.5g, lip=1.7g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.07	02		
Riboflavina, mg	0.16	02		
Niacina, mg	1.2	02		
Vitamina C, mg	0	G	263	
Vitamina B6, mg	0.69	G	263	
Acido Folico, µg	13	G	263	
Retinolo eq, µg	75	02		
Retinolo, µg	75	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come molluschi fonte MC
Vitamina E, mg	1.20	G	263	
Vitamina D, µg	tr	G	263	

CALAMARO SURGELATO**codice 100121**

Categoria merceologica 11002

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	2701	
Acqua, g	82.0	03	2701	
Proteine totali, g	13.5	03	2701	
Proteine animali, g	13.5	03	2701	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2701	
Lipidi totali, g	1.4	03	2701	
Lipidi animali, g	1.4	03	2701	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2701	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.19	G	264	RIPR lip=1.5g saturi=0.2g 18:1=0.1g mono=0.2g 18:2=0.1g 18:3=tracce altri PUFA=0.4g PUFA=0.5g
Acido oleico, g	0.09	G	264	
Monoinsaturi totali, g	0.19	G	264	
Acido linoleico, g	0.09	G	264	
Acido linolenico, g	tr	G	264	
Altri polinsaturi, g	0.37	G	264	
Polinsaturi totali, g	0.47	G	264	
Colesterolo, mg	200	G	264	
Glucidi Disponibili, g	1.0	G	264	per i nutrienti idrosolubili G/264 RIPR acqua=84.2g GD=1g
Amido, g	0.0	03	2701	glicogeno=GD come molluschi fonte MC
Glucidi solubili, g	tr	G	264	GS=tracce
Fibra alimentare, g	0.0	03	2701	
Alcool, g	0.0	03	2701	
Energia, kcal	70	86		in tab kcal=67
Energia, kJ	293	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.2	G	264	Fe=0.2g
Calcio, mg	15	G	264	Ca=13mg
Sodio, mg	216	G	264	Na=190mg
Potassio, mg	171	G	264	K=150mg
Fosforo, mg	194	G	264	P=170mg
Zinco, mg	1.4	G	264	Zn=1.2mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.07	03	2701	
Riboflavina, mg	0.03	03	2701	
Niacina, mg	0.9	03	2701	
Vitamina C, mg	0	G	264	vitC=0
Vitamina B6, mg	0.79	G	264	vit B6=0.69mg
Acido Folico, µg	2	G	264	folico=2mcg
Retinolo eq, µg	15	G	264	CALC
Retinolo, µg	15	G	264	non RIPR lip=1.5g
β-carotene eq, µg	tr	G	264	non RIPR lip=1.7g
Vitamina E, mg	1.20	G	264	
Vitamina D, µg	tr	G	264	

CARPA [CYPRINUS CARPIO]**codice 1305****Categoria merceologica 11001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	50	02		
Acqua, g	72.4	02		
Proteine totali, g	18.9	02		
Proteine animali, g	18.9	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	7.1	02		
Lipidi animali, g	7.1	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.37	25	15008	RIPR lip=5.6g saturi=1.083g 18:1=1.15g mono=2.328g 18:2=0.517g 18:3=0.270g altri PUFA=0.644g (x diff) PUFA=1.431g
Acido oleico, g	1.46	25	15008	
Monoinsaturi totali, g	2.95	25	15008	
Acido linoleico, g	0.66	25	15008	
Acido linolenico, g	0.34	25	15008	
Altri polinsaturi, g	0.82	25	15008	
Polinsaturi totali, g	1.81	25	15008	
Colesterolo, mg	70	03	2613	non RIPR lip=6.8g
Glucidi Disponibili, g	0.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	140	02		
Energia, kJ	586	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.0	02		
Calcio, mg	34	02		
Sodio, mg	50	02		
Potassio, mg	286	02		
Fosforo, mg	220	02		
Zinco, mg	1.7	25	15008	per i nutrienti 25/15008 RIPR acqua=76.31g, lip=5.6g Zn=1.48g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.07	02		
Riboflavina, mg	0.04	02		
Niacina, mg	1.5	02		
Vitamina C, mg	1	02		
Vitamina B6, mg	0.22	25	15008	vitB6=0.19mg
Acido Folico, µg	17	25	15008	folacina=15mcg
Retinolo eq, µg	44	02		
Retinolo, µg	44	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come per gli altri pesci MC
Vitamina E, mg	0.93	25	15008	RIPR vitE=0.63mg
Vitamina D, µg	10.60	G	225	ALIMENTO SIMILE Trout. rainbow acqua=76.7g, lip=5.2g

CAVIALE**codice 1516****Categoria merceologica 11001**

codice non presente nelle tabelle INN 1989

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	2808	
Acqua, g	48.0	03	2808	
Proteine totali, g	18.9	03	2808	
Proteine animali, g	18.9	03	2808	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2808	
Lipidi totali, g	18.8	03	2808	
Lipidi animali, g	18.8	03	2808	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2808	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	4.26	25	15012	RIPR lip=17.9g saturi=4.06g 18:1=3.165g mono=4.631g 18:2=0.081g 18:3=0.017g altri PUFA=7.308g PUFA=7.405g
Acido oleico, g	3.32	25	15012	
Monoinsaturi totali, g	4.86	25	15012	
Acido linoleico, g	0.09	25	15012	
Acido linolenico, g	0.02	25	15012	
Altri polinsaturi, g	7.68	25	15012	
Polinsaturi totali, g	7.78	25	15012	
Colesterolo, mg	588	25	15012	
Glucidi Disponibili, g	1.9	03	2808	
Amido, g	0.0	85		amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	1.9	85		GD=GS come per le altre uova
Fibra alimentare, g	0.0	03	2808	
Alcool, g	0.0	03	2808	
Energia, kcal	252	03	2808	
Energia, kJ	1054	86		
Minerali:				
Ferro, mg	11.9	25	15012	per i nutrienti 25/15012 ALIMENTO SIMILE Caviar, black and red, regular acqua=47.5g, lip=17.9g
Calcio, mg	275	25	15012	
Sodio, mg	1500	25	15012	
Potassio, mg	181	25	15012	
Fosforo, mg	356	25	15012	
Zinco, mg	1.0	25	15012	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.19	25	15012	
Riboflavina, mg	0.62	25	15012	
Niacina, mg	0.1	25	15012	
Vitamina C, mg	0	25	15012	
Vitamina B6, mg	0.32	25	15012	
Acido Folico, µg	50	25	15012	
Retinolo eq, µg	560	25	15012	
Retinolo, µg	560	W	PG 477	per i nutrienti W ALIMENTO SIMILE Caviar, real acqua=47.1g, lip=15.5g
β-carotene eq, µg	tr	W	PG 477	
Vitamina E, mg	7.00	25	15012	
Vitamina D, µg	5.87	W	PG 477	

CEFALO MUGGINE [MUGIL CEPHALUS]**codice 1306****Categoria merceologica 11001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	55	02		
Acqua, g	73.4	02		
Proteine totali, g	15.8	02		
Proteine animali, g	15.8	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	6.8	02		
Lipidi animali, g	6.8	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.78	02	APP	
Acido oleico, g	0.82	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	1.57	02	APP	
Acido linoleico, g	0.39	02	APP	
Acido linolenico, g	0.00	02	APP	
Altri polinsaturi, g	1.67	02	APP	
Polinsaturi totali, g	2.06	02	APP	
Colesterolo, mg	61	03	2615	RIPR lip=0.8g colesterolo=70mg
Glucidi Disponibili, g	0.7	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.7	02		GD = GS quando glicogeno = 0
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	127	02		
Energia, kJ	531	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.8	02		
Calcio, mg	26	02		
Sodio, mg	65	G	95	per i nutrienti G/95 non RIPR acqua=75.2g
Potassio, mg	350	G	95	
Fosforo, mg	220	02		
Zinco, mg	0.4	G	95	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	02		
Riboflavina, mg	0.10	02		
Niacina, mg	7.3	02		
Vitamina C, mg	tr	G	95	
Vitamina B6, mg	0.43	25	15055	per i nutrienti 25/15055 ALIMENTO SIMILE Mullet, striped acqua=77.01g, lip=3.79g
Acido Folico, µg	9	25	15055	
Retinolo eq, µg	17	02		
Retinolo, µg	17	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come altri pesci fonte MC
Vitamina E, mg	1.00	25	15055	
Vitamina D, µg	0.80	G	98	ALIMENTO SIMILE Mullet, red acqua=77.7g, lip=3.8g

CERNIA [EPINEPHELUS GUAZA]**codice 100092****Categoria merceologica 11001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	41	03	2616	
Acqua, g	78.0	03	2616	
Proteine totali, g	17.9	03	2616	
Proteine animali, g	17.9	03	2616	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2616	
Lipidi totali, g	0.7	03	2616	
Lipidi animali, g	0.7	03	2616	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2616	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.16	25	15031	(03/2616: saturi=0.2g, polins=0.2g) RIPR lip=1.02g saturi=0.233g 18:1=0.145g mono=0.202g 18:2=0.012g 18:3=0.01g altri PUFA=0.299g (x diff) PUFA=0.321g
Acido oleico, g	0.10	25	15031	
Monoinsaturi totali, g	0.14	25	15031	
Acido linoleico, g	0.01	25	15031	
Acido linolenico, g	0.01	25	15031	
Altri polinsaturi, g	0.21	25	15031	
Polinsaturi totali, g	0.22	25	15031	
Colesterolo, mg	37	25	15031	
Glucidi Disponibili, g	0.6	03	2616	
Amido, g	0.0	03	2616	
Glucidi solubili, g	0.6	03	2616	GS=GD quando glicogeno=0
Fibra alimentare, g	0.0	03	2616	
Alcool, g	0.0	03	2616	
Energia, kcal	80	03	2616	
Energia, kJ	335	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	02	1400	per i nutrienti 02/1400 non RIPR acqua=75.5g
Calcio, mg	11	02	1400	
Sodio, mg	53	25	15031	per i nutrienti 25/15031 ALIMENTO SIMILE Grouper, mixed species acqua=79.22g, lip=1.02g
Potassio, mg	483	25	15031	
Fosforo, mg	128	02	1400	
Zinco, mg	0.5	25	15031	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	02	1400	
Riboflavina, mg	0.12	02	1400	
Niacina, mg	0.4	02	1400	
Vitamina C, mg	0	02	1400	
Vitamina B6, mg	0.30	25	15031	
Acido Folico, µg	9	25	15031	
Retinolo eq, µg	0	02	1400	
Retinolo, µg	0	02	1400	
β-carotene eq, µg	0	02	1400	
Vitamina E, mg	0.50	25	15031	
Vitamina D, µg	tr	G	82	ALIMENTO SIMILE Lemon sole acqua=81.2g, lip=1.5g

CERNIA DI FONDO [POLYPRION CERNIUM]**codice 100093**

Categoria merceologica 11001

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	69	03	2617	
Acqua, g	74.0	03	2617	
Proteine totali, g	15.6	03	2617	
Proteine animali, g	15.6	03	2617	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2617	
Lipidi totali, g	6.7	03	2617	
Lipidi animali, g	6.7	03	2617	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2617	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.53	25	15031	RIPR lip=1.02g saturi=0.233g 18:1=0.145g mono=0.202g 18:2=0.012g 18:3=0.010g altri PUFA=0.299g (x diff) PUFA=0.321g
Acido oleico, g	0.95	25	15031	
Monoinsaturi totali, g	1.33	25	15031	
Acido linoleico, g	0.08	25	15031	
Acido linolenico, g	0.07	25	15031	
Altri polinsaturi, g	1.96	25	15031	
Polinsaturi totali, g	2.11	25	15031	
Colesterolo, mg	36	03	2617	
Glucidi Disponibili, g	0.6	03	2617	
Amido, g	0.0	03	2617	
Glucidi solubili, g	0.6	03	2617	GS=GD quando glicogeno=0
Fibra alimentare, g	0.0	03	2617	
Alcool, g	0.0	03	2617	
Energia, kcal	125	03	2617	
Energia, kJ	523	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	03	2617	
Calcio, mg	45	03	2617	
Sodio, mg	119	03	2617	
Potassio, mg	258	03	2617	
Fosforo, mg	121	03	2617	
Zinco, mg	0.5	25	15031	per i nutrienti 25/15031 ALIMENTO SIMILE Grouper, mixed species acqua=79.22g, lip=1.02g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.19	03	2617	
Riboflavina, mg	0.04	03	2617	
Niacina, mg	3.1	03	2617	
Vitamina C, mg	0	25	15031	
Vitamina B6, mg	0.30	25	15031	
Acido Folico, µg	9	25	15031	
Retinolo eq, µg	43	25	15031	
Retinolo, µg	43	25	15031	CALC
β-carotene eq, µg	tr	25	15031	come altri pesci fonte MC
Vitamina E, mg	0.50	25	15031	
Vitamina D, µg	11.00	G	212	ALIMENTO SIMILE Sardines acqua=67.7g, lip=9.2g

CERNIA SURGELATA**codice 1400****Categoria merceologica 11001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	68	02		
Acqua, g	78.5	02		
Proteine totali, g	17.0	02		
Proteine animali, g	17.0	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	2.0	02		
Lipidi animali, g	2.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.46	25	15031	RIPR lip=1.02g saturi=0.233g 18:1=0.145g mono=0.202g 18:2=0.012g 18:3=0.010g altri PUFA=0.299g (x diff) PUFA=0.321g
Acido oleico, g	0.28	25	15031	
Monoinsaturi totali, g	0.40	25	15031	
Acido linoleico, g	0.02	25	15031	
Acido linolenico, g	0.02	25	15031	
Altri polinsaturi, g	0.59	25	15031	
Polinsaturi totali, g	0.63	25	15031	
Colesterolo, mg	37	25	15031	
Glucidi Disponibili, g	0.6	03	2616	non RIPR acqua=78g, lip=0.7g
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.6	03	2616	GD=GS quando glicogeno=0
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	88	86		in tab kcal=86
Energia, kJ	368	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	02		
Calcio, mg	11	02		
Sodio, mg	53	25	15031	per i nutrienti 25/15031 ALIMENTO SIMILE Grouper, mixed species acqua=79.22g, lip=1.02g
Potassio, mg	483	25	15031	
Fosforo, mg	128	02		
Zinco, mg	0.5	25	15031	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	02		
Riboflavina, mg	0.12	02		
Niacina, mg	0.4	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.30	25	15031	
Acido Folico, µg	9	25	15031	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.50	25	15031	
Vitamina D, µg	tr	G	82	ALIMENTO SIMILE Lemon sole acqua=81.2g, lip=1.5g

COZZA O MITILO [MYTILUS EDULIS]**codice 1307****Categoria merceologica 11002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	32	02		
Acqua, g	82.1	02		
Proteine totali, g	11.7	02		
Proteine animali, g	11.7	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	2.7	02		
Lipidi animali, g	2.7	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.52	02	APP	RIPR lip.=1.5g saturi=0.29g 18:1=0.09g mono=0.35g 18:2=0.03g 18:3=0.02g altri PUFA=0.27g PUFA=0.32g
Acido oleico, g	0.16	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.63	02	APP	
Acido linoleico, g	0.05	02	APP	
Acido linolenico, g	0.04	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.49	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.58	02	APP	
Colesterolo, mg	108	03	2633	ALIMENTO SIMILE Mitilo acqua=83g, lip=2g
Glucidi Disponibili, g	3.4	02		
Amido, g	0.0	02		glicogeno=GD come molluschi fonte MC
Glucidi solubili, g	tr	G	255	per i nutrienti idrosolubili G/255 non RIPR acqua=80.9g
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	84	02		
Energia, kJ	351	86		
Minerali:				
Ferro, mg	5.8	02		
Calcio, mg	88	02		
Sodio, mg	290	02		
Potassio, mg	320	02		
Fosforo, mg	236	02		
Zinco, mg	1.6	03	2633	non RIPR acqua=83g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.12	02		
Riboflavina, mg	0.16	02		
Niacina, mg	1.6	02		
Vitamina C, mg	tr	G	255	
Vitamina B6, mg	0.08	G	255	
Acido Folico, µg	37	G	255	
Retinolo eq, µg	54	02		
Retinolo, µg	54	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come molluschi fonte MC
Vitamina E, mg	1.11	G	255	RIPR lip=1.8g vit E=0.74mg
Vitamina D, µg	tr	G	255	RIPR lip=1.8g vit D=tracce

DENTICE [DENTEX DENTEX]**codice 1308****Categoria merceologica 11001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	65	02		
Acqua, g	76.1	02		
Proteine totali, g	16.7	02		
Proteine animali, g	16.7	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	3.5	02		
Lipidi animali, g	3.5	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.45	02	APP	RIPR riferito a Sogliola lip=1.4g saturi=0.18g 18:1=0.13g mono=0.27g 18:2=tracce 18:3=0.07g altri PUFA=0.72g PUFA=0.79g
Acido oleico, g	0.33	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.68	02	APP	
Acido linoleico, g	tr	02	APP	
Acido linolenico, g	0.18	02	APP	
Altri polinsaturi, g	1.80	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.98	02	APP	
Colesterolo, mg	70	03	2620	ALIMENTO SIMILE Dentice lip=1g
Glucidi Disponibili, g	0.7	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.7	02		GS=GD quando glicogeno=0
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	101	02		
Energia, kJ	423	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.2	02		
Calcio, mg	38	02		
Sodio, mg	77	G	38	per i nutrienti G/38 ALIMENTO SIMILE Dab acqua=79.1g, lip=1.2g, prot=15.7g
Potassio, mg	350	G	38	
Fosforo, mg	264	02		
Zinco, mg	0.5	G	38	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	02		
Riboflavina, mg	0.10	02		
Niacina, mg	2.1	02		
Vitamina C, mg	tr	G	38	
Vitamina B6, mg	0.19	G	38	
Acido Folico, µg	5	G	38	
Retinolo eq, µg	48	02		
Retinolo, µg	48	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come per gli altri pesci MC
Vitamina E, mg	0.40	G	38	
Vitamina D, µg	tr	G	39	ALIMENTO SIMILE Dover sole acqua=80g, lip=1.8g

DENTICE SURGELATO**codice 1401****Categoria merceologica 11001**

la composizione e' molto simile a quella del Dentice fresco cod 1308 per cui e' stato completato con questo (fonte 85) per i nutrienti non in tabella

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	65	02		
Acqua, g	80.1	02		
Proteine totali, g	17.2	02		
Proteine animali, g	17.2	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	3.5	02		
Lipidi animali, g	3.5	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.45	85	1308	
Acido oleico, g	0.33	85	1308	
Monoinsaturi totali, g	0.68	85	1308	
Acido linoleico, g	tr	85	1308	
Acido linolenico, g	0.18	85	1308	
Altri polinsaturi, g	1.80	85	1308	
Polinsaturi totali, g	1.98	85	1308	
Colesterolo, mg	70	85	1308	
Glucidi Disponibili, g	0.7	85	1308	
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.7	85	1308	GS=GD quando glicogeno=0
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	103	86		in tab kcal=100
Energia, kJ	431	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.8	02		
Calcio, mg	30	02		
Sodio, mg	77	85	1308	
Potassio, mg	350	85	1308	
Fosforo, mg	188	02		
Zinco, mg	0.5	85	1308	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	02		
Riboflavina, mg	0.15	02		
Niacina, mg	3.3	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.19	85	1308	
Acido Folico, µg	5	85	1308	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.40	85	1308	
Vitamina D, µg	tr	85	1308	

GAMBERETTI DI LAGO [ASTACUS spp]**codice 100097**

Categoria merceologica 11002

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	2622	
Acqua, g	76.0	03	2622	
Proteine totali, g	17.1	03	2622	in tab prot=17g, espresse come prot pure prot tot = Ntot x6.25 Ntot=2.73g
Proteine animali, g	17.1	03	2622	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2622	
Lipidi totali, g	4.1	03	2622	
Lipidi animali, g	4.1	03	2622	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2622	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.69	25	15145	RIPR lip=0.95g saturi=0.159g 18:1=0.113g mono=0.174g 18:2=0.052g 18:3=0.032g altri PUFA=0.209g (x diff) PUFA=0.293g
Acido oleico, g	0.49	25	15145	
Monoinsaturi totali, g	0.75	25	15145	
Acido linoleico, g	0.22	25	15145	
Acido linolenico, g	0.14	25	15145	
Altri polinsaturi, g	0.90	25	15145	
Polinsaturi totali, g	1.26	25	15145	
Colesterolo, mg	105	G	235	per i nutrienti G/235 ALIMENTO SIMILE Crayfish (Astacus sp., procrampus sp.) acqua=83.8g, lip=0.8g, prot=14.9g
Glucidi Disponibili, g	0.0	G	235	
Amido, g	0.0	G	235	
Glucidi solubili, g	0.0	G	235	
Fibra alimentare, g	0.0	03	2622	
Alcool, g	0.0	03	2622	
Energia, kcal	105	03	2622	
Energia, kJ	439	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.2	G	235	
Calcio, mg	33	G	235	
Sodio, mg	150	G	235	
Potassio, mg	260	G	235	
Fosforo, mg	240	G	235	
Zinco, mg	1.3	G	235	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	G	235	
Riboflavina, mg	0.04	G	235	
Niacina, mg	1.9	G	235	
Vitamina C, mg	tr	G	235	
Vitamina B6, mg	0.07	G	235	
Acido Folico, µg	30	G	235	
Retinolo eq, µg	tr	G	235	CALC
Retinolo, µg	tr	G	235	
β-carotene eq, µg	tr	G	235	
Vitamina E, mg	2.85	25	15145	ALIMENTO SIMILE Crayfish, mixed species, wild, raw acqua=82.2g, lip=0.95g
Vitamina D, µg	tr	G	235	

GAMBERETTI SURGELATI**codice 100122**

Categoria merceologica 11002

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	2704	
Acqua, g	83.0	03	2704	
Proteine totali, g	13.6	03	2704	in tab prot=13.6, espresse come prot pure N tot=2.18 FC=6.25
Proteine animali, g	13.6	03	2704	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2704	
Lipidi totali, g	1.0	03	2704	
Lipidi animali, g	1.0	03	2704	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2704	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.17	25	15145	(03/2704: saturi=0.2g, polinsaturi=0.2g) RIPR lip=0.95g saturi=0.159g 18:1=0.113g mono=0.174g 18:2=0.052g 18:3=0.032g altri PUFA=0.209 (x diff) PUFA=0.293g
Acido oleico, g	0.12	25	15145	
Monoinsaturi totali, g	0.18	25	15145	
Acido linoleico, g	0.05	25	15145	
Acido linolenico, g	0.03	25	15145	
Altri polinsaturi, g	0.22	25	15145	
Polinsaturi totali, g	0.31	25	15145	
Colesterolo, mg	178	03	2704	
Glucidi Disponibili, g	tr	G	248	per i nutrienti G/248 RIPR acqua=81.2g, lip=16.5g GD=tracce glicogeno=0 quando GD=GS GS=tracce
Amido, g	0.0	G	248	
Glucidi solubili, g	tr	G	248	
Fibra alimentare, g	0.0	03	2704	
Alcool, g	0.0	03	2704	
Energia, kcal	63	03	2704	
Energia, kJ	264	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.4	G	248	Fe=2.6mg
Calcio, mg	118	G	248	Ca=130mg
Sodio, mg	344	G	248	Na=380mg
Potassio, mg	68	G	248	K=75mg
Fosforo, mg	136	G	248	P=150mg
Zinco, mg	0.9	G	248	Zn=1.1mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	G	248	vit B1=tracce
Riboflavina, mg	0.02	G	248	vit B2=0.02mg
Niacina, mg	0.5	G	248	niacina=0.5mg
Vitamina C, mg	tr	G	248	vit C=tracce
Vitamina B6, mg	0.07	G	248	vit B6=0.08mg
Acido Folico, µg	13	G	248	folico=14mcg
Retinolo eq, µg	2	G	248	CALC
Retinolo, µg	2	G	248	R=2mcg
β-carotene eq, µg	tr	G	248	C=tracce
Vitamina E, mg	2.85	25	15145	ALIMENTO SIMILE Crayfish, mixed species, raw acqua=82.24g, lip=0.95g, prot=15.97g
Vitamina D, µg	tr	G	248	vit D=tracce

GAMBERO [CRANGON VULGARIS]**codice 1309****Categoria merceologica 11002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	45	02		
Acqua, g	80.1	02		
Proteine totali, g	13.6	02		
Proteine animali, g	13.6	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	0.6	02		
Lipidi animali, g	0.6	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.09	E	527	RIPR riferito a Shrimps, boiled lip=2.4g saturi=0.36g 18:1=0.32g mono=0.51g 18:2=0.02g 18:3=0.02g altri PUFA=0.73g PUFA=0.77g
Acido oleico, g	0.08	E	527	
Monoinsaturi totali, g	0.13	E	527	
Acido linoleico, g	0.01	E	527	
Acido linolenico, g	0.01	E	527	
Altri polinsaturi, g	0.18	E	527	
Polinsaturi totali, g	0.19	E	527	
Colesterolo, mg	150	02	APP	
Glucidi Disponibili, g	2.9	02		
Amido, g	0.0	02		glicogeno=GD come crostacei fonte MC
Glucidi solubili, g	tr	02		come molluschi fonte MC
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	71	02		
Energia, kJ	297	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.8	02		
Calcio, mg	110	02		
Sodio, mg	146	02		
Potassio, mg	266	02		
Fosforo, mg	349	02		
Zinco, mg	1.1	G	248	per i nutrienti G/248 non RIPR riferito a Shrimps, frozen acqua=81.2g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	02		
Riboflavina, mg	0.10	02		
Niacina, mg	3.2	02		
Vitamina C, mg	2	02		
Vitamina B6, mg	0.08	G	248	
Acido Folico, µg	14	G	248	
Retinolo eq, µg	tr	02		
Retinolo, µg	tr	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come altri crostacei fonte MC
Vitamina E, mg	0.82	25	15149	ALIMENTO SIMILE Shrimp, mixed species acqua=75.86g, lip=1.73g, prot=20.31g
Vitamina D, µg	tr	G	248	RIPR lip=0.8g vit D=tracce

GRANCHIO [CALLINECTES SAPIDUS]**codice 700418****Categoria merceologica 11002**

alimento interamente sostituito con Crab, blue, raw definizione: nome comune di numerosi crostacei che vivono sia in acqua dolce che in mare. Una delle specie piu' comuni, di acqua dolce, e' il Potamon edule; di mare e' il Maia squinado o granceola. Il contenuto di principi nutritivi varia da specie a specie, con differenze non molto apprezzabili

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	35	G	233	riferito a Crab, boiled, weight with shell
Acqua, g	79.0	25	15139	
Proteine totali, g	18.1	25	15139	
Proteine animali, g	18.1	25	15139	
Proteine vegetali, g	0.0	25	15139	
Lipidi totali, g	1.1	25	15139	
Lipidi animali, g	1.1	25	15139	
Lipidi vegetali, g	0.0	25	15139	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.22	25	15139	
Acido oleico, g	0.10	25	15139	
Monoinsaturi totali, g	0.19	25	15139	
Acido linoleico, g	0.01	25	15139	
Acido linolenico, g	0.00	25	15139	
Altri polinsaturi, g	0.38	25	15139	
Polinsaturi totali, g	0.39	25	15139	
Colesterolo, mg	78	25	15139	
Glucidi Disponibili, g	tr	25	15139	per differenza approx di 0.04g/100g
Amido, g	0.0	25	15139	glicogeno=GD come crostacei fonte MC
Glucidi solubili, g	tr	25	15139	come altri crostacei fonte MC
Fibra alimentare, g	0.0	25	15139	
Alcool, g	0.0	25	15139	
Energia, kcal	87	25	15139	
Energia, kJ	364	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.7	25	15139	
Calcio, mg	89	25	15139	
Sodio, mg	293	25	15139	
Potassio, mg	329	25	15139	
Fosforo, mg	229	25	15139	
Zinco, mg	3.5	25	15139	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	25	15139	
Riboflavina, mg	0.04	25	15139	
Niacina, mg	2.7	25	15139	
Vitamina C, mg	3	25	15139	
Vitamina B6, mg	0.15	25	15139	
Acido Folico, µg	44	25	15139	
Retinolo eq, µg	2	25	15139	
Retinolo, µg	2	25	15139	CALC
β-carotene eq, µg	tr	25	15139	come gli altri crostacei MC
Vitamina E, mg	1.00	25	15139	
Vitamina D, µg	tr	85		come per crostacei fonte MC

GRANCHIO, POLPA IN SCATOLA**codice 603017****Categoria merceologica 11002**

alimento interamente sostituito con crab, canned in brine, drained

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	85		in tab la P.E.=44% mentre in Italia e' venduto al netto
Acqua, g	79.2	G	234	
Proteine totali, g	18.1	G	234	
Proteine animali, g	18.1	G	234	
Proteine vegetali, g	0.0	G	234	
Lipidi totali, g	0.5	G	234	
Lipidi animali, g	0.5	G	234	
Lipidi vegetali, g	0.0	G	234	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.10	25	15141	RIPR lip=1.23g saturi=0.252g 18:1=0.118g mono=0.218g 18:2=0.014g 18:3=0 altri PUFA=0.426g PUFA=0.44g
Acido oleico, g	0.05	25	15141	
Monoinsaturi totali, g	0.09	25	15141	
Acido linoleico, g	0.01	25	15141	
Acido linolenico, g	0.00	25	15141	
Altri polinsaturi, g	0.17	25	15141	
Polinsaturi totali, g	0.18	25	15141	
Colesterolo, mg	72	G	234	
Glucidi Disponibili, g	tr	G	234	
Amido, g	0.0	G	234	glicogeno=GD come crostacei fonte MC
Glucidi solubili, g	tr	G	234	
Fibra alimentare, g	0.0	G	234	
Alcool, g	0.0	G	234	
Energia, kcal	77	G	234	
Energia, kJ	322	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.8	G	234	
Calcio, mg	120	G	234	
Sodio, mg	550	G	234	
Potassio, mg	100	G	234	
Fosforo, mg	140	G	234	
Zinco, mg	5.7	G	234	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	G	234	
Riboflavina, mg	0.05	G	234	
Niacina, mg	1.1	G	234	
Vitamina C, mg	tr	G	234	
Vitamina B6, mg	0.15	25	15141	per i nutrienti 25/15141 ALIMENTO SIMILE Crab, blue, canned acqua=76.16g, lip=1.23g
Acido Folico, µg	43	25	15141	
Retinolo eq, µg	tr	G	234	CALC
Retinolo, µg	tr	G	234	
β-carotene eq, µg	tr	G	234	
Vitamina E, mg	1.00	25	15141	
Vitamina D, µg	tr	G	234	

HALIBUT [HIPPOGLOSSUS HIPPOGLOSSUS]**codice 500019****Categoria merceologica 11001**

alimento interamente sostituito con Halibut, Atlantic and Pacific, raw

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	78	G	75	referito a Halibut, weighed with bones and skin
Acqua, g	77.9	25	15036	
Proteine totali, g	20.8	25	15036	
Proteine animali, g	20.8	25	15036	
Proteine vegetali, g	0.0	25	15036	
Lipidi totali, g	2.3	25	15036	
Lipidi animali, g	2.3	25	15036	
Lipidi vegetali, g	0.0	25	15036	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.33	25	15036	
Acido oleico, g	0.36	25	15036	
Monoinsaturi totali, g	0.75	25	15036	
Acido linoleico, g	0.03	25	15036	
Acido linolenico, g	0.07	25	15036	
Altri polinsaturi, g	0.63	25	15036	per diff
Polinsaturi totali, g	0.73	25	15036	
Colesterolo, mg	32	25	15036	
Glucidi Disponibili, g	0.0	25	15036	ottenuti per differenza
Amido, g	0.0	25	15036	
Glucidi solubili, g	0.0	25	15036	
Fibra alimentare, g	0.0	25	15036	
Alcool, g	0.0	25	15036	
Energia, kcal	110	25	15036	
Energia, kJ	460	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.8	25	15036	
Calcio, mg	47	25	15036	
Sodio, mg	54	25	15036	
Potassio, mg	450	25	15036	
Fosforo, mg	222	25	15036	
Zinco, mg	0.4	25	15036	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	25	15036	
Riboflavina, mg	0.08	25	15036	
Niacina, mg	5.8	25	15036	
Vitamina C, mg	0	25	15036	
Vitamina B6, mg	0.34	25	15036	
Acido Folico, µg	12	25	15036	
Retinolo eq, µg	47	25	15036	
Retinolo, µg	47	25	15036	CALC
β-carotene eq, µg	tr	25	15036	come gli altri pesci MC
Vitamina E, mg	0.85	25	15036	
Vitamina D, µg	tr	G	39	ALIMENTO SIMILE Dover sole acqua=80.8g, lip=1.8g

LATTERINI [ATHERINA BOYERI]**codice 1310****Categoria merceologica 11001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	73.2	02		
Proteine totali, g	14.6	02		
Proteine animali, g	14.6	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	9.6	02		
Lipidi animali, g	9.6	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.18	02	APP	RIPR riferito a Sardina lip=4.5g saturi=1.02g 18:1=0.69g mono=1.20g 18:2=0.06g 18:3=0 altri PUFA=1.71g PUFA=1.77g
Acido oleico, g	1.47	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	2.56	02	APP	
Acido linoleico, g	0.13	02	APP	
Acido linolenico, g	0.00	02	APP	
Altri polinsaturi, g	3.65	02	APP	
Polinsaturi totali, g	3.78	02	APP	
Colesterolo, mg	60	G	215	ALIMENTO SIMILE Sardines, canned in brine acqua=66.2g, lip=9.6g
Glucidi Disponibili, g	tr	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	tr	02		GS=GD quando glicogeno=0
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	145	02		
Energia, kJ	607	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.0	02		
Calcio, mg	888	02		
Sodio, mg	120	G	212	per i nutrienti G/212 ALIMENTO SIMILE Sardines, raw acqua=67.7g, lip=9.2g, prot=20.6g
Potassio, mg	360	G	212	
Fosforo, mg	350	02		
Zinco, mg	1.0	G	212	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	G	212	
Riboflavina, mg	0.22	G	212	
Niacina, mg	6.7	G	212	
Vitamina C, mg	tr	G	212	
Vitamina B6, mg	0.39	G	212	
Acido Folico, µg	4	G	212	
Retinolo eq, µg	113	02		
Retinolo, µg	113	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come gli altri pesci fonte MC
Vitamina E, mg	0.29	G	212	
Vitamina D, µg	11.00	G	212	

LUCCIO [ESOX LUCIUS]
 Categoria merceologica 11001

codice 1311

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	56	02		
Acqua, g	79.0	02		
Proteine totali, g	18.7	02		
Proteine animali, g	18.7	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	0.6	02		
Lipidi animali, g	0.6	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.10	25	15062	RIPR lip=0.69g saturi=0.118g 18:1=0.079g mono=0.157g 18:2=0.032g 18:3=0.021g altri PUFA=0.149g PUFA=0.202g
Acido oleico, g	0.07	25	15062	
Monoinsaturi totali, g	0.14	25	15062	
Acido linoleico, g	0.03	25	15062	
Acido linolenico, g	0.02	25	15062	
Altri polinsaturi, g	0.13	25	15062	
Polinsaturi totali, g	0.18	25	15062	
Colesterolo, mg	34	25	15062	RIPR lip=0.69g colesterolo=39mg
Glucidi Disponibili, g	0.0	03	2629	per i nutrienti 03/2629 non RIPR acqua=79g
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		GS=GD quando glicogeno=0
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	80	02		
Energia, kJ	335	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.1	02		
Calcio, mg	20	02		
Sodio, mg	63	02		
Potassio, mg	250	02		
Fosforo, mg	220	02		
Zinco, mg	1.1	03	2629	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.09	02		
Riboflavina, mg	0.07	02		
Niacina, mg	1.7	02		
Vitamina C, mg	4	25	15062	per i nutrienti idrosolubili 25/15062 non RIPR acqua=78.92g
Vitamina B6, mg	0.12	25	15062	
Acido Folico, µg	15	25	15062	
Retinolo eq, µg	tr	02		
Retinolo, µg	tr	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come per i pesci fonte MC
Vitamina E, mg	0.17	25	15062	RIPR lip=0.69g vitE=0.2mg
Vitamina D, µg	10.60	G	225	ALIMENTO SIMILE Trout rainbow, raw acqua=76.7g, lip=5.2g

LUMACHE DI MARE [BUCCINIDAE spp]**codice 602073****Categoria merceologica 11002**

sostituito con Mollusks, whelk, unspecified, raw, buccinidae

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	24	02	1088	referito a Lumaca (Helix pomatia)
Acqua, g	66.0	25	15177	
Proteine totali, g	23.8	25	15177	
Proteine animali, g	23.8	25	15177	
Proteine vegetali, g	0.0	25	15177	
Lipidi totali, g	0.4	25	15177	
Lipidi animali, g	0.4	25	15177	
Lipidi vegetali, g	0.0	25	15177	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.03	25	15177	
Acido oleico, g	0.01	25	15177	
Monoinsaturi totali, g	0.03	25	15177	
Acido linoleico, g	tr	25	15177	
Acido linolenico, g	0.00	25	15177	
Altri polinsaturi, g	0.02	25	15177	
Polinsaturi totali, g	0.02	25	15177	
Colesterolo, mg	65	25	15177	
Glucidi Disponibili, g	7.8	25	15177	per differenza
Amido, g	0.0	25	15177	glicogeno=GD come molluschi fonte MC
Glucidi solubili, g	tr	25	15177	come molluschi fonte MC
Fibra alimentare, g	0.0	25	15177	
Alcool, g	0.0	25	15177	
Energia, kcal	137	25	15177	
Energia, kJ	573	86		
Minerali:				
Ferro, mg	5.0	25	15177	
Calcio, mg	57	25	15177	
Sodio, mg	206	25	15177	
Potassio, mg	347	25	15177	
Fosforo, mg	141	25	15177	
Zinco, mg	1.6	25	15177	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	25	15177	
Riboflavina, mg	0.11	25	15177	
Niacina, mg	1.1	25	15177	
Vitamina C, mg	4	25	15177	
Vitamina B6, mg	0.34	25	15177	
Acido Folico, µg	6	25	15177	
Retinolo eq, µg	26	25	15177	
Retinolo, µg	26	25	15177	CALC
β-carotene eq, µg	tr	25	15177	come la maggior parte dei molluschi MC
Vitamina E, mg	0.13	25	15177	
Vitamina D, µg	tr	85		come la maggior parte dei molluschi MC

MELU' O PESCE MOLO [GADUS POTASSOU]**codice 1312****Categoria merceologica 11001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	65	02		
Acqua, g	80.5	02		
Proteine totali, g	17.4	02		
Proteine animali, g	17.4	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	0.3	02		
Lipidi animali, g	0.3	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.06	02	APP	RIPR riferito a Merluzzo lip=0.7g saturi=0.13g 18:1=0.05g mono=0.16g 18:2=tracce 18:3=tracce altri PUFA=0.28g PUFA=0.28g
Acido oleico, g	0.02	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.07	02	APP	
Acido linoleico, g	tr	02	APP	
Acido linolenico, g	tr	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.12	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.12	02	APP	
Colesterolo, mg	50	02	APP	riferito a Merluzzo, crudo
Glucidi Disponibili, g	0.0	G	12	per i nutrienti G/12 ALIMENTO SIMILE Cod, raw acqua=80.8g, lip=0.7g
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	G	12	
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	72	02		
Energia, kJ	301	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.0	02		
Calcio, mg	31	02		
Sodio, mg	72	02		
Potassio, mg	356	02		
Fosforo, mg	218	02		
Zinco, mg	0.4	G	12	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	02	1313	per B1 e B2 ALIMENTO SIMILE Merluzzo acqua=81.5g
Riboflavina, mg	0.08	02	1313	
Niacina, mg	1.7	02		
Vitamina C, mg	2	02		
Vitamina B6, mg	0.18	G	12	
Acido Folico, µg	12	G	12	
Retinolo eq, µg	tr	02		
Retinolo, µg	tr	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come gli altri pesci fonte MC
Vitamina E, mg	0.44	G	12	
Vitamina D, µg	tr	G	12	

MERLUZZO [MERLUCCIUS MERLUCCIUS]**codice 1313****Categoria merceologica 11001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	76	02		
Acqua, g	81.5	02		
Proteine totali, g	17.0	02		
Proteine animali, g	17.0	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	0.3	02		
Lipidi animali, g	0.3	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.06	02	APP	RIPR lip=0.7g saturi=0.13g 18:1=0.05g mono=0.16g 18:2=tracce 18:3=tracce altri PUFA=0.28g PUFA=0.28g
Acido oleico, g	0.02	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.07	02	APP	
Acido linoleico, g	tr	02	APP	
Acido linolenico, g	tr	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.12	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.12	02	APP	
Colesterolo, mg	50	02	APP	
Glucidi Disponibili, g	0.0	G	12	per i nutrienti idrosolubili G/12 non RIPR acqua=80.8g
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	G	12	
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	71	02		
Energia, kJ	297	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.7	02		
Calcio, mg	25	02		
Sodio, mg	77	02		
Potassio, mg	320	02		
Fosforo, mg	194	02		
Zinco, mg	0.4	G	12	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	02		
Riboflavina, mg	0.08	02		
Niacina, mg	2.2	02		
Vitamina C, mg	tr	02		
Vitamina B6, mg	0.18	G	12	
Acido Folico, µg	12	G	12	
Retinolo eq, µg	tr	02		
Retinolo, µg	tr	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come altri pesci fonte MC
Vitamina E, mg	0.19	G	12	RIPR vitE=0.44mg lip=0.7
Vitamina D, µg	tr	G	12	RIPR vitD=tracce lip=0.7g

MERLUZZO SURGELATO
 Categoria merceologica 11001

codice 1402

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	75	02		
Acqua, g	80.8	02		
Proteine totali, g	17.3	02		
Proteine animali, g	17.3	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	0.6	02		
Lipidi animali, g	0.6	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.11	02	APP	RIPR lip=0.7g saturi=0.13g 18:1=0.05g mono=0.16g 18:2=tracce 18:3=tracce altri PUFA=0.28g PUFA=0.28g
Acido oleico, g	0.04	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.14	02	APP	
Acido linoleico, g	tr	02	APP	
Acido linolenico, g	tr	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.24	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.24	02	APP	
Colesterolo, mg	39	G	19	per i nutrienti G/19 non RIPR acqua=82.4g
Glucidi Disponibili, g	0.0	G	19	
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	G	19	
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	75	02		
Energia, kJ	314	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	05		
Calcio, mg	32	02		
Sodio, mg	77	02		
Potassio, mg	320	02		
Fosforo, mg	188	02		
Zinco, mg	0.4	G	19	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	02		
Riboflavina, mg	0.12	02		
Niacina, mg	1.2	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.18	G	19	
Acido Folico, µg	6	G	19	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.44	G	19	
Vitamina D, µg	tr	G	19	

OMBRINA [OMBRINA CIRROSA] SURGELATA**codice 700415****Categoria merceologica 11001**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	63	03	2706	
Acqua, g	80.0	03	2706	
Proteine totali, g	17.2	03	2706	in tab espresse come prot pure: prot=17.2g N tot=2.75 FC=6.25
Proteine animali, g	17.2	03	2706	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2706	
Lipidi totali, g	0.7	03	2706	
Lipidi animali, g	0.7	03	2706	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2706	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.09	02	APP	in tabella saturi tot=0.2g, PUFA=0.2g RIPR riferito a Sogliola lip=1.4g saturi=0.18g 18:1=0.13g mono=0.27g 18:2=tracce 18:3=0.07g altri PUFA=0.72g PUFA=0.79g
Acido oleico, g	0.07	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.14	02	APP	
Acido linoleico, g	tr	02	APP	
Acido linolenico, g	0.04	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.36	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.40	02	APP	
Colesterolo, mg	57	03	2656	ALIMENTO SIMILE Sogliola acqua=78g, lip=1.7g
Glucidi Disponibili, g	0.8	02	1322	per i nutrienti 02/1322 ALIMENTO SIMILE Sogliola acqua=79.5g, lip=1.7g, prot=16.9g
Amido, g	0.0	02	1322	
Glucidi solubili, g	0.8	02	1322	GD=Gs quando glicogeno=0
Fibra alimentare, g	0.0	03	2706	
Alcool, g	0.0	03	2706	
Energia, kcal	78	86		in tab kcal=75
Energia, kJ	326	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	03	2706	
Calcio, mg	15	03	2706	
Sodio, mg	120	02	1404	per i nutrienti 02/1404 ALIMENTO SIMILE Sogliola surgelata acqua=79.4g, lip=1.3g, prot=17.3g
Potassio, mg	280	02	1404	
Fosforo, mg	92	03	2706	
Zinco, mg	0.4	G	39	per i nutrienti G/39 ALIMENTO SIMILE Dover sole, raw acqua=80g, lip=1.8g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.23	03	2706	
Riboflavina, mg	0.10	03	2706	
Niacina, mg	4.5	03	2706	
Vitamina C, mg	0	02	1404	
Vitamina B6, mg	0.19	G	38	per i nutrienti G/38 ALIMENTO SIMILE Dab, raw acqua=79.1g, lip=1.2g
Acido Folico, µg	5	G	38	
Retinolo eq, µg	0	02	1404	
Retinolo, µg	0	02	1404	
β-carotene eq, µg	0	02	1404	
Vitamina E, mg	0.40	G	38	
Vitamina D, µg	tr	G	39	

ORATA [SPARUS AURATUS], SURGELATA**codice 1403****Categoria merceologica 11001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	69	02		
Acqua, g	78.4	02		
Proteine totali, g	19.8	02		
Proteine animali, g	19.8	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	1.2	02		
Lipidi animali, g	1.2	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.15	02	APP	RIPR riferito a Sogliola lip=1.4g saturi=0.18g 18:1=0.13g mono=0.27g 18:2=tracce 18:3=0.07g altri PUFA=0.72g PUFA=0.79g
Acido oleico, g	0.11	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.23	02	APP	
Acido linoleico, g	tr	02	APP	
Acido linolenico, g	0.06	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.62	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.68	02	APP	
Colesterolo, mg	70	03	2620	ALIMENTO SIMILE Dentice acqua=79g, lip=1.0g
Glucidi Disponibili, g	0.0	G	38	per i nutrienti G/38 ALIMENTO SIMILE Dab acqua=79.1g, lip=1.2g, prot=15.7g
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	G	38	
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	90	02		
Energia, kJ	377	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	02		
Calcio, mg	12	02		
Sodio, mg	69	03	2707	per Na e K non RIPR acqua=78g
Potassio, mg	309	03	2707	
Fosforo, mg	125	02		
Zinco, mg	0.5	G	38	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	02		
Riboflavina, mg	0.14	02		
Niacina, mg	4.3	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.19	G	38	
Acido Folico, µg	5	G	38	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.40	G	38	
Vitamina D, µg	tr	G	39	ALIMENTO SIMILE Dover sole acqua=80g, lip=1.8g

OSTRICA [OSTREA EDULIS]**codice 1314****Categoria merceologica 11002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	12	02		
Acqua, g	85.7	02		
Proteine totali, g	10.2	02		
Proteine animali, g	10.2	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	0.9	02		
Lipidi animali, g	0.9	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.17	02	APP	RIPR riferito a Cozza (=mollusco) lip=1.5g saturi=0.29g 18:1=0.09g mono=0.35g 18:2=0.03g 18:3=0.02g altri PUFA=0.27g PUFA=0.32g
Acido oleico, g	0.05	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.21	02	APP	
Acido linoleico, g	0.02	02	APP	
Acido linolenico, g	0.01	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.16	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.19	02	APP	
Colesterolo, mg	98	03	2635	non RIPR acqua=86g
Glucidi Disponibili, g	5.4	02		
Amido, g	0.0	02		glicogeno=GD come molluschi fonte MC in tabella glicogeno=4.9g, espresso come polisaccaride GS=0 quando GD=glicogeno
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	69	02		
Energia, kJ	289	86		
Minerali:				
Ferro, mg	6.0	02		
Calcio, mg	186	02		
Sodio, mg	510	02		
Potassio, mg	260	02		
Fosforo, mg	267	02		
Zinco, mg	45.0	03	2635	nota FID: range 6-100mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	02		
Riboflavina, mg	0.20	02		
Niacina, mg	1.5	02		
Vitamina C, mg	tr	02		
Vitamina B6, mg	0.16	G	260	nota INN: alcune specie contengono fino a 38mg di vitC per i nutrienti idrosol G/260 non RIPR acqua= 85.7g
Acido Folico, µg	10	25	15171	ALIMENTO SIMILE Oyster Pacific, raw acqua=82.06g, lip=2.3g, prot=9.45g
Retinolo eq, µg	75	02		
Retinolo, µg	75	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come molluschi fonte MC
Vitamina E, mg	0.46	G	260	RIPR lip=1.3g vitE=0.85mg
Vitamina D, µg	0.54	G	260	RIPR lip=1.3g vitD=1.0mcg

PALOMBO [MUSTELUS MUSTELUS]**codice 1315****Categoria merceologica 11001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	65	02		
Acqua, g	79.2	02		
Proteine totali, g	16.0	02		
Proteine animali, g	16.0	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	1.2	02		
Lipidi animali, g	1.2	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.17	05	3510	CALC AG FC=0.7 saturi=20.1 18:1=20.1 mono=39.1 18:2=1.7 18:3=1.1 altri PUFA=37.6 PUFA=40.4
Acido oleico, g	0.17	05	3510	
Monoinsaturi totali, g	0.33	05	3510	
Acido linoleico, g	0.01	05	3510	
Acido linolenico, g	0.01	05	3510	
Altri polinsaturi, g	0.32	05	3510	
Polinsaturi totali, g	0.34	05	3510	
Colesterolo, mg	70	03	2637	
Glucidi Disponibili, g	1.3	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	1.3	02		GD = GS quando glicogeno = 0
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	80	02		
Energia, kJ	335	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.0	02		
Calcio, mg	31	02		
Sodio, mg	120	G	133	per i nutrienti G/133 ALIMENTO SIMILE Rock Salmon/Dogfish raw acqua=68.3g, lip=9.7g
Potassio, mg	290	G	133	
Fosforo, mg	218	02		
Zinco, mg	0.4	G	133	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	02		
Riboflavina, mg	0.03	02		
Niacina, mg	5.6	02		
Vitamina C, mg	tr	G	133	
Vitamina B6, mg	0.37	G	133	
Acido Folico, µg	3	G	133	
Retinolo eq, µg	15	02		
Retinolo, µg	15	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come altri pesci fonte MC
Vitamina E, mg	1.00	25	15095	ALIMENTO SIMILE Shark, mixed species, raw acqua=73.58g, lip=4.5g
Vitamina D, µg	9.10	G	133	

PESCE PERSICO [PERCA FLUVIATILIS]**codice 100106****Categoria merceologica 11001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	43	03	2638	
Acqua, g	80.0	03	2638	
Proteine totali, g	15.4	03	2638	
Proteine animali, g	15.4	03	2638	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2638	
Lipidi totali, g	1.5	03	2638	
Lipidi animali, g	1.5	03	2638	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2638	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.30	25	15060	RIPR lip=0.92g saturi=0.185g 18:1=0.07g mono=0.152g 18:2=0.011g 18:3=0.012g altri PUFA=0.345 (x diff) PUFA=0.368g
Acido oleico, g	0.11	25	15060	
Monoinsaturi totali, g	0.25	25	15060	
Acido linoleico, g	0.02	25	15060	
Acido linolenico, g	0.02	25	15060	
Altri polinsaturi, g	0.56	25	15060	
Polinsaturi totali, g	0.60	25	15060	
Colesterolo, mg	70	03	2638	
Glucidi Disponibili, g	tr	03	2638	
Amido, g	0.0	03	2638	
Glucidi solubili, g	tr	03	2638	GS=GD quando glicogeno=0
Fibra alimentare, g	0.0	03	2638	
Alcool, g	0.0	03	2638	
Energia, kcal	75	03	2638	
Energia, kJ	314	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.9	25	15060	per i nutrienti 25/15060 ALIMENTO SIMILE Perch, mixed species, raw acqua=79.13g, lip=0.92g, prot=19.39g
Calcio, mg	80	25	15060	
Sodio, mg	92	03	2638	
Potassio, mg	80	03	2638	
Fosforo, mg	200	25	15060	
Zinco, mg	1.1	25	15060	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.07	25	15060	
Riboflavina, mg	0.10	25	15060	
Niacina, mg	2.9	03	2638	espressa come niacina equivalente
Vitamina C, mg	2	25	15060	
Vitamina B6, mg	0.12	25	15060	
Acido Folico, µg	5	25	15060	
Retinolo eq, µg	9	25	15060	
Retinolo, µg	9	25	15060	CALC
β-carotene eq, µg	tr	03	2638	come per gli altri pesci fonte MC
Vitamina E, mg	0.20	25	15060	
Vitamina D, µg	0.40	G	39	ALIMENTO SIMILE Dover sole acqua=80g, lip=1.8g

PESCE SPADA [XIPHIAS GLADIUS]**codice 100110****Categoria merceologica 11001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	98	03	2642	
Acqua, g	75.0	03	2642	
Proteine totali, g	16.9	03	2642	
Proteine animali, g	16.9	03	2642	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2642	
Lipidi totali, g	4.2	03	2642	
Lipidi animali, g	4.2	03	2642	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2642	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.15	25	15110	(03/2642: saturi=0.9g, polinsaturi=0.9g) RIPR lip=4.01g saturi=1.097g 18:1=1.086g mono=1.545g 18:2=0.029g 18:3=0.186g altri PUFA=0.707g PUFA=0.922g
Acido oleico, g	1.14	25	15110	
Monoinsaturi totali, g	1.62	25	15110	
Acido linoleico, g	0.03	25	15110	
Acido linolenico, g	0.19	25	15110	
Altri polinsaturi, g	0.74	25	15110	
Polinsaturi totali, g	0.97	25	15110	
Colesterolo, mg	70	03	2642	
Glucidi Disponibili, g	1.0	03	2642	
Amido, g	0.0	03	2642	
Glucidi solubili, g	1.0	03	2642	GS=GD quando glicogeno=0
Fibra alimentare, g	0.0	03	2642	
Alcool, g	0.0	03	2642	
Energia, kcal	109	03	2642	
Energia, kJ	456	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	03	2642	
Calcio, mg	4	25	15110	per i nutrienti 25/15110 non RIPR acqua=75.62g
Sodio, mg	90	25	15110	
Potassio, mg	288	25	15110	
Fosforo, mg	263	25	15110	
Zinco, mg	0.4	03	2642	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	25	15110	
Riboflavina, mg	0.10	25	15110	
Niacina, mg	3.3	03	2642	espressa come Niacina equivalente
Vitamina C, mg	1	25	15110	
Vitamina B6, mg	0.33	25	15110	
Acido Folico, µg	2	25	15110	
Retinolo eq, µg	36	25	15110	
Retinolo, µg	36	25	15110	CALC
β-carotene eq, µg	tr	25	15110	come per gli altri pesci MC
Vitamina E, mg	0.50	25	15110	
Vitamina D, µg	11.00	G	212	ALIMENTO SIMILE Sardines acqua=67.7g, lip=9.2g

POLPO [OCTOPUS VULGARIS]**codice 1316****Categoria merceologica 11002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	90	02		
Acqua, g	82.0	02		
Proteine totali, g	10.6	02		
Proteine animali, g	10.6	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	1.0	02		
Lipidi animali, g	1.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.23	25	15166	non RIPR lip=1.04g
Acido oleico, g	0.06	25	15166	
Monoinsaturi totali, g	0.16	25	15166	
Acido linoleico, g	0.01	25	15166	
Acido linolenico, g	0.00	25	15166	
Altri polinsaturi, g	0.23	25	15166	
Polinsaturi totali, g	0.24	25	15166	
Colesterolo, mg	140	03	2644	non RIPR acqua=81g, lip=1g
Glucidi Disponibili, g	1.4	02		
Amido, g	0.0	02		GD=glucogeno come altri molluschi fonte MC
Glucidi solubili, g	tr	02		come altri molluschi fonte MC
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	57	02		
Energia, kJ	238	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.0	02		
Calcio, mg	144	02		
Sodio, mg	230	25	15166	per i nutrienti 25/15166 non RIPR acqua=80.25g, lip=1.04g
Potassio, mg	350	25	15166	
Fosforo, mg	189	02		
Zinco, mg	1.7	G	259	per i nutrienti G/259 non RIPR acqua=82.1g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	02		
Riboflavina, mg	0.04	02		
Niacina, mg	2.1	25	15166	
Vitamina C, mg	0	G	259	
Vitamina B6, mg	0.36	G	259	
Acido Folico, µg	16	25	15166	
Retinolo eq, µg	25	02		
Retinolo, µg	25	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come altri molluschi fonte MC
Vitamina E, mg	1.20	25	15166	
Vitamina D, µg	tr	G	259	

POLPO SURGELATO**codice 100125****Categoria merceologica 11002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	2709	
Acqua, g	83.0	03	2709	
Proteine totali, g	12.4	03	2709	
Proteine animali, g	12.4	03	2709	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2709	
Lipidi totali, g	0.2	03	2709	
Lipidi animali, g	0.2	03	2709	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2709	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.05	85	1316	RIPR lip=1.0g saturi=0.23g 18:1=0.06g mono=0.16g 18:2=0.01g 18:3=0 altri PUFA=0.23g PUFA=0.24g
Acido oleico, g	0.01	85	1316	
Monoinsaturi totali, g	0.03	85	1316	
Acido linoleico, g	tr	85	1316	
Acido linolenico, g	0.00	85	1316	
Altri polinsaturi, g	0.05	85	1316	
Polinsaturi totali, g	0.05	85	1316	
Colesterolo, mg	140	85	1316	
Glucidi Disponibili, g	tr	G	259	per i nutrienti G/259 non RIPR acqua=82.1g
Amido, g	0.0	03	2709	GD=glicogeno come altri molluschi fonte MC
Glucidi solubili, g	tr	G	259	
Fibra alimentare, g	0.0	03	2709	
Alcool, g	0.0	03	2709	
Energia, kcal	51	03	2709	
Energia, kJ	213	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.0	85	1316	
Calcio, mg	144	85	1316	
Sodio, mg	230	85	1316	assimilato a Polpo fresco
Potassio, mg	350	85	1316	
Fosforo, mg	189	85	1316	
Zinco, mg	1.7	85	1316	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	85	1316	
Riboflavina, mg	0.04	85	1316	
Niacina, mg	2.1	85	1316	
Vitamina C, mg	0	85	1316	
Vitamina B6, mg	0.36	85	1316	
Acido Folico, µg	16	85	1316	
Retinolo eq, µg	25	85	1316	
Retinolo, µg	25	85	1316	
β-carotene eq, µg	tr	85	1316	
Vitamina E, mg	1.20	85	1316	
Vitamina D, µg	tr	85	1316	

RANA PESCATRICE [LOPHIUS PISCATORIUS]**codice 100112**

Categoria merceologica 11001

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	33	03	2645	
Acqua, g	84.0	03	2645	
Proteine totali, g	12.8	03	2645	
Proteine animali, g	12.8	03	2645	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2645	
Lipidi totali, g	1.0	03	2645	
Lipidi animali, g	1.0	03	2645	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2645	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.22	25	15054	(03/2645: saturi=0.2g, polinsaturi=0.2g per gli acidi grassi totali RIPR lip=1.52g saturi=0.34g mono=0.24g PUFA=0.61g
Acido oleico, g	0.16	G	92	per gli acidi grassi singoli considerate le informazioni generali relative a G/92: 18:1=0.1g 18:2=tracce 18:3=tracce altri PUFA=0.1g PUFA=0.1g
Monoinsaturi totali, g	0.16	25	15054	
Acido linoleico, g	tr	G	92	
Acido linolenico, g	tr	G	92	
Altri polinsaturi, g	0.40	G	92	
Polinsaturi totali, g	0.40	25	15054	
Colesterolo, mg	50	03	2645	
Glucidi Disponibili, g	0.6	03	2645	
Amido, g	0.0	03	2645	
Glucidi solubili, g	0.6	03	2645	GS=GD quando glicogeno=0
Fibra alimentare, g	0.0	03	2645	
Alcool, g	0.0	03	2645	
Energia, kcal	63	03	2645	
Energia, kJ	264	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	03	2645	
Calcio, mg	28	03	2645	
Sodio, mg	18	25	15054	per i nutrienti idrosolubili 25/15045 non RIPR Monkfish, raw acqua=83.24g, lip=1.52g, prot=14.48g
Potassio, mg	400	25	15054	
Fosforo, mg	165	03	2645	
Zinco, mg	0.4	25	15054	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.12	03	2645	
Riboflavina, mg	0.05	03	2645	
Niacina, mg	0.9	03	2645	espressa come Niacina equiv. = 3.3mg
Vitamina C, mg	1	25	15054	
Vitamina B6, mg	0.24	25	15054	
Acido Folico, µg	7	25	15054	
Retinolo eq, µg	8	25	15054	RIPR lip=1.52g RE=12mcg
Retinolo, µg	8	25	15054	CALC
β-carotene eq, µg	tr	25	15054	come gli altri pesci fonte MC
Vitamina E, mg	0.40	G	38	ALIMENTO SIMILE Dab acqua=79.1g, lip=1.2g
Vitamina D, µg	tr	G	92	per i nutrienti G/92 RIPR riferito a Monkfish acqua=83.3g, lip=0.4g vit D=tracce

RAZZA [RAJA ASTERIAS]**codice 1317****Categoria merceologica 11001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	35	02		
Acqua, g	82.2	02		
Proteine totali, g	14.2	02		
Proteine animali, g	14.2	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	0.9	02		
Lipidi animali, g	0.9	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	tr	G	143	RIPR lip=0.4g saturi=tr 18:1=tr mono=0.1g 18:2=tr 18:3=tr altri PUFA=0.1g PUFA=0.2g
Acido oleico, g	tr	G	143	
Monoinsaturi totali, g	0.23	G	143	
Acido linoleico, g	tr	G	143	
Acido linolenico, g	tr	G	143	
Altri polinsaturi, g	0.23	G	143	
Polinsaturi totali, g	0.45	G	143	
Colesterolo, mg	70	03	2646	
Glucidi Disponibili, g	0.7	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.7	02		GS=GD quando glicogeno=0
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	68	02		
Energia, kJ	285	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.0	02		
Calcio, mg	31	02		
Sodio, mg	130	03	2646	per i nutrienti 03/2646 RIPR acqua=78g Na=161mg
Potassio, mg	222	03	2646	K=274mg
Fosforo, mg	218	02		
Zinco, mg	0.5	G	143	per i nutrienti G/143 non RIPR acqua=80.7g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	02		
Riboflavina, mg	0.04	02		
Niacina, mg	2.5	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.37	G	143	
Acido Folico, µg	5	G	38	per i nutrienti G/38 ALIMENTO SIMILE Dab acqua=79.1g
Retinolo eq, µg	15	02		
Retinolo, µg	15	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come altri pesci MC
Vitamina E, mg	0.40	G	38	
Vitamina D, µg	tr	G	39	ALIMENTO SIMILE Dover sole acqua=80g

ROMBO [RHOMBUS MAXIMUM]**codice 1318****Categoria merceologica 11001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	55	02		
Acqua, g	79.5	02		
Proteine totali, g	16.3	02		
Proteine animali, g	16.3	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	1.3	02		
Lipidi animali, g	1.3	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.17	02	APP	RIPR riferito a Sogliola lip=1.4g saturi=0.18g 18:1=0.13g mono=0.27g 18:2=tracce 18:3=0.18g altri PUFA=0.61g PUFA=0.79g
Acido oleico, g	0.12	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.25	02	APP	
Acido linoleico, g	tr	02	APP	
Acido linolenico, g	0.17	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.56	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.73	02	APP	
Colesterolo, mg	70	03	2647	per i nutrienti 03/2647 non RIPR acqua=78g
Glucidi Disponibili, g	1.2	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	1.2	02		GS=GD quando glicogeno=0
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	81	02		
Energia, kJ	339	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.2	02		
Calcio, mg	38	02		
Sodio, mg	83	03	2647	
Potassio, mg	319	03	2647	
Fosforo, mg	264	02		
Zinco, mg	0.2	G	155	per i nutrienti G/155 ALIMENTO SIMILE Turbot acqua=78.7g, lip=2.7g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	G	155	
Riboflavina, mg	0.11	G	155	
Niacina, mg	3.7	03	2647	espressa come niacina equivalente
Vitamina C, mg	tr	G	155	
Vitamina B6, mg	0.21	25	15126	per B6 e folati ALIMENTO SIMILE Turbot, european acqua=76.95, lip=2.95g
Acido Folico, µg	8	25	15126	
Retinolo eq, µg	tr	G	155	CALC
Retinolo, µg	tr	G	155	
β-carotene eq, µg	tr	G	155	
Vitamina E, mg	0.40	G	38	ALIMENTO SIMILE Dab, raw acqua=79.1g, lip=1.2g
Vitamina D, µg	tr	G	155	

SALMONE [SALMO SALAR]**codice 700405****Categoria merceologica 11001**

alimento interamente sostituito con Salmon, raw (salmo_salar)

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	79	G	202	range: intero=62, bistecche di =81
Acqua, g	67.2	G	202	
Proteine totali, g	20.2	G	202	
Proteine animali, g	20.2	G	202	
Proteine vegetali, g	0.0	G	202	
Lipidi totali, g	11.0	G	202	
Lipidi animali, g	11.0	G	202	
Lipidi vegetali, g	0.0	G	202	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.90	G	202	
Acido oleico, g	2.40	G	202	
Monoinsaturi totali, g	4.40	G	202	
Acido linoleico, g	0.30	G	202	
Acido linolenico, g	0.20	G	202	
Altri polinsaturi, g	2.60	G	202	
Polinsaturi totali, g	3.10	G	202	
Colesterolo, mg	50	G	202	
Glucidi Disponibili, g	0.0	G	202	
Amido, g	0.0	G	202	
Glucidi solubili, g	0.0	G	202	
Fibra alimentare, g	0.0	G	202	
Alcool, g	0.0	G	202	
Energia, kcal	180	G	202	
Energia, kJ	753	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	G	202	
Calcio, mg	21	G	202	
Sodio, mg	45	G	202	
Potassio, mg	360	G	202	
Fosforo, mg	250	G	202	
Zinco, mg	0.6	G	202	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.23	G	202	
Riboflavina, mg	0.13	G	202	
Niacina, mg	7.2	G	202	
Vitamina C, mg	tr	G	202	
Vitamina B6, mg	0.75	G	202	
Acido Folico, µg	16	G	202	
Retinolo eq, µg	13	G	202	
Retinolo, µg	13	G	202	
β-carotene eq, µg	tr	G	202	
Vitamina E, mg	1.91	G	202	
Vitamina D, µg	8.00	G	202	

CALC
 nota MC per vit A e D: valore relativo al Salmone atlantico;
 il Salmone del Pacifico contiene 90mcg di R (20-150) e
 12.5mcg (5-20) di vit D

SARAGO [DIPLODUS SARGUS]**codice 100115**

Categoria merceologica 11001

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	54	03	2651	
Acqua, g	76.0	03	2651	
Proteine totali, g	15.0	03	2651	
Proteine animali, g	15.0	03	2651	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2651	
Lipidi totali, g	4.4	03	2651	
Lipidi animali, g	4.4	03	2651	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2651	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.57	02	APP	RIPR riferito a Sogliola lip=1.4g saturi=0.18g 18:1=0.13g mono=0.27g 18:2=tracce 18:3=0.07g altri PUFA=0.72g PUFA=0.79g
Acido oleico, g	0.41	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.85	02	APP	
Acido linoleico, g	tr	02	APP	
Acido linolenico, g	0.22	02	APP	
Altri polinsaturi, g	2.26	02	APP	
Polinsaturi totali, g	2.48	02	APP	
Colesterolo, mg	70	03	2651	
Glucidi Disponibili, g	1.0	03	2651	
Amido, g	0.0	03	2651	
Glucidi solubili, g	1.0	03	2651	GD=GS quando glicogeno=0
Fibra alimentare, g	0.0	03	2651	
Alcool, g	0.0	03	2651	
Energia, kcal	103	03	2651	
Energia, kJ	431	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.2	02	1308	per i nutrienti 02/1308 ALIMENTO SIMILE Dentice acqua=76.1g, lip=3.5g
Calcio, mg	38	02	1308	
Sodio, mg	77	G	38	per i nutrienti G/38 ALIMENTO SIMILE Dab acqua=79.1g, lip=1.2g, prot=15.7g
Potassio, mg	350	G	38	
Fosforo, mg	264	02	1308	
Zinco, mg	0.5	G	38	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	02	1308	
Riboflavina, mg	0.10	02	1308	
Niacina, mg	2.8	03	2651	espressa come Niacina equivalente
Vitamina C, mg	tr	G	38	
Vitamina B6, mg	0.19	G	38	
Acido Folico, µg	5	G	38	
Retinolo eq, µg	48	02	1308	
Retinolo, µg	48	02	1308	
β-carotene eq, µg	tr	03	2651	come gli altri pesci MC
Vitamina E, mg	0.40	G	38	
Vitamina D, µg	tr	G	39	ALIMENTO SIMILE Dover sole acqua=80g, lip=1.8g

SARDA [SARDINA PILCHARDUS]**codice 1319****Categoria merceologica 11001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	70	02		
Acqua, g	73.0	02		
Proteine totali, g	20.8	02		
Proteine animali, g	20.8	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	4.5	02		
Lipidi animali, g	4.5	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.02	02	APP	
Acido oleico, g	0.69	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	1.20	02	APP	
Acido linoleico, g	0.06	02	APP	
Acido linolenico, g	0.00	02	APP	
Altri polinsaturi, g	1.71	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.77	02	APP	
Colesterolo, mg	84	03	2649	RIPR lip=3.2g colesterolo=60mg
Glucidi Disponibili, g	1.5	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	1.5	02		GD = GS quando glicogeno = 0
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	129	02		
Energia, kJ	540	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.8	02		
Calcio, mg	33	02		
Sodio, mg	66	02		
Potassio, mg	630	02		
Fosforo, mg	215	02		
Zinco, mg	0.8	G	212	per i nutrienti G/212 RIPR acqua=67.7g, lip=9.2g Zn=1mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	02		
Riboflavina, mg	0.25	02		
Niacina, mg	9.7	02		
Vitamina C, mg	tr	G	212	vit C = tracce
Vitamina B6, mg	0.33	G	212	vitB6=0.39mg
Acido Folico, µg	3	G	212	folati=4mcg
Retinolo eq, µg	28	02		
Retinolo, µg	28	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come altri pesci fonte MC
Vitamina E, mg	0.12	G	212	vit E = 0.29mg
Vitamina D, µg	4.50	G	212	vitD=11.0g

SEPPIA [SEPIA OFFICINALIS]**codice 1320****Categoria merceologica 11002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	50	02		
Acqua, g	81.5	02		
Proteine totali, g	14.0	02		
Proteine animali, g	14.0	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	1.5	02		
Lipidi animali, g	1.5	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.43	G	254	RIPR: lip=0.7g saturi=0.2g 18:1=tracce mono=0.1g 18:2=tracce 18:3=tracce altri PUFA=0.2g PUFA=0.2g
Acido oleico, g	tr	G	254	
Monoinsaturi totali, g	0.21	G	254	
Acido linoleico, g	tr	G	254	
Acido linolenico, g	tr	G	254	
Altri polinsaturi, g	0.43	G	254	
Polinsaturi totali, g	0.43	G	254	
Colesterolo, mg	110	G	254	
Glucidi Disponibili, g	0.7	02		
Amido, g	0.0	02		GD=glicogeno come molluschi fonte MC
Glucidi solubili, g	0.7	02		come altri molluschi fonte MC
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	72	02		
Energia, kJ	301	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.8	02		
Calcio, mg	27	02		
Sodio, mg	97	03	2653	per i nutrienti 03/2653 RIPR acqua=79g Na=110mg
Potassio, mg	273	02		
Fosforo, mg	143	02		
Zinco, mg	1.2	G	254	per i nutrienti G/254 non RIPR acqua=80.8g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.11	03	2653	vit B1=0.12mg
Riboflavina, mg	0.04	03	2653	vit B2=0.05mg
Niacina, mg	0.9	03	2653	niacina=1mg
Vitamina C, mg	tr	G	254	
Vitamina B6, mg	0.39	G	254	
Acido Folico, µg	13	G	254	
Retinolo eq, µg	25	02		
Retinolo, µg	25	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come altri molluschi fonte MC
Vitamina E, mg	1.20	G	263	ALIMENTO SIMILE Squid, raw acqua=80.5g, lip=1.7g
Vitamina D, µg	tr	G	254	

SEPPIA SURGELATA**codice 100126****Categoria merceologica 11002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	98	03	2710	
Acqua, g	82.0	03	2710	
Proteine totali, g	14.1	03	2710	
Proteine animali, g	14.1	03	2710	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2710	
Lipidi totali, g	0.4	03	2710	
Lipidi animali, g	0.4	03	2710	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2710	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.11	G	254	(03/2653: saturi=0.1g, polinsaturi=0.1g) RIPR lip=0.7g saturi=0.2g 18:1=tracce mono=0.1g 18:2=tracce 18:3=tracce altri PUFA=0.2g PUFA=0.2g
Acido oleico, g	tr	G	254	
Monoinsaturi totali, g	0.06	G	254	
Acido linoleico, g	tr	G	254	
Acido linolenico, g	tr	G	254	
Altri polinsaturi, g	0.11	G	254	
Polinsaturi totali, g	0.11	G	254	
Colesterolo, mg	110	G	254	
Glucidi Disponibili, g	0.7	02	1320	per i nutrienti 02/1320 non RIPR acqua=81.5g
Amido, g	0.0	03	2710	glicogeno=GD come per molluschi fonte MC
Glucidi solubili, g	tr	02	1320	come per gli altri molluschi fonte MC
Fibra alimentare, g	0.0	03	2710	
Alcool, g	0.0	03	2710	
Energia, kcal	63	86		in tabella kcal=60
Energia, kJ	264	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.8	02	1320	
Calcio, mg	27	02	1320	
Sodio, mg	94	03	2653	per i nutrienti 03/26353 RIPR acqua=79g Na=110mg
Potassio, mg	273	02	1320	
Fosforo, mg	143	02	1320	
Zinco, mg	1.2	G	254	per i nutrienti G/254 non RIPR acqua=80.8g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	03	2653	vit B1=0.12mg
Riboflavina, mg	0.04	03	2653	vit B2=0.05g
Niacina, mg	0.9	03	2653	niacina=1mg
Vitamina C, mg	tr	G	254	
Vitamina B6, mg	0.39	G	254	
Acido Folico, µg	13	G	254	
Retinolo eq, µg	0	G	254	CALC
Retinolo, µg	0	G	254	
β-carotene eq, µg	0	G	254	
Vitamina E, mg	1.20	G	263	ALIMENTO SIMILE Squid acqua=80.5g, lip=1.7g
Vitamina D, µg	tr	G	254	

SGOMBRO O MACCARELLO [SCOMBER SCOMBRUS]**codice 1321****Categoria merceologica 11001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	80	02		
Acqua, g	69.8	02		
Proteine totali, g	17.0	02		
Proteine animali, g	17.0	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	11.1	02		
Lipidi animali, g	11.1	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.60	02	APP	
Acido oleico, g	1.84	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	4.13	02	APP	
Acido linoleico, g	0.16	02	APP	
Acido linolenico, g	0.15	02	APP	
Altri polinsaturi, g	2.15	02	APP	
Polinsaturi totali, g	2.46	02	APP	
Colesterolo, mg	95	02	APP	
Glucidi Disponibili, g	0.0	G	191	per i nutrienti G/191 RIPR acqua=64g, lip=16.1g GD=0
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	G	191	GS=0
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	168	02		
Energia, kJ	703	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.2	02		
Calcio, mg	38	02		
Sodio, mg	130	02		
Potassio, mg	360	02		
Fosforo, mg	264	02		
Zinco, mg	0.5	G	191	Zn=0.6mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	02		
Riboflavina, mg	0.25	02		
Niacina, mg	7.6	02		
Vitamina C, mg	tr	G	191	vit C=tracce
Vitamina B6, mg	0.34	G	191	vitB6=0.41mg
Acido Folico, µg	1	W	PG 404	non RIPR acqua=68g
Retinolo eq, µg	45	02		
Retinolo, µg	45	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come per gli altri pesci fonte MC
Vitamina E, mg	0.25	G	191	vitE = 0.43mg
Vitamina D, µg	2.90	G	191	vitD=5mcg

SOGLIOLA [SOLEA SOLEA]**codice 1322****Categoria merceologica 11001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	48	02		
Acqua, g	79.5	02		
Proteine totali, g	16.9	02		
Proteine animali, g	16.9	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	1.7	02		
Lipidi animali, g	1.7	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.22	02	APP	RIPR lip=1.4g saturi=0.18g 18:1=0.13g mono=0.27g 18:2=tracce 18:3=0.07g altri PUFA=0.72g PUFA=0.79g
Acido oleico, g	0.16	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.33	02	APP	
Acido linoleico, g	tr	02	APP	
Acido linolenico, g	0.09	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.87	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.96	02	APP	
Colesterolo, mg	57	03	2656	non RIPR lip=1.7g
Glucidi Disponibili, g	0.8	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.8	02		GD = GS quando glicogeno = 0
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	86	02		
Energia, kJ	360	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.8	02		
Calcio, mg	12	02		
Sodio, mg	120	02		
Potassio, mg	280	02		
Fosforo, mg	195	02		
Zinco, mg	0.4	G	39	per i nutrienti G/39 (Dover Sole) non RIPR acqua=80g, lip=1.8g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	02		
Riboflavina, mg	0.05	02		
Niacina, mg	1.7	02		
Vitamina C, mg	tr	G	39	
Vitamina B6, mg	0.19	G	38	per i nutrienti G/38 ALIMENTO SIMILE Dab acqua=79.1g, lip=1.2g
Acido Folico, µg	5	G	38	
Retinolo eq, µg	tr	02		
Retinolo, µg	tr	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come altri pesci fonte MC
Vitamina E, mg	0.40	G	38	
Vitamina D, µg	tr	G	39	

SOGLIOLA SURGELATA
 Categoria merceologica 11001

codice 1404

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	48	02		
Acqua, g	79.4	02		
Proteine totali, g	17.3	02		
Proteine animali, g	17.3	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	1.3	02		
Lipidi animali, g	1.3	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.17	02	APP	RIPR riferito a Sogliola cruda lip=1.4g saturi=0.18g 18:1=0.13g mono=0.27g 18:2=tracce 18:3=0.07g altri PUFA=0.72g PUFA=0.79g
Acido oleico, g	0.12	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.25	02	APP	
Acido linoleico, g	tr	02	APP	
Acido linolenico, g	0.07	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.67	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.73	02	APP	
Colesterolo, mg	44	03	2656	RIPR lip=1.7g colesterolo=57mg
Glucidi Disponibili, g	0.8	02	1322	non RIPR acqua=79.5g
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.8	02		GD = GS quando glicogeno = 0
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	84	86		in tabella kcal=81
Energia, kJ	351	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	02		
Calcio, mg	11	02		
Sodio, mg	120	02		
Potassio, mg	280	02		
Fosforo, mg	174	02		
Zinco, mg	0.4	G	39	per i nutrienti G/39 ALIMENTO SIMILE Dover sole, raw acqua=80g, lip=1.8g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	02		
Riboflavina, mg	0.12	02		
Niacina, mg	3.8	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.19	G	38	per i nutrienti G/38 ALIMENTO SIMILE Dab, raw acqua=79.1g, lip=1.2g
Acido Folico, µg	5	G	38	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.40	G	38	
Vitamina D, µg	tr	G	39	

SPIGOLA [MORONE LABRAX]**codice 1323****Categoria merceologica 11001**

sinonimo: branzino

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	54	02		
Acqua, g	79.0	02		
Proteine totali, g	16.5	02		
Proteine animali, g	16.5	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	1.5	02		
Lipidi animali, g	1.5	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.24	G	2	RIPR lip=2.5g saturi=0.4g 18:1=0.4g mono=0.6g 18:2=0.tracce 18:3=0 altri PUFA=0.5g PUFA=0.5g
Acido oleico, g	0.24	G	2	
Monoinsaturi totali, g	0.36	G	2	
Acido linoleico, g	tr	G	2	
Acido linolenico, g	0.00	G	2	
Altri polinsaturi, g	0.30	G	2	
Polinsaturi totali, g	0.30	G	2	
Colesterolo, mg	64	03	2657	per i nutrienti 03/2657 non RIPR
Glucidi Disponibili, g	0.6	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.6	02		GS=GD quando glicogeno=0
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	82	02		
Energia, kJ	343	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.1	02		
Calcio, mg	20	02		
Sodio, mg	69	G	2	per i nutrienti G/2 ALIMENTO SIMILE Bass, sea, raw acqua=78.6g, lip=2.5g
Potassio, mg	256	25	15004	per i nutrienti 25/15004 ALIMENTO SIMILE Finfish, bass, striped, raw acqua=79.22g, lip=2.33g
Fosforo, mg	202	02		
Zinco, mg	0.3	G	2	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.11	02		
Riboflavina, mg	0.16	03	2657	
Niacina, mg	3.0	03	2657	espressa come niacina equivalente
Vitamina C, mg	tr	G	2	
Vitamina B6, mg	0.30	25	15004	
Acido Folico, µg	9	25	15004	
Retinolo eq, µg	15	02		
Retinolo, µg	15	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come per gli altri pesci fonte MC
Vitamina E, mg	0.50	25	15004	
Vitamina D, µg	tr	G	2	

TINCA [TINCA TINCA]**codice 1324****Categoria merceologica 11001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	55	02		
Acqua, g	78.5	02		
Proteine totali, g	17.9	02		
Proteine animali, g	17.9	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	0.5	02		
Lipidi animali, g	0.5	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.10	25	15008	RIPR riferito a Carpa lip=5.6g saturi=1.083g 18:1=1.15g mono=2.328g 18:2=0.517g 18:3=0.27g altri PUFA=0.644g (x diff) PUFA=1.431g
Acido oleico, g	0.10	25	15008	
Monoinsaturi totali, g	0.21	25	15008	
Acido linoleico, g	0.05	25	15008	
Acido linolenico, g	0.02	25	15008	
Altri polinsaturi, g	0.06	25	15008	
Polinsaturi totali, g	0.13	25	15008	
Colesterolo, mg	29	03	2659	RIPR lip=1.2g colesterolo=70mg
Glucidi Disponibili, g	0.0	02	1305	per i nutrienti 02/1305 ALIMENTO SIMILE Carpa acqua=72.4g, prot=18.9g, lip=7.1g
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	76	02		
Energia, kJ	318	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.0	02		
Calcio, mg	31	02		
Sodio, mg	80	02		
Potassio, mg	245	02		
Fosforo, mg	218	02		
Zinco, mg	0.5	03	2659	per Zn e niacina equiv RIPR acqua=81g Zn=0.4mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	02		
Riboflavina, mg	0.15	02		
Niacina, mg	2.9	03	2659	espressa come Niacina equivalente RIPR niacina eq=2.6mg
Vitamina C, mg	tr	02		
Vitamina B6, mg	0.19	25	15008	per i nutrienti 25/15008 ALIMENTO SIMILE Carp acqua=76.3g, lip=5.6g
Acido Folico, µg	15	25	15008	
Retinolo eq, µg	18	02		
Retinolo, µg	18	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come gli altri pesci fonte MC
Vitamina E, mg	0.63	25	15008	
Vitamina D, µg	10.60	G	225	ALIMENTO SIMILE Trout acqua=76.7g, lip=5.2g

TONNO [THUNNUS THYNNUS]**codice 1325****Categoria merceologica 11001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	90	02		
Acqua, g	61.5	02		
Proteine totali, g	21.5	02		
Proteine animali, g	21.5	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	8.0	02		
Lipidi animali, g	8.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.09	G	228	RIPR lip=4.6g saturi=1.2g 18:1=0.8g mono=1.2g 18:2=0.1g 18:3=0 altri PUFA=1.6g PUFA=1.7g
Acido oleico, g	1.39	G	228	
Monoinsaturi totali, g	2.09	G	228	
Acido linoleico, g	0.17	G	228	
Acido linolenico, g	0.00	G	228	
Altri polinsaturi, g	2.78	G	228	
Polinsaturi totali, g	2.96	G	228	
Colesterolo, mg	27	03	2660	RIPR lip=15.5g colesterolo=52mg
Glucidi Disponibili, g	0.0	03	2660	per i nutrienti idrosolubili 03/2660 non RIPR acqua=62g, lip=15.5g, ptot=21.5g
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	03	2660	GD=GS quando glicogeno=0
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	158	02		
Energia, kJ	661	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.3	02		
Calcio, mg	38	02		
Sodio, mg	43	02		
Potassio, mg	520	G	228	per i nutrienti G/228 RIPR acqua=70.4g, lip=4.6g K=400mg
Fosforo, mg	264	02		
Zinco, mg	0.5	03	2660	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.20	02		
Riboflavina, mg	0.12	02		
Niacina, mg	8.5	02		
Vitamina C, mg	tr	G	228	vitC=tracce
Vitamina B6, mg	0.49	G	228	vitB6=0.38mg
Acido Folico, µg	20	G	228	folati=15mcg
Retinolo eq, µg	450	02		
Retinolo, µg	450	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come gli altri pesci fonte MC
Vitamina E, mg	0.55	G	229	ALIMENTO SIMILE Tuna, canned in brine acqua=74.6g, lip=0.6g
Vitamina D, µg	16.30	G	228	vitD=7.2mcg

TRIGLIA [MULLUS SURMULETUS]**codice 1326****Categoria merceologica 11001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	60	02		
Acqua, g	75.3	02		
Proteine totali, g	15.8	02		
Proteine animali, g	15.8	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	6.2	02		
Lipidi animali, g	6.2	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.62	02	APP	RIPR riferito a Cefalo lip=6.8g saturi=1.78g 18:1=0.82g mono=1.57g 18:2=0.39g 18:3=0 altri PUFA=1.67g PUFA=2.06g
Acido oleico, g	0.75	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	1.43	02	APP	
Acido linoleico, g	0.36	02	APP	
Acido linolenico, g	0.00	02	APP	
Altri polinsaturi, g	1.52	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.88	02	APP	
Colesterolo, mg	94	03	2662	RIPR lip=4.6g colesterolo=70mg
Glucidi Disponibili, g	1.1	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	1.1	02		GD = GS quando glicogeno = 0
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	123	02		
Energia, kJ	515	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.1	02		
Calcio, mg	21	02		
Sodio, mg	91	G	98	per tutti i nutrienti idrosolubili G/98 non RIPR acqua=77.7g, lip=3.8g
Potassio, mg	340	G	98	
Fosforo, mg	218	02		
Zinco, mg	0.3	G	98	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.07	02		
Riboflavina, mg	0.07	02		
Niacina, mg	4.2	02		
Vitamina C, mg	tr	G	98	
Vitamina B6, mg	0.42	G	98	
Acido Folico, µg	11	G	98	
Retinolo eq, µg	9	02		
Retinolo, µg	9	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come altri pesci fonte MC
Vitamina E, mg	0.83	G	98	RIPR lip=3.8g vit E=0.51mg
Vitamina D, µg	1.31	G	98	RIPR lip=3.8g vitD=0.8mcg

TROTA [SALMO TRUTTA]

Categoria merceologica 11001

codice 1327

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	55	02		
Acqua, g	80.5	02		
Proteine totali, g	14.7	02		
Proteine animali, g	14.7	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	3.0	02		
Lipidi animali, g	3.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.70	02	APP	
Acido oleico, g	0.52	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.77	02	APP	
Acido linoleico, g	0.37	02	APP	
Acido linolenico, g	0.10	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.70	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.17	02	APP	
Colesterolo, mg	55	02	APP	
Glucidi Disponibili, g	0.0	G	224	RIPR acqua=74.1g GD=0
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	G	224	
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	86	02		
Energia, kJ	360	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.0	02		
Calcio, mg	14	02		
Sodio, mg	40	02		
Potassio, mg	465	02		
Fosforo, mg	220	02		
Zinco, mg	0.9	G	224	RIPR acqua=74.1g Zn=1.2mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	02		
Riboflavina, mg	0.06	02		
Niacina, mg	3.0	02		
Vitamina C, mg	tr	02		
Vitamina B6, mg	0.20	25	15114	per i nutrienti 25/15114 ALIMENTO SIMILE Trout mixed species, raw (salmonidae) acqua=71.42g, lip=6.61g
Acido Folico, µg	13	25	15114	
Retinolo eq, µg	tr	02		
Retinolo, µg	tr	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come altri pesci fonte MC
Vitamina E, mg	0.20	25	15114	
Vitamina D, µg	10.60	G	225	ALIMENTO SIMILE Trout rainbow acqua=76.7g, lip=5.2g

VENTAGLIO O PETTINE [PECTEN JACOBEAUS]**codice 602044****Categoria merceologica 11002**

alimento interamente sostituito con Scallop, mixed species, raw

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	32	02	1307	riferito a Cozza
Acqua, g	78.6	25	15172	
Proteine totali, g	16.8	25	15172	
Proteine animali, g	16.8	25	15172	
Proteine vegetali, g	0.0	25	15172	
Lipidi totali, g	0.8	25	15172	
Lipidi animali, g	0.8	25	15172	
Lipidi vegetali, g	0.0	25	15172	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.08	25	15172	
Acido oleico, g	0.02	25	15172	
Monoinsaturi totali, g	0.04	25	15172	
Acido linoleico, g	tr	25	15172	
Acido linolenico, g	0.00	25	15172	
Altri polinsaturi, g	0.26	25	15172	per differenza
Polinsaturi totali, g	0.26	25	15172	
Colesterolo, mg	33	25	15172	
Glucidi Disponibili, g	2.4	25	15172	ottenuti per differenza
Amido, g	0.0	25	15172	glicogeno=GD come molluschi fonte MC
Glucidi solubili, g	tr	25	15172	come gli altri molluschi fonte MC
Fibra alimentare, g	0.0	25	15172	
Alcool, g	0.0	25	15172	
Energia, kcal	88	25	15172	
Energia, kJ	368	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	25	15172	
Calcio, mg	24	25	15172	
Sodio, mg	161	25	15172	
Potassio, mg	322	25	15172	
Fosforo, mg	219	25	15172	
Zinco, mg	1.0	25	15172	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	25	15172	
Riboflavina, mg	0.07	25	15172	
Niacina, mg	1.2	25	15172	
Vitamina C, mg	3	25	15172	
Vitamina B6, mg	0.15	25	15172	
Acido Folico, µg	16	25	15172	
Retinolo eq, µg	15	25	15172	
Retinolo, µg	15	25	15172	CALC
β-carotene eq, µg	tr	25	15172	come per altri molluschi fonte MC
Vitamina E, mg	1.00	25	15172	
Vitamina D, µg	tr	G	262	ALIMENTO SIMILE Scallop, steamed acqua=73.1g, lip=1.4g

VONGOLA [AMIGDALA DECUSSATA]**codice 1328****Categoria merceologica 11002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	25	02		
Acqua, g	82.5	02		
Proteine totali, g	10.2	02		
Proteine animali, g	10.2	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	2.5	02		
Lipidi animali, g	2.5	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.24	25	15157	RIPR lip=0.97g saturi=0.094g 18:1=0.034g mono=0.08g 18:2=0.016g 18:3=0.04g altri PUFA=0.226g (x diff) PUFA=0.282g
Acido oleico, g	0.09	25	15157	
Monoinsaturi totali, g	0.21	25	15157	
Acido linoleico, g	0.04	25	15157	
Acido linolenico, g	0.10	25	15157	
Altri polinsaturi, g	0.58	25	15157	
Polinsaturi totali, g	0.73	25	15157	
Colesterolo, mg	50	03	2665	non RIPR lip=2.5g
Glucidi Disponibili, g	2.2	02		
Amido, g	0.0	02		GD=glicogeno come molluschi fonte MC
Glucidi solubili, g	tr	02		come altri molluschi fonte MC
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	72	02		
Energia, kJ	301	86		
Minerali:				
Ferro, mg	14.0	25	15157	per i nutrienti 25/15157 ALIMENTO SIMILE Clams, mixed species, raw acqua=81.82g, lip=0.97g
Calcio, mg	46	25	15157	
Sodio, mg	56	25	15157	
Potassio, mg	314	25	15157	
Fosforo, mg	169	25	15157	
Zinco, mg	1.4	25	15157	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	25	15157	
Riboflavina, mg	0.21	25	15157	
Niacina, mg	1.8	25	15157	
Vitamina C, mg	13	25	15157	
Vitamina B6, mg	0.06	25	15157	
Acido Folico, µg	16	25	15157	
Retinolo eq, µg	16	02		
Retinolo, µg	16	02		
β-carotene eq, µg	tr	02		come altri molluschi fonte MC
Vitamina E, mg	1.00	25	15157	
Vitamina D, µg	tr	G	255	ALIMENTO SIMILE Mussels raw acqua=80.9g, lip=1.8g

VONGOLE IN SCATOLA, AL NATURALE**codice 700832****Categoria merceologica 11002**

alimento interamente sostituito con Mollusks, clam, mixed species, canned, drained solids

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	85		considerate al netto, senza guscio
Acqua, g	63.6	25	15160	
Proteine totali, g	25.6	25	15160	
Proteine animali, g	25.6	25	15160	
Proteine vegetali, g	0.0	25	15160	
Lipidi totali, g	2.0	25	15160	
Lipidi animali, g	2.0	25	15160	
Lipidi vegetali, g	0.0	25	15160	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.19	25	15160	
Acido oleico, g	0.07	25	15160	
Monoinsaturi totali, g	0.17	25	15160	
Acido linoleico, g	0.03	25	15160	
Acido linolenico, g	0.01	25	15160	
Altri polinsaturi, g	0.51	25	15160	per differenza
Polinsaturi totali, g	0.55	25	15160	
Colesterolo, mg	67	25	15160	
Glucidi Disponibili, g	5.1	25	15160	per differenza
Amido, g	0.0	25	15160	glicogeno=GD come molluschi fonte MC
Glucidi solubili, g	tr	25	15160	come altri molluschi fonte MC
Fibra alimentare, g	0.0	25	15160	
Alcool, g	0.0	25	15160	
Energia, kcal	148	25	15160	
Energia, kJ	619	86		
Minerali:				
Ferro, mg	28.0	25	15160	
Calcio, mg	92	25	15160	
Sodio, mg	112	25	15160	
Potassio, mg	628	25	15160	
Fosforo, mg	338	25	15160	
Zinco, mg	2.7	25	15160	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.15	25	15160	
Riboflavina, mg	0.43	25	15160	
Niacina, mg	3.4	25	15160	
Vitamina C, mg	22	25	15160	
Vitamina B6, mg	0.11	25	15160	
Acido Folico, µg	29	25	15160	
Retinolo eq, µg	171	25	15160	
Retinolo, µg	171	25	15160	CALC
β-carotene eq, µg	tr	25	15160	come per altri molluschi fonte MC
Vitamina E, mg	1.00	25	15160	
Vitamina D, µg	tr	G	255	ALIMENTO SIMILE Mussels acqua=80.9g, lip=1.8g

PRODOTTI DELLA PESCA: CONSERVATI

FISH AND FISH PRODUCTS: PRESERVED

ACCIUGHE o ALICI SOTT'OLIO**codice 1501****Categoria merceologica 11003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	56.0	02		
Proteine totali, g	25.9	02		
Proteine animali, g	25.9	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	11.3	02		
Lipidi animali, g	6.6	72		STIMA
Lipidi vegetali, g	4.7	72		STIMA
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.21	E	500	RIPR lip=13.6g saturi=2.66g 18:1=6.42g mono=7.42g 18:2=0.96g 18:3=0.13g altri PUFA=1.6g PUFA=2.69g
Acido oleico, g	5.33	E	500	
Monoinsaturi totali, g	6.17	E	500	
Acido linoleico, g	0.80	E	500	
Acido linolenico, g	0.11	E	500	
Altri polinsaturi, g	1.33	E	500	
Polinsaturi totali, g	2.24	E	500	
Colesterolo, mg	120	02	APP	ALIMENTO SIMILE Sardine in scatola sott'olio
Glucidi Disponibili, g	0.2	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.2	02		GD = GS quando glicogeno=0
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	206	02		
Energia, kJ	862	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.3	02		
Calcio, mg	44	02		
Sodio, mg	480	02		
Potassio, mg	700	02		
Fosforo, mg	351	02		
Zinco, mg	2.2	G	216	per i nutrienti G/261 ALIMENTO SIMILE Sardines, canned in oil, drained acqua=58.6g, lip=14.1g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	02		
Riboflavina, mg	0.20	02		
Niacina, mg	6.5	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.18	G	216	
Acido Folico, µg	8	G	216	
Retinolo eq, µg	58	02		
Retinolo, µg	58	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come altri pesci fonte MC
Vitamina E, mg	0.31	G	216	
Vitamina D, µg	5.00	G	216	

ACCIUGHE o ALICI SOTTO SALE**codice 1502****Categoria merceologica 11004**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	50	02		
Acqua, g	53.8	02		
Proteine totali, g	25.0	02		
Proteine animali, g	25.0	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	3.1	02		
Lipidi animali, g	3.1	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.82	25	15001	RIPR riferito alla voce Anchovies, European, raw lip=4.84g saturi=1.28g 18:1=0.624g mono=1.182g 18:2=0.097g 18:3=0 altri PUFA=1.54g PUFA=1.637g
Acido oleico, g	0.40	25	15001	
Monoinsaturi totali, g	0.76	25	15001	
Acido linoleico, g	0.06	25	15001	
Acido linolenico, g	0.00	25	15001	
Altri polinsaturi, g	0.99	25	15001	
Polinsaturi totali, g	1.05	25	15001	
Colesterolo, mg	70	03	2601	ALIMENTO SIMILE Acciuga acqua=76g, lip=2.4g
Glucidi Disponibili, g	0.0	G	215	per i nutrienti G/215 ALIMENTO SIMILE Sardines, canned in brine acqua=66.5g, lip=9.6g
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	G	215	
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	128	02		
Energia, kJ	536	86		
Minerali:				
Ferro, mg	6.9	03	2802	per i nutrienti 03/2802 RIPR acqua=69g, Fe=4.6mg
Calcio, mg	542	03	2802	Ca=364mg
Sodio, mg	3604	03	2802	Na=2418mg
Potassio, mg	215	03	2802	K=144mg
Fosforo, mg	481	03	2802	P=323mg
Zinco, mg	1.7	25	15001	per tutti i nutrienti 25/15001 ALIMENTO SIMILE Anchoivies, European, raw acqua=73.4g, lip=4.84g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	25	15001	
Riboflavina, mg	0.26	25	15001	
Niacina, mg	14.0	25	15001	
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.14	25	15001	
Acido Folico, µg	8	G	215	
Retinolo eq, µg	55	02		
Retinolo, µg	55	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come altri pesci fonte MC
Vitamina E, mg	0.29	G	212	ALIMENTO SIMILE Sardines, raw acqua=67.7g, lip=9.2g, prot=20.6g
Vitamina D, µg	4.60	G	215	

ANGUILLA MARINATA**codice 1503****Categoria merceologica 11004**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	88	02		
Acqua, g	59.9	02		
Proteine totali, g	14.8	02		
Proteine animali, g	14.8	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	21.9	02		
Lipidi animali, g	21.9	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	4.43	25	15025	RIPR riferito a Eel raw lip=11.66g saturi=2.358g 18:1=2.772g mono=7.19g 18:2=0.196g 18:3=0.432g altri PUFA=0.319 (x diff) PUFA=0.947g
Acido oleico, g	5.22	25	15025	
Monoinsaturi totali, g	13.53	25	15025	
Acido linoleico, g	0.37	25	15025	
Acido linolenico, g	0.81	25	15025	
Altri polinsaturi, g	0.60	25	15025	
Polinsaturi totali, g	1.78	25	15025	
Colesterolo, mg	117	03	2604	ALIMENTO SIMILE Anguilla acqua=63g, lip=19.6g
Glucidi Disponibili, g	0.6	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.6	02		GS=GD quando glicogeno=0
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	259	02		
Energia, kJ	1084	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.7	02		
Calcio, mg	18	02		
Sodio, mg	89	G	173	per i nutrienti G/173 ALIMENTO SIMILE Eel, raw acqua=71.3g, lip=11.3g
Potassio, mg	270	G	173	
Fosforo, mg	202	02		
Zinco, mg	2.5	G	173	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.28	02		
Riboflavina, mg	0.37	02		
Niacina, mg	3.5	02		
Vitamina C, mg	tr	02		
Vitamina B6, mg	0.25	G	173	
Acido Folico, µg	12	G	173	
Retinolo eq, µg	940	02		
Retinolo, µg	940	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come altri pesci MC
Vitamina E, mg	4.14	G	173	
Vitamina D, µg	4.90	G	173	

ARINGA AFFUMICATA**codice 1504****Categoria merceologica 11004**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	70	02		
Acqua, g	62.5	02		
Proteine totali, g	19.9	02		
Proteine animali, g	19.9	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	12.7	02		
Lipidi animali, g	12.7	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.53	02	APP	RIPR lip=16.7g saturi=3.33g 18:1=2.35g mono=8.63g 18:2=0.22g 18:3=0.19g altri PUFA=2.2g PUFA=2.61g
Acido oleico, g	1.79	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	6.56	02	APP	
Acido linoleico, g	0.17	02	APP	
Acido linolenico, g	0.14	02	APP	
Altri polinsaturi, g	1.67	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.98	02	APP	
Colesterolo, mg	82	25	15042	per i nutrienti 25/15042 non RIPR Herring kippered (atlantic) acqua=59.7g, lip=12.37g
Glucidi Disponibili, g	0.0	G	175	per i nutrienti G/175 ALIMENTO SIMILE Herring, raw acqua=68g, lip=13.2g, prot=17.8g
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	G	175	
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	194	02		
Energia, kJ	812	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.4	02		
Calcio, mg	66	02		
Sodio, mg	918	25	15042	
Potassio, mg	447	25	15042	
Fosforo, mg	254	02		
Zinco, mg	1.4	25	15042	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.13	25	15042	
Riboflavina, mg	0.28	02		
Niacina, mg	3.3	02		
Vitamina C, mg	tr	02		
Vitamina B6, mg	0.41	25	15042	
Acido Folico, µg	14	25	15042	
Retinolo eq, µg	9	02		
Retinolo, µg	9	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come gli altri pesci MC
Vitamina E, mg	1.00	25	15042	
Vitamina D, µg	16.00	G	183	ALIMENTO SIMILE Herring, pickled acqua=57.9g, lip=11.1g

ARINGA MARINATA**codice 1505****Categoria merceologica 11004**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	95	02		
Acqua, g	60.2	02		
Proteine totali, g	18.3	02		
Proteine animali, g	18.3	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	14.0	02		
Lipidi animali, g	14.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.79	02	APP	RIPR lip=16.7g saturi=3.33g 18:1=2.35g mono=8.63g 18:2=0.22g 18:3=0.19g altri PUFA=2.2g PUFA=2.61g
Acido oleico, g	1.97	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	7.23	02	APP	
Acido linoleico, g	0.18	02	APP	
Acido linolenico, g	0.16	02	APP	
Altri polinsaturi, g	1.84	02	APP	
Polinsaturi totali, g	2.19	02	APP	
Colesterolo, mg	42	G	183	per i nutrienti G/183 ALIMENTO SIMILE Herring, pickled acqua=57.9g, lip=11.1g, (GD=(10g))
Glucidi Disponibili, g	0.0	G	175	per i nutrienti G/175 ALIMENTO SIMILE Herring, raw acqua=68g, lip=13.2g, prot=17.8g
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	G	175	
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	199	02		
Energia, kJ	833	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.7	G	183	
Calcio, mg	30	02		
Sodio, mg	1030	02		
Potassio, mg	98	02		
Fosforo, mg	150	02		
Zinco, mg	0.3	G	183	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	02		
Riboflavina, mg	0.21	02		
Niacina, mg	3.3	G	183	
Vitamina C, mg	tr	02		
Vitamina B6, mg	0.11	G	183	
Acido Folico, µg	1	G	183	
Retinolo eq, µg	46	02		
Retinolo, µg	46	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come per gli altri pesci MC
Vitamina E, mg	0.64	G	183	
Vitamina D, µg	16.00	G	183	

ARINGA SALATA**codice 1506****Categoria merceologica 11004**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	73	02		
Acqua, g	48.8	02		
Proteine totali, g	19.8	02		
Proteine animali, g	19.8	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	15.4	02		
Lipidi animali, g	15.4	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	3.07	02	APP	RIPR lip=16.7g saturi=3.33g 18:1=2.35g mono=8.63g 18:2=0.22g 18:3=0.19g altri PUFA=2.2g PUFA=2.61g
Acido oleico, g	2.17	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	7.96	02	APP	
Acido linoleico, g	0.20	02	APP	
Acido linolenico, g	0.18	02	APP	
Altri polinsaturi, g	2.03	02	APP	
Polinsaturi totali, g	2.41	02	APP	
Colesterolo, mg	42	G	183	per i nutrienti G/183 ALIMENTO SIMILE Herring, pickled acqua=57.9g, lip=11.1g
Glucidi Disponibili, g	0.0	G	180	per i nutrienti G/180 ALIMENTO SIMILE Herring, dried, salted acqua=49.7g, lip=7.4g
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	G	180	
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	218	02		
Energia, kJ	912	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.9	G	180	
Calcio, mg	112	02		
Sodio, mg	4096	03	2804	per Na, K e P RIPR acqua=65g Na=2800mg
Potassio, mg	366	03	2804	K=150mg
Fosforo, mg	293	03	2804	P=250mg
Zinco, mg	1.9	G	180	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	02		
Riboflavina, mg	0.29	02		
Niacina, mg	3.0	02		
Vitamina C, mg	tr	02		
Vitamina B6, mg	0.11	G	183	
Acido Folico, µg	15	G	180	
Retinolo eq, µg	48	02		
Retinolo, µg	48	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come per gli altri pesci MC
Vitamina E, mg	0.64	G	183	
Vitamina D, µg	16.00	G	183	

BACCALA' [MERLUCCIUS MERLUCCIUS], ammollato**codice 1507****Categoria merceologica 11004**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	82	02		
Acqua, g	75.6	02		
Proteine totali, g	21.6	02		
Proteine animali, g	21.6	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	1.0	02		
Lipidi animali, g	1.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.19	25	15018	RIPR riferito a Cod, dried and salted lip=2.37g saturi=0.462g 18:1=0.215g mono=0.342g 18:2=0.018g 18:3=0.004g altri PUFA=0.782g (x diff) PUFA=0.804g
Acido oleico, g	0.09	25	15018	
Monoinsaturi totali, g	0.14	25	15018	
Acido linoleico, g	0.01	25	15018	
Acido linolenico, g	tr	25	15018	
Altri polinsaturi, g	0.33	25	15018	
Polinsaturi totali, g	0.34	25	15018	
Colesterolo, mg	50	02	APP	riferito a Merluzzo, crudo
Glucidi Disponibili, g	0.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	95	02		
Energia, kJ	397	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.3	02		
Calcio, mg	31	02		
Sodio, mg	2045	25	15018	per Na e K RIPR acqua=16.14g Na=7027mg
Potassio, mg	424	25	15018	K=1458mg
Fosforo, mg	562	02		
Zinco, mg	0.4	G	12	per i nutrienti G/12 ALIMENTO SIMILE Cod, raw acqua=80.8g, lip=0.7g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.28	02		
Riboflavina, mg	0.11	03	2806	non RIPR acqua=76g
Niacina, mg	2.4	G	12	
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.18	G	12	
Acido Folico, µg	12	G	12	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.44	G	12	
Vitamina D, µg	tr	G	12	

BACCALA', secco**codice 1508****Categoria merceologica 11004**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	75	02		
Acqua, g	52.4	02		
Proteine totali, g	29.0	02		
Proteine animali, g	29.0	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	0.7	02		
Lipidi animali, g	0.7	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.14	25	15018	RIPR lip=2.37g saturi=0.462g 18:1=0.215g mono=0.342g 18:2=0.018g 18:3=0.004g altri PUFA=0.782g (x diff) PUFA=0.804g
Acido oleico, g	0.06	25	15018	
Monoinsaturi totali, g	0.10	25	15018	
Acido linoleico, g	0.01	25	15018	
Acido linolenico, g	tr	25	15018	
Altri polinsaturi, g	0.23	25	15018	
Polinsaturi totali, g	0.24	25	15018	
Colesterolo, mg	82	02	APP	riferito a Merluzzo, secco e salato
Glucidi Disponibili, g	0.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	122	02		
Energia, kJ	510	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.8	03	2807	per i nutrienti 03/2807 non RIPR acqua=52g, lip=0.7g
Calcio, mg	224	02		
Sodio, mg	3989	25	15018	per i nutrienti 25/15018 RIPR riferito a Cod, atlantic dried and salted acqua=16.14g, lip=2.37g Na=7027mg K=1458mg
Potassio, mg	828	25	15018	
Fosforo, mg	224	03	2807	
Zinco, mg	0.9	25	15018	Zn=1.59g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	03	2807	
Riboflavina, mg	0.23	03	2807	
Niacina, mg	2.4	03	2807	
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.49	25	15018	vit B6=0.864mg
Acido Folico, µg	14	25	15018	folico=24.7mcg
Retinolo eq, µg	7	25	15018	R=42mcg
Retinolo, µg	7	25	15018	CALC
β-carotene eq, µg	tr	25	15018	come gli altri pesci MC
Vitamina E, mg	0.10	25	15018	vit E=0.6mg
Vitamina D, µg	tr	G	12	ALIMENTO SIMILE Cod, raw acqua=80.8g

SALMONE AFFUMICATO**codice 700407****Categoria merceologica 11004**

alimento interamente sostituito con Salmon, smoked

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	G	207	
Acqua, g	64.9	G	207	
Proteine totali, g	25.4	G	207	
Proteine animali, g	25.4	G	207	
Proteine vegetali, g	0.0	G	207	
Lipidi totali, g	4.5	G	207	
Lipidi animali, g	4.5	G	207	
Lipidi vegetali, g	0.0	G	207	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.78	G	202	RIPR riferito a Salmon, raw lip=11g saturi=1.9g 18:1=2.4g mono=4.4g 18:2=0.3g 18:3=0.2g altri PUFA=2.6g PUFA=3.1g
Acido oleico, g	0.98	G	202	
Monoinsaturi totali, g	1.80	G	202	
Acido linoleico, g	0.12	G	202	
Acido linolenico, g	0.08	G	202	
Altri polinsaturi, g	1.06	G	202	
Polinsaturi totali, g	1.27	G	202	
Colesterolo, mg	35	G	207	
Glucidi Disponibili, g	0.0	G	207	
Amido, g	0.0	G	207	
Glucidi solubili, g	0.0	G	207	
Fibra alimentare, g	0.0	G	207	
Alcool, g	0.0	G	207	
Energia, kcal	142	G	207	
Energia, kJ	594	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.6	G	207	
Calcio, mg	19	G	207	
Sodio, mg	1880	G	207	
Potassio, mg	420	G	207	
Fosforo, mg	250	G	207	
Zinco, mg	0.4	G	207	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.16	G	207	
Riboflavina, mg	0.17	G	207	
Niacina, mg	8.8	G	207	
Vitamina C, mg	tr	G	207	
Vitamina B6, mg	0.28	G	207	
Acido Folico, µg	2	G	207	
Retinolo eq, µg	13	04	626	CALC
Retinolo, µg	13	04	626	per i nutrienti 04/626 STESSO ALIMENTO G/207
β-carotene eq, µg	tr	04	626	
Vitamina E, mg	1.35	25	15077	ALIMENTO SIMILE Salmon, chinook, smoked (altra specie) acqua=72g, lip=4.32g
Vitamina D, µg	tr	04	626	

SALMONE IN SALAMOIA
 Categoria merceologica 11004

codice 1510

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	98	02		
Acqua, g	64.3	02		
Proteine totali, g	21.1	02		
Proteine animali, g	21.1	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	11.5	02		
Lipidi animali, g	11.5	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.44	G	208	RIPR lip=6.6g saturi=1.4g 18:1=1.0g mono=2.5g 18:2=0.1g 18:3=0.1g altri PUFA=1.7f PUFA=1.9g
Acido oleico, g	1.74	G	208	
Monoinsaturi totali, g	4.36	G	208	
Acido linoleico, g	0.17	G	208	
Acido linolenico, g	0.17	G	208	
Altri polinsaturi, g	2.96	G	208	
Polinsaturi totali, g	3.31	G	208	
Colesterolo, mg	35	02	APP	
Glucidi Disponibili, g	0.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	188	02		
Energia, kJ	787	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.8	02		
Calcio, mg	66	02		
Sodio, mg	540	02		
Potassio, mg	300	02		
Fosforo, mg	286	02		
Zinco, mg	0.8	G	208	per i nutrienti G/208 ALIMENTO SIMILE Salmon, pink, canned in brine, flesh only, drained acqua=71.3g, lip=6.6g, prot=23.5g (e' un po' meno salato del nostro: Na=430mg)
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	02		
Riboflavina, mg	0.19	02		
Niacina, mg	7.0	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.21	G	208	
Acido Folico, µg	14	G	208	
Retinolo eq, µg	60	02		
Retinolo, µg	60	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come altri pesci grassi fonte MC
Vitamina E, mg	1.52	G	208	
Vitamina D, µg	17.00	G	208	

SARDINE SALATE**codice 100136**

Categoria merceologica 11003

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	48	03	2813	
Acqua, g	62.0	03	2813	
Proteine totali, g	25.1	03	2813	
Proteine animali, g	25.1	03	2813	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2813	
Lipidi totali, g	3.6	03	2813	
Lipidi animali, g	3.6	03	2813	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2813	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.82	02	APP	(03/2813: saturi=1g, polinsaturi=1.5g) RIPR riferito a Sardina lip=4.5g saturi=1.02g 18:1=0.69g mono=1.20g 18:2=0.06g 18:3=0 altri PUFA=1.71g PUFA=1.77g
Acido oleico, g	0.55	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.96	02	APP	
Acido linoleico, g	0.05	02	APP	
Acido linolenico, g	0.00	02	APP	
Altri polinsaturi, g	1.37	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.42	02	APP	
Colesterolo, mg	60	G	215	per i nutrienti G/215 ALIMENTO SIMILE Sardines, canned in brine acqua=66.2g, lip=9.6g, prot=21.5g
Glucidi Disponibili, g	0.0	G	215	
Amido, g	0.0	03	2813	
Glucidi solubili, g	0.0	G	215	
Fibra alimentare, g	0.0	03	2813	
Alcool, g	0.0	03	2813	
Energia, kcal	133	03	2813	
Energia, kJ	556	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.8	03	2813	
Calcio, mg	540	G	215	
Sodio, mg	530	G	215	
Potassio, mg	320	G	215	
Fosforo, mg	510	G	215	
Zinco, mg	0.9	03	2813	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	G	215	
Riboflavina, mg	0.26	G	215	
Niacina, mg	4.4	03	2813	espressa come niacina equivalente
Vitamina C, mg	tr	G	215	
Vitamina B6, mg	0.16	G	215	
Acido Folico, µg	8	G	215	
Retinolo eq, µg	12	03	2813	
Retinolo, µg	12	03	2813	
β-carotene eq, µg	0	03	2813	
Vitamina E, mg	0.29	G	212	ALIMENTO SIMILE Sardines, raw acqua=67.7g, lip=9.2g (range: 5.1-13.9)
Vitamina D, µg	4.60	G	215	

SARDINE SOTT'OLIO**codice 100137****Categoria merceologica 11003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	73	03	2814	
Acqua, g	57.0	03	2814	
Proteine totali, g	22.3	03	2814	
Proteine animali, g	22.3	03	2814	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2814	
Lipidi totali, g	12.1	03	2814	
Lipidi animali, g	9.8	72		STIMA
Lipidi vegetali, g	2.3	72		STIMA
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.40	G	216	(03/2814: saturi=3.6g, polinsaturi=3.6g) RIPR lip=14.1 saturi=2.8g 18:1=4g mono=5.8g 18:2=2.6g 18:3=0.4g altri PUFA=2.1g PUFA=5.1g
Acido oleico, g	3.43	G	216	
Monoinsaturi totali, g	4.98	G	216	
Acido linoleico, g	2.23	G	216	
Acido linolenico, g	0.34	G	216	
Altri polinsaturi, g	1.80	G	216	
Polinsaturi totali, g	4.38	G	216	
Colesterolo, mg	140	03	2814	
Glucidi Disponibili, g	0.0	G	216	per i nutrienti idrosolubili G/216 non RIPR acqua=58.6g
Amido, g	0.0	03	2814	
Glucidi solubili, g	0.0	G	216	
Fibra alimentare, g	0.0	03	2814	
Alcool, g	0.0	03	2814	
Energia, kcal	198	03	2814	
Energia, kJ	828	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.8	03	2814	
Calcio, mg	613	03	2814	
Sodio, mg	480	03	2814	
Potassio, mg	410	G	216	
Fosforo, mg	368	03	2814	
Zinco, mg	2.2	G	216	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.12	03	2814	
Riboflavina, mg	0.34	03	2814	
Niacina, mg	7.4	03	2814	
Vitamina C, mg	tr	G	216	
Vitamina B6, mg	0.18	G	216	
Acido Folico, µg	8	G	216	
Retinolo eq, µg	6	G	216	CALC
Retinolo, µg	6	G	216	per i nutrienti liposolubili G/216 RIPR lip=14.1g retinolo=7
β-carotene eq, µg	tr	G	216	Caroteni =tracce
Vitamina E, mg	0.27	G	216	vitE=0.31mg
Vitamina D, µg	4.30	G	216	vitD=5.0mcg

SGOMBRO O MACCARELLO IN SALAMOIA**codice 1511****Categoria merceologica 11004**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	66.0	02		
Proteine totali, g	19.3	02		
Proteine animali, g	19.3	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	11.1	02		
Lipidi animali, g	11.1	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.60	02	APP	riferito Sgombro, crudo non RIPR perche' lipidi coincidenti
Acido oleico, g	1.84	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	4.13	02	APP	
Acido linoleico, g	0.16	02	APP	
Acido linolenico, g	0.15	02	APP	
Altri polinsaturi, g	2.15	02	APP	
Polinsaturi totali, g	2.46	02	APP	
Colesterolo, mg	32	G	197	per i nutrienti G/197 RIPR acqua=60.5g, lip=17.9g colesterolo=60mg
Glucidi Disponibili, g	0.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	177	02		
Energia, kJ	741	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.1	02		
Calcio, mg	185	02		
Sodio, mg	232	G	197	Na=270mg
Potassio, mg	95	G	197	K=110mg
Fosforo, mg	274	02		
Zinco, mg	2.3	G	197	Zn=2.7mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	02		
Riboflavina, mg	0.21	02		
Niacina, mg	5.8	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.12	G	197	vitB6=0.14mg
Acido Folico, µg	1	W	PG 404	ALIMENTO SIMILE Mackerel, raw acqua=68g
Retinolo eq, µg	129	02		
Retinolo, µg	129	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come altri pesci fonte MC
Vitamina E, mg	0.43	G	191	ALIMENTO SIMILE Mackerel, raw acqua=64g, lip=16.1g
Vitamina D, µg	3.00	G	197	vitD=5.6mg

SGOMBRO, FILETTI SOTT'OLIO**codice 700384****Categoria merceologica 11003**

Per cod 89 STIMA da ricetta ingredienti: sgombero in salamoia (cod 1511), 96.5g + olio di oliva (cod 901), 3.5g (Le proporzioni sono state ricavate da una stima analoga compiuta per la voce Tonno sott'olio (fonte INN))

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	88	03	2815	
Acqua, g	59.0	03	2815	
Proteine totali, g	25.3	03	2815	
Proteine animali, g	25.3	03	2815	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2815	
Lipidi totali, g	10.7	03	2815	
Lipidi animali, g	8.1	89		RIPR interna lip tot=14.21g, lip veg=3.5g, lip anim=10.71g
Lipidi vegetali, g	2.6	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.31	89		(03/2815: saturi=3.2g, polinsaturi=3.2g) RIPR da ricetta lip=14.21g saturi=3.07g 18:1=4.35g mono=6.59g 18:2=0.43g 18:3=0.18g altri PUFA=2.07g PUFA=2.68g
Acido oleico, g	3.28	89		
Monoinsaturi totali, g	4.96	89		
Acido linoleico, g	0.32	89		
Acido linolenico, g	0.14	89		
Altri polinsaturi, g	1.56	89		
Polinsaturi totali, g	2.02	89		
Colesterolo, mg	94	03	2815	
Glucidi Disponibili, g	1.0	03	2815	
Amido, g	0.0	03	2815	
Glucidi solubili, g	1.0	03	2815	GD=GS quando glicogeno=0
Fibra alimentare, g	0.0	03	2815	
Alcool, g	0.0	03	2815	
Energia, kcal	201	03	2815	
Energia, kJ	841	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.9	03	2815	
Calcio, mg	32	03	2815	
Sodio, mg	224	89		
Potassio, mg	92	89		
Fosforo, mg	280	03	2815	
Zinco, mg	0.5	03	2815	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.15	03	2815	
Riboflavina, mg	0.22	03	2815	
Niacina, mg	6.0	03	2815	
Vitamina C, mg	0	89		
Vitamina B6, mg	0.12	89		
Acido Folico, µg	1	89		
Retinolo eq, µg	125	89		
Retinolo, µg	125	89		
β-carotene eq, µg	tr	89		come altri pesci fonte MC
Vitamina E, mg	0.59	89		
Vitamina D, µg	2.90	89		

STOCCAFISSO [GADUS POUTASSOU], ammollato**codice 1512****Categoria merceologica 11004**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	85	02		
Acqua, g	76.1	02		
Proteine totali, g	20.7	02		
Proteine animali, g	20.7	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	0.9	02		
Lipidi animali, g	0.9	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.13	G	12	RIPR lip=0.7g saturi=0.1g 18:1=0.1g mono=0.1g 18:2=tracce 18:3=tracce altri PUFA=0.3g PUFA=0.3g
Acido oleico, g	0.13	G	12	
Monoinsaturi totali, g	0.13	G	12	
Acido linoleico, g	tr	G	12	
Acido linolenico, g	tr	G	12	
Altri polinsaturi, g	0.39	G	12	
Polinsaturi totali, g	0.39	G	12	
Colesterolo, mg	50	02	APP	
Glucidi Disponibili, g	0.3	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.3	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	92	02		
Energia, kJ	385	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.6	02		
Calcio, mg	9	02		
Sodio, mg	136	02	1513	per i nutrienti 02/1513 RIPR acqua=12g Na=500mg
Potassio, mg	407	02	1513	K=1500mg
Fosforo, mg	163	02		
Zinco, mg	0.4	G	12	per tutti i nutrienti G/12 ALIMENTO SIMILE Cod raw acqua=80.8g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	02		
Riboflavina, mg	0.08	02		
Niacina, mg	1.0	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.18	G	12	
Acido Folico, µg	12	G	12	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.44	G	12	
Vitamina D, µg	tr	G	12	

STOCCAFISSO, secco
 Categoria merceologica 11004

codice 1513

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	78	02		
Acqua, g	12.0	02		
Proteine totali, g	80.1	02		
Proteine animali, g	80.1	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	3.5	02		
Lipidi animali, g	3.5	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.68	25	15018	RIPR lip=2.37g saturi=0.462g 18:1=0.215g mono=0.342g 18:2=0.018g 18:3=0.004g altri PUFA=0.782g (x diff) PUFA=0.804g
Acido oleico, g	0.32	25	15018	
Monoinsaturi totali, g	0.51	25	15018	
Acido linoleico, g	0.03	25	15018	
Acido linolenico, g	0.01	25	15018	
Altri polinsaturi, g	1.15	25	15018	
Polinsaturi totali, g	1.19	25	15018	
Colesterolo, mg	82	02	APP	riferito a Merluzzo, secco e salato
Glucidi Disponibili, g	1.1	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	1.1	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	358	02		
Energia, kJ	1498	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.3	02		
Calcio, mg	60	02		
Sodio, mg	500	02		
Potassio, mg	1500	02		
Fosforo, mg	450	02		
Zinco, mg	1.6	25	15018	per i nutrienti 25/15018 ALIMENTO SIMILE Cod, dried and salted acqua=16.14g, lip=2.37g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.14	02		
Riboflavina, mg	0.50	02		
Niacina, mg	3.5	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.86	25	15018	
Acido Folico, µg	25	25	15018	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.60	25	15018	
Vitamina D, µg	tr	G	12	ALIMENTO SIMILE Cod, raw acqua=80.8g, lip=0.7g

SURIMI**codice 888006****Categoria merceologica 11004**

definizione da etichetta (maggio 1997) "Preparazione alimentare a base di pesce al gusto di granchio" ingredienti: merluzzo, albume, amido di patata, estratto di granchio (3%), distillato di riso dolcificato, glutammato monosodico, paprica, E420 (2%), E450 (0.1%)
L'alimento proviene dalle tabelle USDA, dove non sono specificati gli ingredienti utilizzati. Altra fonte per gli ingredienti: www-seafood.ucdavis.edu/haccp/plans/surimi.htm ingredienti: Pacific whiting, Pollock; sorbitol, sugar,

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	25	15109	
Acqua, g	76.3	25	15109	
Proteine totali, g	15.2	25	15109	
Proteine animali, g	15.2	25	15109	
Proteine vegetali, g	0.0	25	15109	
Lipidi totali, g	0.9	25	15109	
Lipidi animali, g	0.9	25	15109	
Lipidi vegetali, g	0.0	25	15109	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.17	02	APP	(25/15109: saturi=0.18g, mono=0.14g, PUFA=0.46g) RIPR riferito a Merluzzo (ingrediente principale) lip=0.7g saturi=0.13g 18:1=0.05g mono=0.16g 18:2=tracce 18:3=tracce altri PUFA=0.28g PUFA=0.28g
Acido oleico, g	0.06	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.21	02	APP	
Acido linoleico, g	tr	02	APP	
Acido linolenico, g	tr	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.36	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.36	02	APP	
Colesterolo, mg	30	25	15109	
Glucidi Disponibili, g	6.9	25	15109	ottenuti per differenza
Amido, g	6.9	G	273	
Glucidi solubili, g	tr	G	273	per GS e amido RIPR interna da ALIMENTO SIMILE Crabfish acqua= 76.6g, lip=0.4g, prot=10g GD=6.6g, GS=tracce, amido=6.6g
Fibra alimentare, g	0.0	25	15109	
Alcool, g	0.0	25	15109	
Energia, kcal	99	25	15109	
Energia, kJ	414	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	25	15109	
Calcio, mg	9	25	15109	
Sodio, mg	143	25	15109	
Potassio, mg	112	25	15109	
Fosforo, mg	282	25	15109	
Zinco, mg	0.3	25	15109	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	25	15109	
Riboflavina, mg	0.02	25	15109	
Niacina, mg	0.2	25	15109	
Vitamina C, mg	0	25	15109	
Vitamina B6, mg	0.03	25	15109	
Acido Folico, µg	2	25	15109	
Retinolo eq, µg	20	25	15109	
Retinolo, µg	20	25	15109	CALC
β-carotene eq, µg	tr	25	15109	come per gli altri pesci MC
Vitamina E, mg	0.44	G	12	per vit E e vit D ALIMENTO SIMILE Cod acqua=80.8g, lip=0.7g
Vitamina D, µg	tr	G	12	

TONNO IN SALAMOIA, SGOCCIOLATO**codice 1515****Categoria merceologica 11004**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	73.4	02		
Proteine totali, g	25.1	02		
Proteine animali, g	25.1	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	0.3	02		
Lipidi animali, g	0.3	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.10	G	229	RIPR lip=0.6g saturi=0.2g 18:1=0.1g mono=0.1g 18:2=tracce 18:3=tracce altri PUFA=0.1g PUFA=0.1g
Acido oleico, g	0.05	G	229	
Monoinsaturi totali, g	0.05	G	229	
Acido linoleico, g	tr	G	229	
Acido linolenico, g	tr	G	229	
Altri polinsaturi, g	0.05	G	229	
Polinsaturi totali, g	0.05	G	229	
Colesterolo, mg	63	03	2818	stessi nutrienti
Glucidi Disponibili, g	0.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	103	02		
Energia, kJ	431	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.0	G	229	per i nutrienti idrosolubili G/229 non RIPR (Tuna, canned in brine, drained) acqua=74.6g
Calcio, mg	8	G	229	
Sodio, mg	320	G	229	nota: il contenuto di sale aggiunto al tonno in fase di preparazione e' pari a circa l'1.5% del peso totale NaCl=1.5g/100g -> Na=1.5 x 0.393 = 589.5mg (Cappelli & Vannucchi, 1990)
Potassio, mg	230	G	229	
Fosforo, mg	170	G	229	
Zinco, mg	0.7	G	229	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	02		
Riboflavina, mg	0.09	02		
Niacina, mg	10.0	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.47	G	229	
Acido Folico, µg	4	G	229	
Retinolo eq, µg	65	02		
Retinolo, µg	65	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come per gli altri pesci MC
Vitamina E, mg	0.28	G	229	RIPR lip=0.6g vit E=0.55mg
Vitamina D, µg	2.00	G	229	RIPR lip=0.6g vit D=4.0 mcg

TONNO SOTT'OLIO, SGOCCIOLATO**codice 1514****Categoria merceologica 11003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	54.6	02		
Proteine totali, g	22.8	02		
Proteine animali, g	22.8	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	18.5	02		
Lipidi animali, g	15.0	72		STIMA
Lipidi vegetali, g	3.5	72		STIMA
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	3.13	05	3508	CALC AG FC=0.9 saturi=18.8 18:1=41 mono=41 18:2=36.6 18:3=0.9 altri PUFA=0.8 PUFA=38.3
Acido oleico, g	6.83	05	3508	
Monoinsaturi totali, g	6.83	05	3508	
Acido linoleico, g	6.09	05	3508	
Acido linolenico, g	0.15	05	3508	
Altri polinsaturi, g	0.13	05	3508	
Polinsaturi totali, g	6.38	05	3508	
Colesterolo, mg	65	02	APP	
Glucidi Disponibili, g	0.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	258	02		
Energia, kJ	1079	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.9	02		
Calcio, mg	8	02		
Sodio, mg	361	02		
Potassio, mg	343	02		
Fosforo, mg	234	02		
Zinco, mg	0.3	03	2819	non RIPR acqua=55g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	02		
Riboflavina, mg	0.12	02		
Niacina, mg	11.9	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.44	05	508	per i nutrienti idrosolubili 05/508 non RIPR acqua=54.6g
Acido Folico, µg	15	05	508	
Retinolo eq, µg	16	02		
Retinolo, µg	16	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		come altri pesci fonte MC
Vitamina E, mg	5.55	05	508	RIPR lip=22g vitE=6.6mg (6.3 di alfa-tocof e 2.9 di gamma-tocof)
Vitamina D, µg	4.88	05	508	RIPR lip=22g vit D = 5.8 mcg

LATTE E DERIVATI: LATTE E YOGURT

MILK AND MILK PRODUCTS: MILK AND YOGHURT

FARINA LATTEA**codice 1628****Categoria merceologica 6003**

codice non presente nelle tabelle INN 1989

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	65	1	
Acqua, g	4.0	65	1	
Proteine totali, g	13.2	65	1	
Proteine animali, g	9.7	65	1	
Proteine vegetali, g	3.5	65	1	
Lipidi totali, g	6.3	65	1	
Lipidi animali, g	6.0	65	1	
Lipidi vegetali, g	0.3	65	1	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	-			
Acido oleico, g	-			
Monoinsaturi totali, g	-			
Acido linoleico, g	-			
Acido linolenico, g	-			
Altri polinsaturi, g	-			
Polinsaturi totali, g	-			
Colesterolo, mg	-			
Glucidi Disponibili, g	81.5	65	1	
Amido, g	27.8	65	1	
Glucidi solubili, g	48.2	65	1	
Fibra alimentare, g	0.0	65	1	
Alcool, g	0.0	65	1	
Energia, kcal	415	65	1	
Energia, kJ	1736	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.5	65	1	
Calcio, mg	301	65	1	
Sodio, mg	-			
Potassio, mg	-			
Fosforo, mg	237	65	1	
Zinco, mg	-			
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.39	65	1	
Riboflavina, mg	0.35	65	1	
Niacina, mg	1.0	65	1	
Vitamina C, mg	15	65	1	
Vitamina B6, mg	-			
Acido Folico, µg	-			
Retinolo eq, µg	239	65	1	CALC in tab RE=298mcg
Retinolo, µg	209	65	1	
β-carotene eq, µg	179	65	1	
Vitamina E, mg	-			
Vitamina D, µg	-			

Farina lattea Erba: contenuto di vit D pari a 400 UI.
 composizione di questo prodotto: prot=12.5g lip=6.5g
 GS=56.3g vit C=0.05g kcal=430, kJ=1800

LATTE DI BUFALA**codice 100004****Categoria merceologica 6001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	1004	
Acqua, g	82.0	03	1004	
Proteine totali, g	4.4	03	1004	
Proteine animali, g	4.4	03	1004	
Proteine vegetali, g	0.0	03	1004	
Lipidi totali, g	7.3	03	1004	
Lipidi animali, g	7.3	03	1004	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	1004	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	4.86	11	01108	RIPR lip=6.9g saturi=4.597g 18:1=1.566g mono=1.787g 18:2=0.07g 18:3=0.076g altri PUFA=0 PUFA=0.146g
Acido oleico, g	1.66	11	01108	
Monoinsaturi totali, g	1.89	11	01108	
Acido linoleico, g	0.07	11	01108	
Acido linolenico, g	0.08	11	01108	
Altri polinsaturi, g	0.00	11	01108	
Polinsaturi totali, g	0.15	11	01108	
Colesterolo, mg	19	11	01108	
Glucidi Disponibili, g	5.1	03	1004	
Amido, g	0.0	03	1004	
Glucidi solubili, g	5.1	03	1004	
Fibra alimentare, g	0.0	03	1004	
Alcool, g	0.0	03	1004	
Energia, kcal	102	03	1004	
Energia, kJ	427	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.2	03	1004	
Calcio, mg	160	03	1004	
Sodio, mg	52	11	01108	per i nutrienti 11/01108 non RIPR acqua=83.4g, lip=6.9g (Milk, indian buffalo, whole, fluid)
Potassio, mg	178	11	01108	
Fosforo, mg	117	11	01108	
Zinco, mg	0.2	11	01108	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	03	1004	
Riboflavina, mg	0.12	03	1004	
Niacina, mg	0.1	03	1004	
Vitamina C, mg	3	03	1004	
Vitamina B6, mg	0.02	11	01108	
Acido Folico, µg	6	11	01108	
Retinolo eq, µg	31	03	1004	CALC in tab RE=39mcg
Retinolo, µg	27	03	1004	
β-carotene eq, µg	23	03	1004	
Vitamina E, mg	0.09	08	12	
Vitamina D, µg	0.03	08	12	per vit D e vit E ALIMENTO SIMILE Whole milk (cow) acqua=87.8g, lip=3.9g, prot=3.2g

LATTE DI CAPRA**codice 1600****Categoria merceologica 6001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	86.3	02		
Proteine totali, g	3.9	02		
Proteine animali, g	3.9	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	4.3	02		
Lipidi animali, g	4.3	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.82	E	137	RIPR lip=4.5g saturi=4.5g 18:1=1.11g mono=1.21g 18:2=0.10g 18:3=0.04g altri PUFA=0 PUFA=0.14g
Acido oleico, g	1.06	E	137	
Monoinsaturi totali, g	1.16	E	137	
Acido linoleico, g	0.10	E	137	
Acido linolenico, g	0.04	E	137	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	137	
Polinsaturi totali, g	0.13	E	137	
Colesterolo, mg	12	08	37	per i nutrienti 08/37 RIPR acqua=88.9g lip=3.5. colesterolo=10mg
Glucidi Disponibili, g	4.7	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	4.7	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	72	02		
Energia, kJ	301	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	02		
Calcio, mg	141	02		
Sodio, mg	40	02		
Potassio, mg	180	02		
Fosforo, mg	106	02		
Zinco, mg	0.6	08	37	Zn=0.5mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	02		
Riboflavina, mg	0.11	02		
Niacina, mg	0.3	02		
Vitamina C, mg	1	02		
Vitamina B6, mg	0.07	08	37	vit B6=0.06mg
Acido Folico, µg	1	08	37	folati=1mcg
Retinolo eq, µg	86	02		
Retinolo, µg	86	02		CALC assimilate le indicazioni di 08/37 C=tr, R=RE -> (=44mcg)
β-carotene eq, µg	tr	02		CALC
Vitamina E, mg	0.05	08	37	vitE=0.03mg
Vitamina D, µg	0.17	08	37	vitD=0.11mcg

LATTE DI PECORA**codice 1601****Categoria merceologica 6001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	82.7	02		
Proteine totali, g	5.3	02		
Proteine animali, g	5.3	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	6.9	02		
Lipidi animali, g	6.9	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	4.54	11	01109	RIPR lip=7g saturi=4.603g 18:1=1.558g mono=1.724g 18:2=0.181g 18:3=0.127g altri PUFA== PUFA=0.308g
Acido oleico, g	1.54	11	01109	
Monoinsaturi totali, g	1.70	11	01109	
Acido linoleico, g	0.18	11	01109	
Acido linolenico, g	0.13	11	01109	
Altri polinsaturi, g	0.00	11	01109	
Polinsaturi totali, g	0.30	11	01109	
Colesterolo, mg	13	08	41	per i nutrienti liposolubili 08/41 RIPR lip=6g colesterolo=11mg
Glucidi Disponibili, g	5.2	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	5.2	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	103	02		
Energia, kJ	431	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	02		
Calcio, mg	180	02		
Sodio, mg	30	02		
Potassio, mg	182	02		
Fosforo, mg	96	02		
Zinco, mg	0.7	07	41	per i nutrienti idrosolubili 08/41 non RIPR acqua=83g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	02		
Riboflavina, mg	0.25	02		
Niacina, mg	0.5	02		
Vitamina C, mg	5	08	41	
Vitamina B6, mg	0.08	08	41	
Acido Folico, µg	5	08	41	
Retinolo eq, µg	53	02		
Retinolo, µg	53	02		CALC assimilate le indicazioni C=tr, RE=R
β-carotene eq, µg	tr	02		CALC
Vitamina E, mg	0.13	08	41	vitE=0.11mg
Vitamina D, µg	0.21	08	41	vitD=0.18mcg

LATTE DI VACCA, CONDENSATO, CON ZUCCHERO**codice 1605****Categoria merceologica 6003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	26.5	02		
Proteine totali, g	8.7	02		
Proteine animali, g	8.7	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	9.0	02		
Lipidi animali, g	9.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	5.59	02	APP	RIPR riferito a Latte Intero lip=3.4 saturi=2.11g 18:1=0.93g mono=1.1g 18:2=0.07g 18:3=0.05g altri PUFA=0 PUFA=0.12g
Acido oleico, g	2.46	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	2.91	02	APP	
Acido linoleico, g	0.19	02	APP	
Acido linolenico, g	0.13	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.32	02	APP	
Colesterolo, mg	34	02	APP	
Glucidi Disponibili, g	56.5	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	56.5	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	327	02		
Energia, kJ	1368	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.2	02		
Calcio, mg	293	02		
Sodio, mg	130	02		
Potassio, mg	390	02		
Fosforo, mg	235	02		
Zinco, mg	1.0	08	29	per i nutrienti idrosolubili 08/29 non RIPR acqua=25.9g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.09	02		
Riboflavina, mg	0.43	02		
Niacina, mg	0.2	02		
Vitamina C, mg	3	02		
Vitamina B6, mg	0.07	08	29	
Acido Folico, µg	15	08	29	
Retinolo eq, µg	108	08	29	CALC
Retinolo, µg	98	08	29	per i nutrienti liposolubili 08/39 RIPR lip=10.1g Retinolo=110 mcg Caroten=70 mcg
β-carotene eq, µg	62	08	29	vitE=0.19mg
Vitamina E, mg	0.17	08	29	vitD=5.4mcg
Vitamina D, µg	4.81	08	29	

LATTE DI VACCA, INTERO**codice 1602****Categoria merceologica 6001**

un litro di latte pesa 1030g

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	87.0	02		
Proteine totali, g	3.1	02		
Proteine animali, g	3.1	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	3.4	02		
Lipidi animali, g	3.4	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.11	02	APP	EPIC: fonte 37, saturi tot = 2.06
Acido oleico, g	0.93	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	1.10	02	APP	EPIC: fonte 37, monoinsaturi tot = 1.07g
Acido linoleico, g	0.07	02	APP	
Acido linolenico, g	0.05	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.12	02	APP	EPIC: fonte 37, polinsaturi tot = 0.11g
Colesterolo, mg	14	02		
Glucidi Disponibili, g	4.8	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	4.8	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	61	02		
Energia, kJ	255	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	02		
Calcio, mg	119	02		
Sodio, mg	50	02		
Potassio, mg	150	02		
Fosforo, mg	93	02		
Zinco, mg	0.4	03	1007	per i nutrienti 03/1007 non RIPR acqua=88g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	02		
Riboflavina, mg	0.18	02		
Niacina, mg	0.1	02		
Vitamina C, mg	1	02		
Vitamina B6, mg	0.06	08	12	per i nutrienti idrosolubili 08/12 non RIPR acqua=87.8g
Acido Folico, µg	6	08	12	
Retinolo eq, µg	43	03	1007	CALC in tab INN RE=37mcg, in tab FID RE=50mcg
Retinolo, µg	40	03	1007	EPIC: fonte 37, retinolo = 44mcg
β-carotene eq, µg	20	03	1007	in tab INN C=5mcg EPIC: fonte 37, caroten = 13mcg
Vitamina E, mg	0.08	08	12	RIPR lip=3.9g vitE = 0.09mg EPIC: fonte 37 vit E = 0.13
Vitamina D, µg	0.03	08	12	RIPR lip=3.9g vit D=0.03mcg

LATTE DI VACCA, INTERO UHT**codice 805018****Categoria merceologica 6001**

alimento interamente sostituito Si tratta del latte intero codice 1602 cui sono state applicate le percentuali di perdita o acquisto per alcuni nutrienti come si trovano in 08/12. Quando presenti le variazioni percentuali sono riportate in nota per ogni nutriente. I dati provenienti dalla Centrale del latte di Milano (febbraio 1997) confermano le variazioni relative ai macronutrienti

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	85	1602	
Acqua, g	87.0	85	1602	
Proteine totali, g	3.2	85	1602	prot=3.1g +3%
Proteine animali, g	3.2	85	1602	prot=3.1g +3%
Proteine vegetali, g	0.0	85	1602	
Lipidi totali, g	3.4	85	1602	
Lipidi animali, g	3.4	85	1602	
Lipidi vegetali, g	0.0	85	1602	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.11	85	1602	
Acido oleico, g	0.93	85	1602	
Monoinsaturi totali, g	1.10	85	1602	
Acido linoleico, g	0.07	85	1602	
Acido linolenico, g	0.05	85	1602	
Altri polinsaturi, g	0.00	85	1602	
Polinsaturi totali, g	0.12	85	1602	
Colesterolo, mg	14	85	1602	
Glucidi Disponibili, g	4.7	85	1602	GD=4.8g -2%
Amido, g	0.0	85	1602	
Glucidi solubili, g	4.7	85	1602	GS=4.8g -2%
Fibra alimentare, g	0.0	85	1602	
Alcool, g	0.0	85	1602	
Energia, kcal	61	85	1602	
Energia, kJ	255	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	85	1602	FE=0.1mg +283%
Calcio, mg	114	85	1602	CA=119mg -4%
Sodio, mg	47	85	1602	NA=50mg -2%
Potassio, mg	150	85	1602	
Fosforo, mg	88	85	1602	P=93mg -5%
Zinco, mg	0.4	85	1602	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	85	1602	B1=0.04mg +33%
Riboflavina, mg	0.19	85	1602	B2=0.18mg +6%
Niacina, mg	0.1	85	1602	PP=0.1mg +13%
Vitamina C, mg	tr	85	1602	vit C=1mg circa 100% (da 1mg a tracce)
Vitamina B6, mg	0.04	85	1602	B6=0.06mg -33%
Acido Folico, µg	1	85	1602	folati=6mcg -83%
Retinolo eq, µg	40	85	1602	CALC
Retinolo, µg	36	85	1602	R=40mcg -10%
β-carotene eq, µg	24	85	1602	C=20mcg +19%
Vitamina E, mg	0.06	85	1602	vit E=0.08mg -22%
Vitamina D, µg	0.03	85	1602	

LATTE DI VACCA, INTERO VITAMINIZZATO**codice 100006****Categoria merceologica 6001**

esistono in commercio alcuni lattii arricchiti generalmente con sali minerali (Ca, Fe, Fl, Zn, Cu e Se) e/o vitamine (vit A, D3, B1, B2, B6, B12). Per le integrazioni fonte 84: etichetta Latte Stella (Polenghi, giugno 1997), arricchito con Fe, Fl, vit A, vit D3 e vit E prot=3.2g, lip=1.5g, GD=4.8g Quando presenti i dati in tab. i valori dell'etichetta sono stati riportati in nota.

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	1010	
Acqua, g	88.0	03	1010	
Proteine totali, g	3.1	03	1010	
Proteine animali, g	3.1	03	1010	
Proteine vegetali, g	0.0	03	1010	
Lipidi totali, g	3.0	03	1010	
Lipidi animali, g	3.0	03	1010	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	1010	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.86	02	APP	RIPR lip=3.4g saturi=2.11g 18:1=0.93g mono=1.10g 18:2=0.07g 18:3=0.05g altri PUFA=0 PUFA=0.12g
Acido oleico, g	0.82	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.97	02	APP	
Acido linoleico, g	0.06	02	APP	
Acido linolenico, g	0.04	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.11	02	APP	
Colesterolo, mg	14	02	APP	riferito al latte intero
Glucidi Disponibili, g	5.0	03	1010	
Amido, g	0.0	03	1010	
Glucidi solubili, g	5.0	03	1010	
Fibra alimentare, g	0.0	03	1010	
Alcool, g	0.0	03	1010	
Energia, kcal	58	03	1010	
Energia, kJ	243	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.0	03	1010	etichetta: Fe=1mg
Calcio, mg	110	03	1010	etichetta: CA=120mg
Sodio, mg	50	03	1010	
Potassio, mg	136	03	1010	
Fosforo, mg	90	03	1010	etichetta: P=90mg
Zinco, mg	0.4	03	1010	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	03	1010	
Riboflavina, mg	0.15	03	1010	
Niacina, mg	1.0	03	1010	
Vitamina C, mg	1	08	12	
Vitamina B6, mg	0.06	08	12	vit B6, C e folati non sono presenti nell'etichetta che abbiamo usato perciò sono considerate simili a quelle del latte corrispondente ALIMENTO SIMILE Whole milk, average acqua=87.8g, lip=4.8g, prot=3.2g
Acido Folico, µg	6	08	12	
Retinolo eq, µg	48	03	1010	CALC in tab RE=60mcg
Retinolo, µg	42	03	1010	
β-carotene eq, µg	36	03	1010	
Vitamina E, mg	2.00	84		
Vitamina D, µg	0.85	84		-> solo vit D3

LATTE DI VACCA, INTERO, IN POLVERE**codice 1620****Categoria merceologica 6003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	3.2	02		
Proteine totali, g	25.7	02		
Proteine animali, g	25.7	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	24.9	02		
Lipidi animali, g	24.9	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	15.45	02	APP	RIPR riferito a latte intero lip=3.4g saturi=2.11g 18:1=0.93g mono=1.10g 18:2=0.07g 18:3=0.05g altri PUFA=0 PUFA=0.12g
Acido oleico, g	6.81	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	8.06	02	APP	
Acido linoleico, g	0.51	02	APP	
Acido linolenico, g	0.37	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.88	02	APP	
Colesterolo, mg	109	02	APP	
Glucidi Disponibili, g	42.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	42.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	484	02		
Energia, kJ	2025	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.7	02		
Calcio, mg	1050	02		
Sodio, mg	440	02		
Potassio, mg	1270	02		
Fosforo, mg	728	02		
Zinco, mg	3.2	08	32	per i nutrienti 08/32 ALIMENTO SIMILE Dried whole milk (marche diverse, con i dati relativi alle vitamine calcolati) acqua=2.9g, lip=26.3g, prot=26.3g, GD=39.4g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.24	02		
Riboflavina, mg	1.31	02		
Niacina, mg	0.7	02		
Vitamina C, mg	4	02		
Vitamina B6, mg	0.48	08	32	
Acido Folico, µg	46	08	32	
Retinolo eq, µg	318	08	32	CALC in tab INN RE=295 nota INN: 115mcg provengono da caroteni
Retinolo, µg	290	08	32	
β-carotene eq, µg	170	08	32	
Vitamina E, mg	0.61	08	32	
Vitamina D, µg	0.24	08	32	

LATTE DI VACCA, PARZIALMENTE SCREMATO**codice 1603****Categoria merceologica 6001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	88.5	02		
Proteine totali, g	3.5	02		
Proteine animali, g	3.5	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	1.8	02		
Lipidi animali, g	1.8	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.89	02	APP	
Acido oleico, g	0.43	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.47	02	APP	
Acido linoleico, g	0.05	02	APP	
Acido linolenico, g	0.03	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.08	02	APP	
Colesterolo, mg	7	02	APP	RIPR riferito alla voce Latte Intero colesterolo =14mg, lip=3.4g
Glucidi Disponibili, g	5.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	5.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	49	02		
Energia, kJ	205	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	02		
Calcio, mg	120	02		
Sodio, mg	46	03	1008	per i nutrienti 03/1008 non RIPR acqua=88g
Potassio, mg	170	03	1008	
Fosforo, mg	94	02		
Zinco, mg	0.5	03	1008	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	02		
Riboflavina, mg	0.18	02		
Niacina, mg	0.1	02		
Vitamina C, mg	1	02		
Vitamina B6, mg	0.06	08	8	per i nutrienti idrosolubili 08/8 non RIPR acqua=89.8g
Acido Folico, µg	6	08	8	
Retinolo eq, µg	21	03	1007	CALC in tab INN e FID RE=15mcg
Retinolo, µg	19	03	1007	RIPR Retinolo=40mcg lip=3.7g
β-carotene eq, µg	10	03	1007	RIPR Caroteni=20mcg lip=3.7g
Vitamina E, mg	0.03	08	8	RIPR lip=1.6g vitE=0.03mg
Vitamina D, µg	0.01	08	8	RIPR lip=1.6g vitD=0.01mcg

LATTE DI VACCA, PARZIALMENTE SCREMATO UHT**codice 700428****Categoria merceologica 6001**

Si tratta del latte parzialmente scremato codice 1603 cui sono state applicate le percentuali di perdita o acquisto per alcuni nutrienti come si trovano in 08/8. Quando presenti le variazioni percentuali sono riportate in nota per ogni nutriente. I dati provenienti dalla centrale del latte di Milano (febbraio 1997) confermano le variazioni relative ai macronutrienti.

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	85	1603	
Acqua, g	88.5	85	1603	
Proteine totali, g	3.6	85	1603	prot=3.5g +3%
Proteine animali, g	3.6	85	1603	prot=3.5g +3%
Proteine vegetali, g	0.0	85	1603	
Lipidi totali, g	1.8	85	1603	
Lipidi animali, g	1.8	85	1603	
Lipidi vegetali, g	0.0	85	1603	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.89	85	1603	
Acido oleico, g	0.43	85	1603	
Monoinsaturi totali, g	0.47	85	1603	
Acido linoleico, g	0.05	85	1603	
Acido linolenico, g	0.03	85	1603	
Altri polinsaturi, g	0.00	85	1603	
Polinsaturi totali, g	0.08	85	1603	
Colesterolo, mg	7	85	1603	
Glucidi Disponibili, g	4.9	85	1603	GD=5g -2%
Amido, g	0.0	85	1603	
Glucidi solubili, g	4.9	85	1603	GS=5g -2%
Fibra alimentare, g	0.0	85	1603	
Alcool, g	0.0	85	1603	
Energia, kcal	49	85	1603	
Energia, kJ	205	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.2	85	1603	FE=0.1mg +240%
Calcio, mg	110	85	1603	CA=120mg -8%
Sodio, mg	42	85	1603	NA=46mg -9%
Potassio, mg	170	85	1603	
Fosforo, mg	89	85	1603	P=94mg -5%
Zinco, mg	0.5	85	1603	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	85	1603	
Riboflavina, mg	0.18	85	1603	
Niacina, mg	0.1	85	1603	
Vitamina C, mg	tr	85	1603	vit C=1mg circa 100% (da 1mg a tracce)
Vitamina B6, mg	0.06	85	1603	
Acido Folico, µg	2	85	1603	folati=6mcg +67%
Retinolo eq, µg	21	85	1603	CALC
Retinolo, µg	18	85	1603	R=19mcg -5%
β-carotene eq, µg	15	85	1603	C=10mcg +22%
Vitamina E, mg	0.03	85	1603	
Vitamina D, µg	0.01	85	1603	

LATTE DI VACCA, PARZIALMENTE SCREMATO VITAMINIZZATO

codice 100007

Categoria merceologica 6001

esistono in commercio alcuni latti arricchiti, generalmente con sali minerali (Ca, Fe, Fl, Zn, Cu e Se) e/o vitamine (vit A, D3, B1, B2, B6, B12) Per le integrazioni fonte 84: etichetta Latte Stella (Polenghi, giugno 1997), arricchito con Fe, Fl, vit A, vit D3 e vit E. prot=3.2g, lip=1.5g, GD=4.8g Quando presenti i dati in tab. i valori dell'etichetta sono stati riportati in nota.

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	1011	
Acqua, g	90.0	03	1011	
Proteine totali, g	3.1	03	1011	
Proteine animali, g	3.1	03	1011	
Proteine vegetali, g	0.0	03	1011	
Lipidi totali, g	1.5	03	1011	
Lipidi animali, g	1.5	03	1011	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	1011	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.74	02	APP	RIPR lip=1.8g saturi=0.89g 18:1=0.43g mono=0.47g 18:2=0.05g 18:3=0.03g altri PUFA=0 PUFA=0.08g
Acido oleico, g	0.36	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.39	02	APP	
Acido linoleico, g	0.04	02	APP	
Acido linolenico, g	0.02	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.07	02	APP	
Colesterolo, mg	6	02	APP	RIPR riferito a latte intero, lip=3.4g colesterolo=14mg
Glucidi Disponibili, g	5.0	03	1011	
Amido, g	0.0	03	1011	
Glucidi solubili, g	5.0	03	1011	
Fibra alimentare, g	0.0	03	1011	
Alcool, g	0.0	03	1011	
Energia, kcal	45	03	1011	
Energia, kJ	188	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	03	1011	etichetta: FE=1mg
Calcio, mg	110	03	1011	etichetta: CA=120mg
Sodio, mg	46	03	1011	
Potassio, mg	170	03	1011	
Fosforo, mg	90	03	1011	etichetta: P=90mg
Zinco, mg	0.5	03	1011	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	03	1011	
Riboflavina, mg	0.15	03	1011	
Niacina, mg	1.0	03	1011	
Vitamina C, mg	1	08	8	
Vitamina B6, mg	0.06	08	8	le vit B6, C e folati non sono presenti nell'etichetta che abbiamo usato perciò sono considerate simili a quelle del latte corrispondente ALIMENTO SIMILE Semi-skimmed milk, average acqua=89.8g, prot=3.3g, lip=1.6g
Acido Folico, µg	6	08	8	
Retinolo eq, µg	48	03	1011	in tab RE=60mcg etichetta: vit A=150mcg
Retinolo, µg	42	03	1011	
β-carotene eq, µg	36	03	1011	
Vitamina E, mg	2.00	84		
Vitamina D, µg	0.85	84		-> solo vit D3

LATTE DI VACCA, PARZIALMENTE SCREMATO, IN POLVERE**codice 1621****Categoria merceologica 6003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	4.2	02		
Proteine totali, g	28.8	02		
Proteine animali, g	28.8	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	12.7	02		
Lipidi animali, g	12.7	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	6.28	02	APP	RIPR riferito a latte parz. scremato lip=1.8g saturi=0.89g 18:1=0.43g mono=0.47g 18:2=0.05g 18:3=0.03g altri PUFA=0 PUFA=0.08g
Acido oleico, g	3.03	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	3.32	02	APP	
Acido linoleico, g	0.35	02	APP	
Acido linolenico, g	0.21	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.56	02	APP	
Colesterolo, mg	66	85		media dati INN: latte intero 109mg, latte scremato 22mg
Glucidi Disponibili, g	50.2	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	50.2	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	418	02		
Energia, kJ	1749	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.7	02		
Calcio, mg	1124	02		
Sodio, mg	495	85		per i nutrienti fonte 85 MEDIA tra i valori di sali minerali e vitamine rispettivamente di 08/30 (latte scremato in polvere) e 08/32 (latte intero in polvere): in nota i valori originari in quest'ordine. Na: 550 - 440 1590 - 1270
Potassio, mg	1430	85		
Fosforo, mg	879	02		
Zinco, mg	3.6	85		4.0 - 3.2
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.32	02		
Riboflavina, mg	1.80	02		
Niacina, mg	0.8	85		1.02 - 0.60
Vitamina C, mg	6	02		
Vitamina B6, mg	0.54	85		0.60 - 0.48
Acido Folico, µg	49	85		51 - 46
Retinolo eq, µg	164	85		CALC in tab INN RE=201mcg
Retinolo, µg	149	85		8 - 290
β-carotene eq, µg	87	85		3 - 170
Vitamina E, mg	0.31	85		0.01 - 0.61
Vitamina D, µg	0.12	85		tracce - 0.24

LATTE DI VACCA, SCREMATO**codice 1604****Categoria merceologica 6001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	90.5	02		
Proteine totali, g	3.6	02		
Proteine animali, g	3.6	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	0.2	02		
Lipidi animali, g	0.2	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.14	02	APP	
Acido oleico, g	0.04	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.05	02	APP	
Acido linoleico, g	0.01	02	APP	
Acido linolenico, g	tr	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.01	02	APP	
Colesterolo, mg	2	02	APP	
Glucidi Disponibili, g	5.3	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	5.3	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	36	02		
Energia, kJ	151	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	02		
Calcio, mg	122	02		
Sodio, mg	52	02		
Potassio, mg	150	02		
Fosforo, mg	97	02		
Zinco, mg	0.4	08	1	per i nutrienti idrosolubili 08/1 non RIPR acqua=91.1g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	02		
Riboflavina, mg	0.18	02		
Niacina, mg	0.1	02		
Vitamina C, mg	1	02		
Vitamina B6, mg	0.06	08	1	
Acido Folico, µg	5	08	1	
Retinolo eq, µg	tr	02		
Retinolo, µg	tr	02		
β-carotene eq, µg	tr	02		
Vitamina E, mg	tr	08	1	RIPR lip=0.1g vit E =tracce
Vitamina D, µg	tr	08	1	RIPR lip=0.1g vit D=tracce

LATTE DI VACCA, SCREMATO IN POLVERE**codice 1622****Categoria merceologica 6003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	5.0	02		
Proteine totali, g	33.1	02		
Proteine animali, g	33.1	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	0.9	02		
Lipidi animali, g	0.9	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.63	02	APP	RIPR riferito a latte scremato lip=0.2g saturi=0.14g 18:1=0.04g mono=0.05g 18:2=0.01g 18:3=tracce altri PUFA=0 PUFA=0.01g
Acido oleico, g	0.18	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.23	02	APP	
Acido linoleico, g	0.05	02	APP	
Acido linolenico, g	tr	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.05	02	APP	
Colesterolo, mg	22	02	APP	
Glucidi Disponibili, g	56.2	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	56.2	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	351	02		
Energia, kJ	1469	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.9	02		
Calcio, mg	1323	02		
Sodio, mg	550	02		
Potassio, mg	1650	02		
Fosforo, mg	1030	02		
Zinco, mg	4.0	08	30	per i nutrienti 08/30 ALIMENTO SIMILE Dried skimmed milk acqua=3g, prot=36.1, lip=0.6g utilizzati i dati del non fortificato
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.35	02		
Riboflavina, mg	1.80	02		
Niacina, mg	0.8	02		
Vitamina C, mg	6	02		
Vitamina B6, mg	0.60	08	30	
Acido Folico, µg	51	08	30	
Retinolo eq, µg	9	08	30	CALC in tab INN RE=12mcg
Retinolo, µg	8	08	30	
β-carotene eq, µg	3	08	30	
Vitamina E, mg	0.01	08	30	
Vitamina D, µg	tr	08	30	

LATTE DI VACCA, SCREMATO UHT**codice 700429****Categoria merceologica 6001**

Si tratta del latte scremato codice 1604 cui sono state applicate le percentuali di perdita o acquisto per alcuni nutrienti come si trovano in 08/4. Quando presenti le variazioni percentuali sono riportate in nota per ogni nutriente. I dati provenienti dalla Centrale del latte di Milano (febbraio 1997) confermano le variazioni relative ai macronutrienti

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	85	1604	
Acqua, g	90.5	85	1604	
Proteine totali, g	3.7	85	1604	prot=3.6g +3%
Proteine animali, g	3.7	85	1604	prot=3.6g +3%
Proteine vegetali, g	0.0	85	1604	
Lipidi totali, g	0.2	85	1604	
Lipidi animali, g	0.2	85	1604	
Lipidi vegetali, g	0.0	85	1604	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.14	85	1604	
Acido oleico, g	0.04	85	1604	
Monoinsaturi totali, g	0.05	85	1604	
Acido linoleico, g	0.01	85	1604	
Acido linolenico, g	tr	85	1604	
Altri polinsaturi, g	0.00	85	1604	
Polinsaturi totali, g	0.01	85	1604	
Colesterolo, mg	2	85	1604	
Glucidi Disponibili, g	5.2	85	1604	GD=5.3g -2%
Amido, g	0.0	85	1604	
Glucidi solubili, g	5.2	85	1604	GS=5.3g -2%
Fibra alimentare, g	0.0	85	1604	
Alcool, g	0.0	85	1604	
Energia, kcal	36	85	1604	
Energia, kJ	151	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.2	85	1604	Fe=0.1mg +67%
Calcio, mg	112	85	1604	Ca=122mg -8%
Sodio, mg	49	85	1604	Na=52mg -6%
Potassio, mg	150	85	1604	
Fosforo, mg	92	85	1604	P=97mg -5%
Zinco, mg	0.4	85	1604	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	85	1604	
Riboflavina, mg	0.18	85	1604	
Niacina, mg	0.1	85	1604	
Vitamina C, mg	tr	85	1604	vit C=1mg circa 100% (da 1mg a tracce)
Vitamina B6, mg	0.05	85	1604	vit B6=0.06mg -17%
Acido Folico, µg	1	85	1604	folati=5mcg -80%
Retinolo eq, µg	tr	85	1604	
Retinolo, µg	tr	85	1604	
β-carotene eq, µg	tr	85	1604	
Vitamina E, mg	tr	85	1604	
Vitamina D, µg	tr	85	1604	

LATTE EVAPORATO**codice 1611****Categoria merceologica 6003**

alimento interamente sostituito con un alimento analogo, fonte 08 "Evaporated milk, whole".

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	08	33	
Acqua, g	69.1	08	33	
Proteine totali, g	8.4	08	33	
Proteine animali, g	8.4	08	33	
Proteine vegetali, g	0.0	08	33	
Lipidi totali, g	9.4	08	33	
Lipidi animali, g	9.4	08	33	
Lipidi vegetali, g	0.0	08	33	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	5.83	02	APP	RIPR riferito a Latte intero lip=3.4g saturi=2.11g 18:1=0.93g mono=1.1g 18:2=0.07g 18:3=0.05g altri PUFA=0 PUFA=0.12g
Acido oleico, g	2.57	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	3.04	02	APP	
Acido linoleico, g	0.19	02	APP	
Acido linolenico, g	0.14	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.33	02	APP	
Colesterolo, mg	34	08	33	
Glucidi Disponibili, g	8.5	08	33	
Amido, g	0.0	08	33	
Glucidi solubili, g	8.5	08	33	
Fibra alimentare, g	0.0	08	33	
Alcool, g	0.0	08	33	
Energia, kcal	151	08	33	
Energia, kJ	632	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	08	33	
Calcio, mg	290	08	33	
Sodio, mg	180	08	33	
Potassio, mg	360	08	33	
Fosforo, mg	260	08	33	
Zinco, mg	0.9	08	33	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.07	08	33	
Riboflavina, mg	0.42	08	33	
Niacina, mg	0.2	08	33	
Vitamina C, mg	1	08	33	
Vitamina B6, mg	0.07	08	33	
Acido Folico, µg	11	08	33	
Retinolo eq, µg	122	08	33	CALC
Retinolo, µg	105	08	33	
β-carotene eq, µg	100	08	33	
Vitamina E, mg	0.19	08	33	
Vitamina D, µg	0.09	08	33	Il prodotto, se fortificato, contiene 3.95mcg di vitD

YOGURT DI LATTE INTERO**codice 1630****Categoria merceologica 6002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	87.0	02		
Proteine totali, g	3.5	02		
Proteine animali, g	3.5	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	3.9	02		
Lipidi animali, g	3.9	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.07	02	APP	
Acido oleico, g	0.83	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.84	02	APP	
Acido linoleico, g	0.08	02	APP	
Acido linolenico, g	0.05	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.13	02	APP	
Colesterolo, mg	18	02	APP	RIPR riferito alla voce Yogurt, parz.scremato colesterolo=8g, lip=1.7g
Glucidi Disponibili, g	3.6	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	3.6	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	63	02		
Energia, kJ	264	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	02		
Calcio, mg	111	02		
Sodio, mg	48	02		
Potassio, mg	150	02		
Fosforo, mg	87	02		
Zinco, mg	0.5	03	1017	non RIPR acqua=85g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	02		
Riboflavina, mg	0.16	02		
Niacina, mg	0.1	02		
Vitamina C, mg	1	02		
Vitamina B6, mg	0.10	08	184	per tutti i nutrienti fonte 08 cod 184 ALIMENTO SIMILE Yogurt acqua=81.9g, lip=3.0g
Acido Folico, µg	18	08	184	
Retinolo eq, µg	28	03	1017	CALC
Retinolo, µg	26	03	1017	RIPR Retinolo=30mcg acqua=85g (lip=3.6g)
β-carotene eq, µg	13	03	1017	RIPR Caroteni=15 mcg acqua=85g (lip=3.6g)
Vitamina E, mg	0.05	08	184	
Vitamina D, µg	0.04	08	184	

YOGURT DI LATTE INTERO AI CEREALI E MALTO**codice 19074****Categoria merceologica 6002**

alimento interamente sostituito con una STIMA ingredienti: yogurt intero (cod 1630), 90g + fiocchi di mais (cod 19), 5g + zucchero (cod 2021), 5g

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		
Acqua, g	78.6	89		
Proteine totali, g	3.5	89		
Proteine animali, g	3.2	89		
Proteine vegetali, g	0.3	89		
Lipidi totali, g	3.6	89		
Lipidi animali, g	3.5	89		
Lipidi vegetali, g	0.1	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.87	89		
Acido oleico, g	0.76	89		
Monoinsaturi totali, g	0.77	89		
Acido linoleico, g	0.09	89		
Acido linolenico, g	0.05	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	0.14	89		
Colesterolo, mg	16	89		
Glucidi Disponibili, g	12.9	89		
Amido, g	3.9	89		
Glucidi solubili, g	9.0	89		
Fibra alimentare, g	0.2	89		
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	95	89		
Energia, kJ	397	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	89		
Calcio, mg	104	89		
Sodio, mg	44	89		
Potassio, mg	140	89		
Fosforo, mg	81	89		
Zinco, mg	0.5	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	89		
Riboflavina, mg	0.22	89		
Niacina, mg	0.9	89		
Vitamina C, mg	1	89		
Vitamina B6, mg	0.18	89		
Acido Folico, µg	29	89		
Retinolo eq, µg	25	89		
Retinolo, µg	23	89		
β-carotene eq, µg	12	89		
Vitamina E, mg	0.07	89		
Vitamina D, µg	0.04	89		

YOGURT DI LATTE INTERO ALLA FRUTTA**codice 1633****Categoria merceologica 6002**

In nota di alcuni nutrienti sono riportati i valori utilizzati dal gruppo EPIC: per gli acidi grassi vedere Feinberg et al 1987, per gli altri nutrienti Feinberg et al 1991, per il colesterolo fonte 04

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	81.0	02		EPIC: acqua = 76g
Proteine totali, g	2.8	02		EPIC: prot = 3.7g
Proteine animali, g	2.8	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	3.3	02		EPIC: lip = 1.1g
Lipidi animali, g	3.3	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.75	02	APP	RIPR riferito Yogurt intero lip.=3.9g saturi tot=2.07g 18:1=0.83g mono=0.84g 18:2=0.08g 18:3=0.05g altri PUFA=0 PUFA=0.13g EPIC: fonte 37, saturi tot = 0.7g
Acido oleico, g	0.70	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.71	02	APP	EPIC: monoinsaturi = 0.31g
Acido linoleico, g	0.07	02	APP	
Acido linolenico, g	0.04	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.11	02	APP	EPIC: polinsaturi = 0.03g
Colesterolo, mg	7	02	APP	EPIC: colesterolo = 4mg
Glucidi Disponibili, g	12.6	02		EPIC: glucidi disponibili = 17g
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	12.6	02		
Fibra alimentare, g	0.2	03	1019	ALIMENTO SIMILE Yogurt magro alla frutta acqua=77g, lip=1.6g, prot=3.4g EPIC: fibra = 0.0g
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	88	02		
Energia, kJ	368	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	02	1630	EPIC: Fe = 0.2mg
Calcio, mg	111	02	1630	EPIC: Ca = 140mg
Sodio, mg	48	02	1630	per i nutrienti 02/1630 ALIMENTO SIMILE Yogurt intero acqua=87g, lip.=3.9g
Potassio, mg	150	02	1630	
Fosforo, mg	87	02	1630	
Zinco, mg	0.5	08	185	per i nutrienti 08/185 ALIMENTO SIMILE Whole milk yogurt, fruit acqua=73.1g, lip=2.8g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	02	1630	
Riboflavina, mg	0.16	02	1630	
Niacina, mg	0.1	02	1630	
Vitamina C, mg	1	02	1630	EPIC: vitC = 2mg
Vitamina B6, mg	0.07	08	185	
Acido Folico, µg	10	08	185	
Retinolo eq, µg	33	03	1017	CALC per i nutrienti 03/1017 ALIMENTO SIMILE Yogurt da latte intero acqua=85g, lip=3.6g
Retinolo, µg	30	03	1017	EPIC: retinolo = 8
β-carotene eq, µg	15	03	1017	EPIC: caroteni = 28
Vitamina E, mg	0.05	08	185	EPIC: vitE = 0.07mg
Vitamina D, µg	0.04	08	185	

YOGURT DI LATTE MAGRO ALLA FRUTTA**codice 8027****Categoria merceologica 6002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	08	190	
Acqua, g	77.0	08	190	
Proteine totali, g	4.1	08	190	
Proteine animali, g	4.1	08	190	
Proteine vegetali, g	0.0	08	190	
Lipidi totali, g	0.7	08	190	
Lipidi animali, g	0.7	08	190	
Lipidi vegetali, g	0.0	08	190	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.39	02	APP	RIPR riferito a yogurt parz. scremato lip=1.7g saturi=0.95g 18:1=0.35g mono=0.38g 18:2=0.04g 18:3=0.01g altri PUFA=0 PUFA=0.05g
Acido oleico, g	0.14	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.16	02	APP	
Acido linoleico, g	0.02	02	APP	
Acido linolenico, g	tr	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.02	02	APP	
Colesterolo, mg	4	08	190	
Glucidi Disponibili, g	17.9	08	190	
Amido, g	0.0	08	190	
Glucidi solubili, g	17.9	08	190	
Fibra alimentare, g	0.2	03	1019	ALIMENTO SIMILE Yogurt magro alla frutta acqua=77g, lip=1.6g, prot=3.4g
Alcool, g	0.0	08	190	
Energia, kcal	90	08	190	
Energia, kJ	377	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	08	190	
Calcio, mg	150	08	190	
Sodio, mg	64	08	190	
Potassio, mg	210	08	190	
Fosforo, mg	120	08	190	
Zinco, mg	0.5	08	190	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	08	190	
Riboflavina, mg	0.21	08	190	
Niacina, mg	0.1	08	190	
Vitamina C, mg	1	08	190	
Vitamina B6, mg	0.08	08	190	
Acido Folico, µg	16	08	190	
Retinolo eq, µg	11	08	190	CALC
Retinolo, µg	10	08	190	
β-carotene eq, µg	4	08	190	
Vitamina E, mg	0.01	08	190	
Vitamina D, µg	0.01	08	190	

YOGURT DI LATTE PARZIALMENTE SCREMATO**codice 1631****Categoria merceologica 6002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	89.0	02		
Proteine totali, g	3.4	02		
Proteine animali, g	3.4	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	1.7	02		
Lipidi animali, g	1.7	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.95	02	APP	
Acido oleico, g	0.35	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.38	02	APP	
Acido linoleico, g	0.04	02	APP	
Acido linolenico, g	0.01	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.05	02	APP	
Colesterolo, mg	8	02	APP	
Glucidi Disponibili, g	3.8	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	3.8	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	43	02		
Energia, kJ	180	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	02		
Calcio, mg	120	02		
Sodio, mg	45	02		
Potassio, mg	149	02		
Fosforo, mg	94	02		
Zinco, mg	0.6	03	1018	RIPR Zn=0.5mg acqua=91g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	02		
Riboflavina, mg	0.18	02		
Niacina, mg	0.1	02		
Vitamina C, mg	1	02		
Vitamina B6, mg	0.09	08	188	per tutti i nutrienti fonte 08 cod 188 ALIMENTO SIMILE Low fat yogurt acqua=84.9g, lip=0.8g
Acido Folico, µg	17	08	188	
Retinolo eq, µg	11	03	1017	RIPR Retinolo Equivalente=38mcg lip=3.6g, acqua=85g
Retinolo, µg	10	03	1017	RIPR Retinolo=30mcg lip=3.6g, acqua=85g
β-carotene eq, µg	5	03	1017	RIPR Caroteni=15mcg lip=3.6g, acqua=85g
Vitamina E, mg	0.01	08	188	
Vitamina D, µg	0.01	08	188	

YOGURT DI LATTE SCREMATO**codice 1632****Categoria merceologica 6002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	89.0	02		
Proteine totali, g	3.3	02		
Proteine animali, g	3.3	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	0.9	02		
Lipidi animali, g	0.9	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.50	02	APP	RIPR lip=1.7g saturi=0.95g 18:1=0.35g mono=0.38g 18:2=0.04g 18:3=0.01g altri PUFA=0 PUFA=0.05g
Acido oleico, g	0.19	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.20	02	APP	
Acido linoleico, g	0.02	02	APP	
Acido linolenico, g	0.01	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.03	02	APP	
Colesterolo, mg	4	08	188	
Glucidi Disponibili, g	4.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	4.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	36	02		
Energia, kJ	151	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	02	1630	per i nutrienti 02/1630 (Yogurt intero) RIPR acqua=87g Fe=0.1mg
Calcio, mg	94	02	1630	Ca=111mg
Sodio, mg	58	02		
Potassio, mg	185	02		
Fosforo, mg	74	02	1630	P=87mg
Zinco, mg	0.6	08	188	per i nutrienti 08/188 ALIMENTO SIMILE Low fat yogurt acqu=84.9g, lip=0.8g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	02	1630	vit B1=0.03mg
Riboflavina, mg	0.14	02	1630	vit B2=0.16mg
Niacina, mg	0.0	02	1630	niacina=0.1ng
Vitamina C, mg	1	02	1630	vitC=1mg
Vitamina B6, mg	0.09	08	188	
Acido Folico, µg	17	08	188	
Retinolo eq, µg	13	03	1017	CALC
Retinolo, µg	12	03	1017	RIPR lip=2.3g RE=33mcg (ricalcolato con coeff 6) R=30mcg C=15mcg
β-carotene eq, µg	6	03	1017	
Vitamina E, mg	0.01	08	188	
Vitamina D, µg	0.01	08	188	

LATTE E DERIVATI: FORMAGGI

MILK AND MILK PRODUCTS: CHEESE

ASIAGO**codice 100009****Categoria merceologica 7001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	1201	
Acqua, g	36.0	03	1201	
Proteine totali, g	31.4	03	1201	
Proteine animali, g	31.4	03	1201	
Proteine vegetali, g	0.0	03	1201	
Lipidi totali, g	25.6	03	1201	
Lipidi animali, g	25.6	03	1201	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	1201	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	15.89	02	APP	RIPR riferito a latte intero lip=3.4g saturi=2.11g 18:1=0.93g mono=1.10g 18:2=0.07g 18:3=0.05g altri PUFA=0 PUFA=0.12g FID: saturi=15.7g, polins=1.0g
Acido oleico, g	7.00	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	8.28	02	APP	
Acido linoleico, g	0.53	02	APP	
Acido linolenico, g	0.38	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.90	02	APP	
Colesterolo, mg	90	03	1201	
Glucidi Disponibili, g	tr	08	154	per i nutrienti 08/154 ALIMENTO SIMILE Edam acqua=43.8g, lip=25.4g, prot=26g
Amido, g	0.0	03	1201	
Glucidi solubili, g	tr	08	154	
Fibra alimentare, g	0.0	03	1201	
Alcool, g	0.0	03	1201	
Energia, kcal	356	03	1201	
Energia, kJ	1490	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.7	08	154	
Calcio, mg	770	08	154	
Sodio, mg	760	03	1201	
Potassio, mg	97	08	154	
Fosforo, mg	530	08	154	
Zinco, mg	2.2	08	154	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	08	154	
Riboflavina, mg	0.35	08	154	
Niacina, mg	0.1	08	154	
Vitamina C, mg	tr	08	154	
Vitamina B6, mg	0.09	08	154	
Acido Folico, µg	40	08	154	
Retinolo eq, µg	200	08	154	CALC
Retinolo, µg	175	08	154	
β-carotene eq, µg	150	08	154	
Vitamina E, mg	0.48	08	154	
Vitamina D, µg	0.19	08	154	

BRA**codice 100010****Categoria merceologica 7001**

definizione: formaggio piemontese ottenuto da latte parzialmente scremato, crudo: puo' essere "tenero" (circa 45gg di stagionatura) o "duro" (da 6 mesi ad un anno di stagionatura)

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	1203	
Acqua, g	40.0	03	1203	
Proteine totali, g	30.7	03	1203	
Proteine animali, g	30.7	03	1203	
Proteine vegetali, g	0.0	03	1203	
Lipidi totali, g	22.8	03	1203	
Lipidi animali, g	22.8	03	1203	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	1203	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	14.15	02	APP	RIPR riferito a latte intero lip=3.4g saturi=2.11g 18:1=0.93g mono=1.10g 18:2=0.07g 18:3=0.05g altri PUFA=0 PUFA=0.12g FID: saturi=14g, polins=0.9g
Acido oleico, g	6.24	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	7.38	02	APP	
Acido linoleico, g	0.47	02	APP	
Acido linolenico, g	0.34	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.80	02	APP	
Colesterolo, mg	90	03	1203	
Glucidi Disponibili, g	tr	08	154	per i nutrienti 08/154 ALIMENTO SIMILE Edam acqua=43.8g, prot=26g, lip=25.4g
Amido, g	0.0	03	1203	
Glucidi solubili, g	tr	08	154	
Fibra alimentare, g	0.0	03	1203	
Alcool, g	0.0	03	1203	
Energia, kcal	328	03	1203	
Energia, kJ	1372	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	08	154	
Calcio, mg	770	08	154	
Sodio, mg	897	03	1203	
Potassio, mg	97	08	154	
Fosforo, mg	530	08	154	
Zinco, mg	2.2	08	154	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	08	154	
Riboflavina, mg	0.35	08	154	
Niacina, mg	0.1	08	154	
Vitamina C, mg	tr	08	154	
Vitamina B6, mg	0.09	08	154	
Acido Folico, µg	40	08	154	
Retinolo eq, µg	200	08	154	CALC
Retinolo, µg	175	08	154	
β-carotene eq, µg	150	08	154	
Vitamina E, mg	0.48	08	154	
Vitamina D, µg	0.19	08	154	

BRIE**codice 71787****Categoria merceologica 7001**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	08	131	
Acqua, g	48.6	08	131	
Proteine totali, g	19.3	08	131	
Proteine animali, g	19.3	08	131	
Proteine vegetali, g	0.0	08	131	
Lipidi totali, g	26.9	08	131	
Lipidi animali, g	26.9	08	131	
Lipidi vegetali, g	0.0	08	131	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	16.92	11	01006	RIPR lip=27.68g saturi=17.41g 18:1=6.563g mono=8.013g 18:2=0.513g 18:3=0.313g altri PUFA=0 PUFA=0.826g
Acido oleico, g	6.38	11	01006	
Monoinsaturi totali, g	7.79	11	01006	
Acido linoleico, g	0.50	11	01006	
Acido linolenico, g	0.30	11	01006	
Altri polinsaturi, g	0.00	11	01006	
Polinsaturi totali, g	0.80	11	01006	
Colesterolo, mg	100	08	131	
Glucidi Disponibili, g	tr	08	131	
Amido, g	0.0	08	131	
Glucidi solubili, g	tr	08	131	
Fibra alimentare, g	0.0	08	131	
Alcool, g	0.0	08	131	
Energia, kcal	319	08	131	
Energia, kJ	1335	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.8	08	131	
Calcio, mg	540	08	131	
Sodio, mg	700	08	131	
Potassio, mg	100	08	131	
Fosforo, mg	390	08	131	
Zinco, mg	2.2	08	131	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	08	131	nota Mc: crosta 0.5mg
Riboflavina, mg	0.43	08	131	
Niacina, mg	0.4	08	131	
Vitamina C, mg	tr	08	131	
Vitamina B6, mg	0.15	08	131	nota MC: crosta 0.4mg
Acido Folico, µg	58	08	131	
Retinolo eq, µg	320	08	131	CALC
Retinolo, µg	285	08	131	
β-carotene eq, µg	210	08	131	
Vitamina E, mg	0.84	08	131	
Vitamina D, µg	0.20	08	131	

BURRATA**codice 900688****Categoria merceologica 7001**

alimento interamente sostituito con una STIMA da ricetta, in base alla definizione di Burrata e utilizzando il valore del contenuto d'acqua relativo al Formaggio Mascarpone, fonte INN cod 1717 (acqua=44.4g): Mozzarella (cod 1718) 50g + Panna 35% (cod 1719) 50g

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		
Acqua, g	44.4	89		
Proteine totali, g	15.2	89		
Proteine animali, g	15.2	89		
Proteine vegetali, g	0.0	89		
Lipidi totali, g	34.9	89		
Lipidi animali, g	34.9	89		
Lipidi vegetali, g	0.0	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	20.82	89		
Acido oleico, g	8.60	89		
Monoinsaturi totali, g	9.90	89		
Acido linoleico, g	0.68	89		
Acido linolenico, g	0.44	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	1.11	89		
Colesterolo, mg	106	89		
Glucidi Disponibili, g	5.7	89		
Amido, g	0.0	89		
Glucidi solubili, g	5.7	89		
Fibra alimentare, g	0.0	89		
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	396	89		
Energia, kJ	1657	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	89		
Calcio, mg	329	89		
Sodio, mg	117	89		
Potassio, mg	94	89		
Fosforo, mg	205	89		
Zinco, mg	3.1	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	89		
Riboflavina, mg	0.42	89		
Niacina, mg	0.3	89		
Vitamina C, mg	1	89		
Vitamina B6, mg	0.08	89		
Acido Folico, µg	15	89		
Retinolo eq, µg	294	89		
Retinolo, µg	260	89		
β-carotene eq, µg	209	89		
Vitamina E, mg	0.72	89		
Vitamina D, µg	0.22	89		

BURRINI**codice 1701****Categoria merceologica 7001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	26.5	02		
Proteine totali, g	22.1	02		
Proteine animali, g	22.1	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	47.0	02		
Lipidi animali, g	47.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	27.57	89		RIPR lip=55g saturi=32.26g 18:1=13.36g mono=15.26g 18:2=1.03g 18:3=0.73g altri PUFA=0 PUFA=1.75g
Acido oleico, g	11.42	89		
Monoinsaturi totali, g	13.04	89		
Acido linoleico, g	0.88	89		
Acido linolenico, g	0.62	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	1.50	89		
Colesterolo, mg	176	89		
Glucidi Disponibili, g	1.6	89		per i nutrienti 89 ALIMENTO SIMILE da ricetta: provolone dolce cod 100024 50g + burro cod 1900 50g acqua=27.55g, lip=55g, prot=12.9g
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	1.6	89		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	517	86		considerato anche il contributo dei GD (x 3.75) in tab kcal=511
Energia, kJ	2163	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	89		
Calcio, mg	433	89		
Sodio, mg	353	89		
Potassio, mg	62	89		
Fosforo, mg	256	89		
Zinco, mg	2.0	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	89		
Riboflavina, mg	0.16	89		
Niacina, mg	0.3	89		
Vitamina C, mg	0	89		
Vitamina B6, mg	0.04	89		
Acido Folico, µg	5	89		
Retinolo eq, µg	585	89		
Retinolo, µg	533	89		
β-carotene eq, µg	309	89		
Vitamina E, mg	1.18	89		
Vitamina D, µg	0.48	89		

CACIOCAVALLO**codice 1702****Categoria merceologica 7001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	30.0	02		
Proteine totali, g	37.7	02		
Proteine animali, g	37.7	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	31.1	02		
Lipidi animali, g	31.1	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	19.95	11	01035	RIPR lip=26.62g saturi=17.078g 18:1=6.164g mono=7.393g 18:2=0.494g 18:3=0.275g altri PUFA=0 PUFA=0.769g
Acido oleico, g	7.20	11	01035	
Monoinsaturi totali, g	8.64	11	01035	
Acido linoleico, g	0.58	11	01035	
Acido linolenico, g	0.32	11	01035	
Altri polinsaturi, g	0.00	11	01035	
Polinsaturi totali, g	0.90	11	01035	
Colesterolo, mg	90	03	1204	per i nutrienti 03/1204 non RIPR acqua=30g, lip=29.7g
Glucidi Disponibili, g	2.1	11	01035	ottenuti per differenza riferito a Provolone cheese ALIMENTO SIMILE acqua=40.95g, lip=26.62g, prot=25.58g
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	2.1	11	01035	GD=GS come per gli altri formaggi
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	439	86		in tabella kcal=431
Energia, kJ	1837	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	02		
Calcio, mg	860	02		
Sodio, mg	1259	03	1204	
Potassio, mg	138	11	01035	
Fosforo, mg	590	02		
Zinco, mg	3.2	11	01035	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	02		
Riboflavina, mg	0.45	02		
Niacina, mg	0.2	11	01035	
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.07	11	01035	
Acido Folico, µg	10	11	01035	
Retinolo eq, µg	336	03	1204	CALC in tab INN e FID RE=420mcg
Retinolo, µg	294	03	1204	
β-carotene eq, µg	252	03	1204	
Vitamina E, mg	0.35	11	01035	
Vitamina D, µg	0.16	08	170	ALIMENTO SIMILE Mozzarella acqua=49.8g, lip=21g, prot=25.1g

CACIOCAVALLO AFFUMICATO**codice 700430****Categoria merceologica 7001**

in mancanza di dati specifici assumere che il tipo affumicato sia simile a quello normale

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	85	1702	
Acqua, g	30.0	85	1702	
Proteine totali, g	37.7	85	1702	
Proteine animali, g	37.7	85	1702	
Proteine vegetali, g	0.0	85	1702	
Lipidi totali, g	31.1	85	1702	
Lipidi animali, g	31.1	85	1702	
Lipidi vegetali, g	0.0	85	1702	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	19.95	85	1702	
Acido oleico, g	7.20	85	1702	
Monoinsaturi totali, g	8.64	85	1702	
Acido linoleico, g	0.58	85	1702	
Acido linolenico, g	0.32	85	1702	
Altri polinsaturi, g	0.00	85	1702	
Polinsaturi totali, g	0.90	85	1702	
Colesterolo, mg	90	85	1702	
Glucidi Disponibili, g	2.1	85	1702	
Amido, g	0.0	85	1702	
Glucidi solubili, g	2.1	85	1702	
Fibra alimentare, g	0.0	85	1702	
Alcool, g	0.0	85	1702	
Energia, kcal	439	85	1702	
Energia, kJ	1837	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	85	1702	
Calcio, mg	860	85	1702	
Sodio, mg	1259	85	1702	
Potassio, mg	138	85	1702	
Fosforo, mg	590	85	1702	
Zinco, mg	3.2	85	1702	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	85	1702	
Riboflavina, mg	0.45	85	1702	
Niacina, mg	0.2	85	1702	
Vitamina C, mg	0	85	1702	
Vitamina B6, mg	0.07	85	1702	
Acido Folico, µg	10	85	1702	
Retinolo eq, µg	336	85	1702	
Retinolo, µg	294	85	1702	
β-carotene eq, µg	252	85	1702	
Vitamina E, mg	0.35	85	1702	
Vitamina D, µg	0.16	85	1702	

CACIOTTA AFFUMICATA**codice 700432****Categoria merceologica 7001**

in assenza di dati originali si assume che l'alimento affumicato sia simile a quello normale, caciotta romana di pecora

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	85	1703	
Acqua, g	32.5	85	1703	
Proteine totali, g	27.7	85	1703	
Proteine animali, g	27.7	85	1703	
Proteine vegetali, g	0.0	85	1703	
Lipidi totali, g	27.3	85	1703	
Lipidi animali, g	27.3	85	1703	
Lipidi vegetali, g	0.0	85	1703	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	17.34	85	1703	
Acido oleico, g	7.03	85	1703	
Monoinsaturi totali, g	7.94	85	1703	
Acido linoleico, g	0.29	85	1703	
Acido linolenico, g	0.31	85	1703	
Altri polinsaturi, g	0.00	85	1703	
Polinsaturi totali, g	0.60	85	1703	
Colesterolo, mg	104	85	1703	
Glucidi Disponibili, g	2.1	85	1703	
Amido, g	0.0	85	1703	
Glucidi solubili, g	2.1	85	1703	
Fibra alimentare, g	0.0	85	1703	
Alcool, g	0.0	85	1703	
Energia, kcal	364	85	1703	
Energia, kJ	1523	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.1	85	1703	
Calcio, mg	1160	85	1703	
Sodio, mg	1890	85	1703	
Potassio, mg	94	85	1703	
Fosforo, mg	675	85	1703	
Zinco, mg	3.5	85	1703	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	85	1703	
Riboflavina, mg	0.47	85	1703	
Niacina, mg	0.2	85	1703	
Vitamina C, mg	0	85	1703	
Vitamina B6, mg	0.09	85	1703	
Acido Folico, µg	7	85	1703	
Retinolo eq, µg	116	85	1703	
Retinolo, µg	113	85	1703	
β-carotene eq, µg	20	85	1703	
Vitamina E, mg	0.73	85	1703	
Vitamina D, µg	0.50	85	1703	

CACIOTTA ROMANA DI PECORA**codice 1703****Categoria merceologica 7001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	32.5	02		
Proteine totali, g	27.7	02		
Proteine animali, g	27.7	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	27.3	02		
Lipidi animali, g	27.3	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	17.34	11	01038	RIPR lip=26.94g saturi= 17.115g 18:1=6.942g mono=7.838g 18:2=0.284g 18:3=0.31g altri PUFA=0 PUFA=0.593g
Acido oleico, g	7.03	11	01038	
Monoinsaturi totali, g	7.94	11	01038	
Acido linoleico, g	0.29	11	01038	
Acido linolenico, g	0.31	11	01038	
Altri polinsaturi, g	0.00	11	01038	
Polinsaturi totali, g	0.60	11	01038	
Colesterolo, mg	104	11	01038	per i nutrienti 11/01038 ALIMENTO SIMILE Cheese romano acqua=30.9g, lip=26.94g, prot=31.8g
Glucidi Disponibili, g	2.1	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	2.1	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	364	02		
Energia, kJ	1523	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.1	03	1229	
Calcio, mg	1160	03	1229	
Sodio, mg	1890	03	1229	per i nutrienti 03/1229 ALIMENTO SIMILE Pecorino acqua=32g, lip=29.5g, prot=28g
Potassio, mg	94	03	1229	
Fosforo, mg	675	03	1229	
Zinco, mg	3.5	03	1229	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	03	1229	
Riboflavina, mg	0.47	03	1229	
Niacina, mg	0.2	03	1229	
Vitamina C, mg	0	11	01038	
Vitamina B6, mg	0.09	11	01038	
Acido Folico, µg	7	11	01038	
Retinolo eq, µg	116	03	1228	CALC in tab FID RE=123mcg
Retinolo, µg	113	03	1228	per RE, R e C ALIMENTO SIMILE Pecorino fresco acqua=42g, lip=25.4g, prot=26g. Altra fonte (Feinberg et al, 1987) retinolo = 275 mcg
β-carotene eq, µg	20	03	1228	Altra fonte (Feinberg et al, 1987) caroteni = 168 mcg
Vitamina E, mg	0.73	11	01038	Altra fonte (Feinberg et al, 1987) vitE=0.4
Vitamina D, µg	0.50	08	157	ALIMENTO SIMILE Feta acqua=56.5g, lip=20.2g

CACIOTTA TOSCANA

Categoria merceologica 7001

codice 1704

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	42.8	02		
Proteine totali, g	24.6	02		
Proteine animali, g	24.6	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	29.6	02		
Lipidi animali, g	29.6	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	18.37	02	APP	RIPR riferito a latte intero lip=3.4g saturi=2.11g 18:1=0.93g mono=1.10g 18:2=0.07g 18:3=0.05g altri PUFA=0 PUFA=0.12g
Acido oleico, g	8.10	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	9.58	02	APP	
Acido linoleico, g	0.61	02	APP	
Acido linolenico, g	0.44	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.04	02	APP	
Colesterolo, mg	90	03	1205	per i nutrienti 03/1205 non RIPR acqua=40g, lip=28.8g
Glucidi Disponibili, g	2.1	11	01035	ottenuti per differenza per i nutrienti 11/01035 ALIMENTO SIMILE Provolone cheese acqua=40.95g, lip=26.62g, prot=25.58g
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	2.1	11	01035	
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	373	86		considerato anche i GD (x 4) in tab INN kcal=365
Energia, kJ	1561	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.6	02		
Calcio, mg	618	03	1205	
Sodio, mg	514	02		
Potassio, mg	68	02		
Fosforo, mg	496	11	01035	
Zinco, mg	3.2	03	1205	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	11	01035	
Riboflavina, mg	0.32	11	01035	
Niacina, mg	0.2	11	01035	
Vitamina C, mg	0	11	01035	
Vitamina B6, mg	0.07	11	01035	
Acido Folico, µg	10	11	01035	
Retinolo eq, µg	264	11	01035	suddivisione dei valori di RE, R e C da ALIMENTO SIMILE Provolone dolce, fonte 03 cod 1233 RE=335mcg (calc: in tab FID RE=418mcg), R=393mcg, C=251mcg
Retinolo, µg	231	11	01035	
β-carotene eq, µg	198	11	01035	
Vitamina E, mg	0.35	11	01035	
Vitamina D, µg	0.16	08	170	ALIMENTO SIMILE Mozzarella acqua=49.8g, lip=21g

CACIOTTINA FRESCA**codice 1705****Categoria merceologica 7001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	54.8	02		
Proteine totali, g	17.3	02		
Proteine animali, g	17.3	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	21.3	02		
Lipidi animali, g	21.3	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	13.22	02	APP	RIPR riferito a latte intero lip= 3.4g saturi=2.11g 18:1=0.93g mono=1.1g 18:2=0.07g 18:3=0.05g altri PUFA=0 PUFA=0.12g
Acido oleico, g	5.83	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	6.89	02	APP	
Acido linoleico, g	0.44	02	APP	
Acido linolenico, g	0.31	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.75	02	APP	
Colesterolo, mg	90	03	1231	per i nutrienti 03/1231 ALIMENTO SIMILE Provola affumicata acqua=55g, lip=19.6g, prot=21.2g
Glucidi Disponibili, g	tr	08	170	per i nutrienti 08/170 ALIMENTO SIMILE Mozzarella acqua=49.8g, lip=21g, prot=25.1g
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	tr	08	170	
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	261	02		
Energia, kJ	1092	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.8	03	1231	
Calcio, mg	290	03	1231	
Sodio, mg	299	03	1231	
Potassio, mg	36	03	1231	
Fosforo, mg	420	08	170	
Zinco, mg	2.6	03	1231	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	08	170	
Riboflavina, mg	0.31	08	170	
Niacina, mg	0.1	08	170	
Vitamina C, mg	tr	08	170	
Vitamina B6, mg	0.09	08	170	
Acido Folico, µg	19	08	170	
Retinolo eq, µg	142	03	1231	CALC in tab FID RE=149mcg
Retinolo, µg	139	03	1231	Altra fonte (Feinberg et al, 1987): retinolo =156
β-carotene eq, µg	20	03	1231	Altra fonte (Feinberg et al, 1987): caroteni =60
Vitamina E, mg	0.33	08	170	Altra fonte (Feinberg et al, 1987: vitE = 0.23
Vitamina D, µg	0.16	08	170	

CAMEMBERT**codice 71786****Categoria merceologica 7001**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	08	133	
Acqua, g	50.7	08	133	
Proteine totali, g	20.9	08	133	
Proteine animali, g	20.9	08	133	
Proteine vegetali, g	0.0	08	133	
Lipidi totali, g	23.7	08	133	
Lipidi animali, g	23.7	08	133	
Lipidi vegetali, g	0.0	08	133	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	14.91	11	01007	RIPR lip=24.26g saturi=15.26g 18:1=5.75g mono=7.02g 18:2=0.45g 18:3=0.27g altri PUFA=0 PUFA=0.72g
Acido oleico, g	5.62	11	01007	
Monoinsaturi totali, g	6.86	11	01007	
Acido linoleico, g	0.44	11	01007	
Acido linolenico, g	0.26	11	01007	
Altri polinsaturi, g	0.00	11	01007	
Polinsaturi totali, g	0.70	11	01007	
Colesterolo, mg	75	08	133	
Glucidi Disponibili, g	tr	08	133	
Amido, g	0.0	08	133	
Glucidi solubili, g	tr	08	133	
Fibra alimentare, g	0.0	08	133	
Alcool, g	0.0	08	133	
Energia, kcal	297	08	133	
Energia, kJ	1243	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.2	08	133	
Calcio, mg	350	08	133	
Sodio, mg	650	08	133	
Potassio, mg	100	08	133	
Fosforo, mg	310	08	133	
Zinco, mg	2.7	08	133	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	08	133	nota MC: crosta=0.5mg
Riboflavina, mg	0.52	08	133	
Niacina, mg	0.9	08	133	
Vitamina C, mg	tr	08	133	
Vitamina B6, mg	0.22	08	133	nota MC: crosta=0.4mg
Acido Folico, µg	102	08	133	
Retinolo eq, µg	283	08	133	CALC
Retinolo, µg	230	08	133	
β-carotene eq, µg	315	08	133	
Vitamina E, mg	0.65	08	133	
Vitamina D, µg	0.18	08	133	

CERTOSINO**codice 100011****Categoria merceologica 7001**

Questo nome deriva dal marchio con cui e' commercializzato. Formaggio crudo, molle, da latte intero, fresco; in molte regioni italiane e' sinonimo di stracchino, crescenza

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	1207	
Acqua, g	57.0	03	1207	
Proteine totali, g	17.5	03	1207	
Proteine animali, g	17.5	03	1207	
Proteine vegetali, g	0.0	03	1207	
Lipidi totali, g	22.0	03	1207	
Lipidi animali, g	22.0	03	1207	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	1207	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	13.65	02	APP	RIPR riferito a Latte intero lip=3.4g saturi=2.11g 18:1=0.93g mono=1.10g 18:2=0.07g 18:3=0.05g altri PUFA=0 PUFA=0.12g in tab FID: saturi=13.5g, Polins=0.8g
Acido oleico, g	6.02	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	7.12	02	APP	
Acido linoleico, g	0.45	02	APP	
Acido linolenico, g	0.32	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.78	02	APP	
Colesterolo, mg	90	03	1240	non RIPR lip=26.4g
Glucidi Disponibili, g	tr	02	1725	per GD e Gs ALIMENTO SIMILE Stracchino acqua=53.5g, lip=25.1g, prot=18.5g
Amido, g	0.0	03	1207	
Glucidi solubili, g	tr	02	1725	
Fibra alimentare, g	0.0	03	1207	
Alcool, g	0.0	03	1207	
Energia, kcal	268	03	1207	
Energia, kJ	1121	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	02	1725	
Calcio, mg	440	03	1207	
Sodio, mg	430	03	1207	
Potassio, mg	125	03	1207	
Fosforo, mg	263	03	1207	
Zinco, mg	1.4	03	1240	RIPR Zn=1.9mg acqua=48g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	08	142	per i nutrienti 08/142 ALIMENTO SIMILE Cheese spread acqua=53.3g, lip=22.8g, prot=13.5g
Riboflavina, mg	0.36	08	142	
Niacina, mg	0.1	08	142	
Vitamina C, mg	tr	08	142	
Vitamina B6, mg	0.08	08	142	
Acido Folico, µg	19	08	142	
Retinolo eq, µg	293	08	142	CALC
Retinolo, µg	275	08	142	
β-carotene eq, µg	105	08	142	
Vitamina E, mg	0.24	08	142	
Vitamina D, µg	0.17	08	142	

CHEDDAR**codice 1706****Categoria merceologica 7001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	38.5	02		
Proteine totali, g	25.0	02		
Proteine animali, g	25.0	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	31.0	02		
Lipidi animali, g	31.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	18.52	02	APP	
Acido oleico, g	7.64	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	8.52	02	APP	
Acido linoleico, g	0.50	02	APP	
Acido linolenico, g	0.38	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.88	02	APP	
Colesterolo, mg	100	08	134	per i nutrienti 08/134 non RIPR acqua=36g, lip=34.4g
Glucidi Disponibili, g	0.5	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.5	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	381	02		
Energia, kJ	1594	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.5	02		
Calcio, mg	810	02		
Sodio, mg	610	02		
Potassio, mg	120	02		
Fosforo, mg	545	02		
Zinco, mg	2.3	08	134	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	02		
Riboflavina, mg	0.45	02		
Niacina, mg	0.1	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.10	08	134	
Acido Folico, µg	33	08	134	
Retinolo eq, µg	420	02		
Retinolo, µg	376	08	134	RIPR dal valore di RE R=325mcg, C=225mcg
β-carotene eq, µg	260	08	134	
Vitamina E, mg	0.50	08	134	
Vitamina D, µg	0.26	08	134	

DOLCE VERDE**codice 1707****Categoria merceologica 7001**

definizione: formaggio da latte intero, non stagionato, inoculato di lieviti e muffe, grasso, erborinato, non piccante

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	52.5	02		
Proteine totali, g	19.1	02		
Proteine animali, g	19.1	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	20.0	02		
Lipidi animali, g	20.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	12.41	02	APP	RIPR riferito a latte intero lip=3.4g saturi=2.11g 18:1=0.93g mono=1.10g 18:2=0.07g 18:3=0.05g altri PUFA=0 PUFA=0.12g
Acido oleico, g	5.47	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	6.47	02	APP	
Acido linoleico, g	0.41	02	APP	
Acido linolenico, g	0.29	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.71	02	APP	
Colesterolo, mg	90	08	181	per i nutrienti 08/181 ALIMENTO SIMILE Stilton, white (crudo, erborinato) acqua=45.8g, lip=31.3g, prot=19.9g
Glucidi Disponibili, g	2.5	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	2.5	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	266	02		
Energia, kJ	1113	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	08	181	
Calcio, mg	360	02		
Sodio, mg	770	08	181	
Potassio, mg	93	08	181	
Fosforo, mg	300	02		
Zinco, mg	1.0	08	181	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	08	181	
Riboflavina, mg	0.30	02		
Niacina, mg	0.1	08	181	
Vitamina C, mg	tr	08	181	
Vitamina B6, mg	0.07	08	181	
Acido Folico, µg	52	08	181	
Retinolo eq, µg	343	08	181	CALC
Retinolo, µg	315	08	181	
β-carotene eq, µg	165	08	181	
Vitamina E, mg	0.54	08	181	
Vitamina D, µg	0.24	08	181	

EDAM STAGIONATO**codice 100014****Categoria merceologica 7001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	1210	
Acqua, g	42.0	03	1210	
Proteine totali, g	29.0	03	1210	
Proteine animali, g	29.0	03	1210	
Proteine vegetali, g	0.0	03	1210	
Lipidi totali, g	25.0	03	1210	
Lipidi animali, g	25.0	03	1210	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	1210	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	15.80	11	01018	RIPR lip=27.8g saturi=17.572g 18:1=6.911g mono=8.125g 18:2=0.418g 18:3=0.247g altri PUFA=0 PUFA=0.665g in tab FID: saturi=15.4g, polins=0.9g
Acido oleico, g	6.21	11	01018	
Monoinsaturi totali, g	7.31	11	01018	
Acido linoleico, g	0.38	11	01018	
Acido linolenico, g	0.22	11	01018	
Altri polinsaturi, g	0.00	11	01018	
Polinsaturi totali, g	0.60	11	01018	
Colesterolo, mg	102	03	1210	
Glucidi Disponibili, g	1.0	03	1210	
Amido, g	0.0	03	1210	
Glucidi solubili, g	1.0	03	1210	
Fibra alimentare, g	0.0	03	1210	
Alcool, g	0.0	03	1210	
Energia, kcal	345	03	1210	
Energia, kJ	1443	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.5	03	1210	
Calcio, mg	750	03	1210	
Sodio, mg	1250	03	1210	
Potassio, mg	100	03	1210	
Fosforo, mg	430	03	1210	
Zinco, mg	2.2	08	154	per i nutrienti 08/154 non RIPR acqua=43.8g, lip=25.4g, prot=26g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	03	1210	
Riboflavina, mg	0.20	03	1210	
Niacina, mg	0.1	03	1210	
Vitamina C, mg	1	03	1210	
Vitamina B6, mg	0.09	08	154	
Acido Folico, µg	40	08	154	
Retinolo eq, µg	317	03	1210	CALC in tab FID RE=370mcg
Retinolo, µg	290	03	1210	
β-carotene eq, µg	160	03	1210	
Vitamina E, mg	0.48	08	154	
Vitamina D, µg	0.19	08	154	

EDAM, FRESCO**codice 61784****Categoria merceologica 7001**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	1209	
Acqua, g	48.0	03	1209	
Proteine totali, g	26.0	03	1209	
Proteine animali, g	26.0	03	1209	
Proteine vegetali, g	0.0	03	1209	
Lipidi totali, g	22.0	03	1209	
Lipidi animali, g	22.0	03	1209	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	1209	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	13.14	E	154	RIPR lip=22.9g saturi=13.68g 18:1=6.02g mono=7.29g 18:2=0.30g 18:3=0.32g altri PUFA=0 PUFA=0.62g
Acido oleico, g	5.78	E	154	
Monoinsaturi totali, g	7.00	E	154	
Acido linoleico, g	0.29	E	154	
Acido linolenico, g	0.31	E	154	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	154	
Polinsaturi totali, g	0.60	E	154	
Colesterolo, mg	102	03	1209	
Glucidi Disponibili, g	1.0	03	1209	
Amido, g	0.0	03	1209	
Glucidi solubili, g	1.0	03	1209	
Fibra alimentare, g	0.0	03	1209	
Alcool, g	0.0	03	1209	
Energia, kcal	306	03	1209	
Energia, kJ	1280	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.5	03	1209	
Calcio, mg	675	03	1209	
Sodio, mg	1250	03	1209	
Potassio, mg	100	03	1209	
Fosforo, mg	387	03	1209	
Zinco, mg	2.2	08	154	per i nutrienti idrosolubili 08/154 non RIPR acqua=43.8g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	03	1209	
Riboflavina, mg	0.20	03	1209	
Niacina, mg	0.1	03	1209	
Vitamina C, mg	1	03	1209	
Vitamina B6, mg	0.09	08	154	
Acido Folico, µg	40	08	154	
Retinolo eq, µg	283	03	1209	CALC
Retinolo, µg	260	03	1209	
β-carotene eq, µg	140	03	1209	
Vitamina E, mg	0.42	08	154	per i nutrienti liposolubili 08/154 RIPR lip=25.4g vitE=0.48mg
Vitamina D, µg	0.16	08	154	vitD=0.19mg

EMMENTHAL**codice 1708****Categoria merceologica 7001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	34.6	02		
Proteine totali, g	28.5	02		
Proteine animali, g	28.5	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	30.6	02		
Lipidi animali, g	30.6	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	18.40	02	APP	RIPR riferito a "groviera" lip=29g saturi tot = 17.44g 18:1=8.58g mono=9.31g 18:2=1.30g 18:3=0.43g altri PUFA=0 PUFA=1.73g
Acido oleico, g	9.05	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	9.82	02	APP	
Acido linoleico, g	1.37	02	APP	
Acido linolenico, g	0.45	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.82	02	APP	
Colesterolo, mg	100	03	1211	per i nutrienti 03/1211 non RIPR acqua=35g, lip=30g
Glucidi Disponibili, g	3.6	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	3.6	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	403	02		
Energia, kJ	1686	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	02		
Calcio, mg	1145	02		
Sodio, mg	450	02		
Potassio, mg	107	02		
Fosforo, mg	700	02		
Zinco, mg	5.0	03	1211	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	02		
Riboflavina, mg	0.45	02		
Niacina, mg	0.1	02		
Vitamina C, mg	1	02		
Vitamina B6, mg	0.09	08	156	per i nutrienti 08/156 non RIPR acqua=35.7g, lip=29.7g
Acido Folico, µg	20	08	156	
Retinolo eq, µg	136	03	1211	CALC in tab INN RE=425mcg
Retinolo, µg	124	03	1211	
β-carotene eq, µg	70	03	1211	
Vitamina E, mg	0.44	08	156	
Vitamina D, µg	0.25	08	164	ALIMENTO SIMILE Gruyere acqua=35g, lip=33.3g

FETA**codice 805080****Categoria merceologica 7001**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	08	157	
Acqua, g	56.5	08	157	
Proteine totali, g	15.6	08	157	
Proteine animali, g	15.6	08	157	
Proteine vegetali, g	0.0	08	157	
Lipidi totali, g	20.2	08	157	
Lipidi animali, g	20.2	08	157	
Lipidi vegetali, g	0.0	08	157	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	14.19	11	01019	RIPR lip=21.28g saturi=14.946g 18:1=3.975g mono=4.623g 18:2=0.326g 18:3=0.265g altri PUFA=0 PUFA=0.591g
Acido oleico, g	3.77	11	01019	
Monoinsaturi totali, g	4.39	11	01019	
Acido linoleico, g	0.31	11	01019	
Acido linolenico, g	0.25	11	01019	
Altri polinsaturi, g	0.00	11	01019	
Polinsaturi totali, g	0.56	11	01019	
Colesterolo, mg	70	08	157	
Glucidi Disponibili, g	1.5	08	157	
Amido, g	0.0	08	157	
Glucidi solubili, g	1.5	08	157	
Fibra alimentare, g	0.0	08	157	
Alcool, g	0.0	08	157	
Energia, kcal	250	08	157	
Energia, kJ	1046	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.2	08	157	
Calcio, mg	360	08	157	
Sodio, mg	1440	08	157	
Potassio, mg	95	08	157	
Fosforo, mg	280	08	157	
Zinco, mg	0.9	08	157	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	08	157	
Riboflavina, mg	0.21	08	157	
Niacina, mg	0.2	08	157	
Vitamina C, mg	tr	08	157	
Vitamina B6, mg	0.07	08	157	
Acido Folico, µg	23	08	157	
Retinolo eq, µg	226	08	157	CALC
Retinolo, µg	220	08	157	
β-carotene eq, µg	33	08	157	
Vitamina E, mg	0.37	08	157	
Vitamina D, µg	0.50	08	157	

FIOCCHI DI LATTE MAGRO**codice 100015****Categoria merceologica 7001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	1212	
Acqua, g	79.0	03	1212	
Proteine totali, g	11.7	03	1212	in tabella espresso come prot pure (=11.1g) Nto=1.84 x FC (6.38)
Proteine animali, g	11.7	03	1212	
Proteine vegetali, g	0.0	03	1212	
Lipidi totali, g	5.3	03	1212	
Lipidi animali, g	5.3	03	1212	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	1212	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	3.17	E	157	RIPR lip=4g saturi=2.39g 18:1=1.05g mono=1.27g 18:2=0.05g 18:3=0.06g altri PUFA=0 PUFA=0.11g
Acido oleico, g	1.39	E	157	
Monoinsaturi totali, g	1.68	E	157	
Acido linoleico, g	0.07	E	157	
Acido linolenico, g	0.08	E	157	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	157	
Polinsaturi totali, g	0.15	E	157	
Colesterolo, mg	13	08	147	per i nutrienti 08/147 ALIMENTO SIMILE Cottage cheese acqua=79.1g,lip=3.9g
Glucidi Disponibili, g	2.6	03	1212	
Amido, g	0.0	03	1212	
Glucidi solubili, g	2.6	03	1212	
Fibra alimentare, g	0.0	03	1212	
Alcool, g	0.0	03	1212	
Energia, kcal	102	03	1212	
Energia, kJ	427	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	08	147	
Calcio, mg	73	08	147	
Sodio, mg	380	08	147	
Potassio, mg	89	08	147	
Fosforo, mg	160	08	147	
Zinco, mg	0.6	08	147	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	08	147	
Riboflavina, mg	0.26	08	147	
Niacina, mg	0.1	08	147	
Vitamina C, mg	tr	08	147	
Vitamina B6, mg	0.08	08	147	
Acido Folico, µg	27	08	147	
Retinolo eq, µg	46	08	147	CALC
Retinolo, µg	44	08	147	
β-carotene eq, µg	10	08	147	
Vitamina E, mg	0.08	08	147	
Vitamina D, µg	0.03	08	147	

FIOR DI LATTE**codice 1709****Categoria merceologica 7001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	54.8	02		
Proteine totali, g	20.6	02		
Proteine animali, g	20.6	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	20.3	02		
Lipidi animali, g	20.3	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	12.60	02	APP	RIPR riferito al latte intero lip=3.4g saturi=2.11g 18:1=0.93g mono=1.10g 18:2=0.07g 18:3=0.05g altri PUFA=0 PUFA=0.12g
Acido oleico, g	5.55	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	6.57	02	APP	
Acido linoleico, g	0.42	02	APP	
Acido linolenico, g	0.30	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.72	02	APP	
Colesterolo, mg	90	03	1213	per i nutrienti 03/1213 non RIPR, lipidi ed acqua coincidenti
Glucidi Disponibili, g	tr	08	170	per i nutrienti 08/170 ALIMENTO SIMILE Mozzarella acqua=49.8g, lip=21g
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	tr	08	170	
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	265	02		
Energia, kJ	1109	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	02		
Calcio, mg	162	02		
Sodio, mg	118	02		
Potassio, mg	75	08	170	
Fosforo, mg	355	02		
Zinco, mg	1.4	08	170	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	02		
Riboflavina, mg	0.27	02		
Niacina, mg	0.3	02		
Vitamina C, mg	0	03	1213	
Vitamina B6, mg	0.09	08	170	
Acido Folico, µg	19	08	170	
Retinolo eq, µg	240	03	1213	CALC in tab INN RE=300mcg
Retinolo, µg	210	03	1213	
β-carotene eq, µg	180	03	1213	
Vitamina E, mg	0.33	08	170	
Vitamina D, µg	0.16	08	170	

FONTINA**codice 1710****Categoria merceologica 7001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	41.1	02		
Proteine totali, g	24.5	02		
Proteine animali, g	24.5	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	26.9	02		
Lipidi animali, g	26.9	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	14.73	02		
Acido oleico, g	6.13	02		
Monoinsaturi totali, g	6.90	02		
Acido linoleico, g	0.74	02		
Acido linolenico, g	0.68	02		
Altri polinsaturi, g	0.00	02		
Polinsaturi totali, g	1.42	02		
Colesterolo, mg	90	03	1214	RIPR colesterolo=90mg lip=30.4g
Glucidi Disponibili, g	0.8	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.8	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	343	02		
Energia, kJ	1435	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	02		
Calcio, mg	870	02		
Sodio, mg	451	03	1214	per i nutrienti 03/1214 non RIPR acqua=39g
Potassio, mg	89	03	1214	
Fosforo, mg	561	02		
Zinco, mg	3.5	11	01020	ALIMENTO SIMILE Fontina cheese acqua=37.92g, lip=31.14g, prot=25.6g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	02		
Riboflavina, mg	0.45	02		
Niacina, mg	0.2	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.08	11	01020	
Acido Folico, µg	6	11	01020	
Retinolo eq, µg	153	03	1214	CALC in tab INN RE=420mcg
Retinolo, µg	140	03	1214	per R e C RIPR lip=30.4g R=158mcg, C=90mcg
β-carotene eq, µg	80	03	1214	
Vitamina E, mg	0.35	11	01020	
Vitamina D, µg	0.19	08	154	ALIMENTO SIMILE Edam acqua=43.8g, lip=25.4g, prot=26g

FORMAGGINO**codice 1711****Categoria merceologica 7001**

nota INN: pesa in media 22g

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	52.6	02		
Proteine totali, g	11.2	02		
Proteine animali, g	11.2	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	26.9	02		
Lipidi animali, g	26.9	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	16.08	E	159	RIPR riferito a Processed cheese lip=25g saturi=14.94g 18:1=6.57g mono=7.97g 18:2=0.33g 18:3=0.35g altri PUFA=0 PUFA=0.68g
Acido oleico, g	7.07	E	159	
Monoinsaturi totali, g	8.58	E	159	
Acido linoleico, g	0.36	E	159	
Acido linolenico, g	0.38	E	159	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	159	
Polinsaturi totali, g	0.73	E	159	
Colesterolo, mg	93	03	1215	per i nutrienti 03/1215 non RIPR acqua=53g, lip=26.9g
Glucidi Disponibili, g	6.0	02		nota INN: variabile dal 3 al 10 %
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	6.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	309	02		
Energia, kJ	1293	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	02		
Calcio, mg	430	02		
Sodio, mg	1000	02		
Potassio, mg	108	02		
Fosforo, mg	650	02		
Zinco, mg	3.2	03	1215	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	02		
Riboflavina, mg	0.30	02		
Niacina, mg	0.1	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.08	08	172	per i nutrienti 08/172 ALIMENTO SIMILE Processed cheese acqua=45.7g, lip=27g, prot=20.8g
Acido Folico, µg	18	08	172	
Retinolo eq, µg	260	03	1215	CALC in tab INN RE=370mcg
Retinolo, µg	240	03	1215	
β-carotene eq, µg	120	03	1215	
Vitamina E, mg	0.55	08	172	
Vitamina D, µg	0.21	08	172	

FORMAGGINO, a basso tenore di lipidi**codice 1712****Categoria merceologica 7001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	56.4	02		
Proteine totali, g	14.7	02		
Proteine animali, g	14.7	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	17.3	02		
Lipidi animali, g	17.3	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	10.34	E	159	RIPR riferito Processed cheese lip=25g saturi=14.94g 18:1=6.57g mono=7.97g 18:2=0.33g 18:3=0.35g altri PUFA=0 PUFA=0.68g
Acido oleico, g	4.55	E	159	
Monoinsaturi totali, g	5.52	E	159	
Acido linoleico, g	0.23	E	159	
Acido linolenico, g	0.24	E	159	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	159	
Polinsaturi totali, g	0.47	E	159	
Colesterolo, mg	64	03	1216	per i nutrienti 03/1216 non RIPR acqua=56g, lip=17.3g
Glucidi Disponibili, g	6.5	02		nota INN: variabile dal 3 al 10 %
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	6.5	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	239	02		
Energia, kJ	1000	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	02		
Calcio, mg	430	02		
Sodio, mg	1000	02		
Potassio, mg	181	03	1216	
Fosforo, mg	665	02		
Zinco, mg	2.2	03	1216	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	02		
Riboflavina, mg	0.20	02		
Niacina, mg	0.1	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.08	08	172	per i nutrienti 08/172 ALIMENTO SIMILE Processed cheese acqua=45.7g, lip=27g
Acido Folico, µg	18	08	172	
Retinolo eq, µg	205	03	1216	in tab INN e FID RE=240mcg
Retinolo, µg	187	03	1216	
β-carotene eq, µg	106	03	1216	
Vitamina E, mg	0.55	08	172	
Vitamina D, µg	0.21	08	172	

FORMAGGIO AL GORGONZOLA E AL MASCARPONE**codice 900015****Categoria merceologica 7001**

alimento interamente sostituito con la ricetta: Gorgonzola (cod 1713) 50g + Mascarpone (cod 1717) 50g

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		
Acqua, g	43.4	89		
Proteine totali, g	13.5	89		
Proteine animali, g	13.5	89		
Proteine vegetali, g	0.0	89		
Lipidi totali, g	39.1	89		
Lipidi animali, g	39.1	89		
Lipidi vegetali, g	0.0	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	22.13	89		
Acido oleico, g	10.09	89		
Monoinsaturi totali, g	11.69	89		
Acido linoleico, g	0.75	89		
Acido linolenico, g	0.51	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	1.25	89		
Colesterolo, mg	91	89		
Glucidi Disponibili, g	0.1	89		
Amido, g	0.0	89		
Glucidi solubili, g	0.1	89		
Fibra alimentare, g	0.0	89		
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	406	89		
Energia, kJ	1699	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	89		
Calcio, mg	340	89		
Sodio, mg	768	89		
Potassio, mg	96	89		
Fosforo, mg	227	89		
Zinco, mg	1.5	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	89		
Riboflavina, mg	0.20	89		
Niacina, mg	0.5	89		
Vitamina C, mg	0	89		
Vitamina B6, mg	0.06	89		
Acido Folico, µg	32	89		
Retinolo eq, µg	359	89		
Retinolo, µg	323	89		
β-carotene eq, µg	213	89		
Vitamina E, mg	0.77	89		
Vitamina D, µg	0.26	89		

FORMAGGIO SPALMABILE (tipo Philadelphia)**codice 21792****Categoria merceologica 7001**

alimento interamente sostituito con Full fat soft cheese

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	08	161	
Acqua, g	58.0	08	161	
Proteine totali, g	8.6	08	161	
Proteine animali, g	8.6	08	161	
Proteine vegetali, g	0.0	08	161	
Lipidi totali, g	31.0	08	161	
Lipidi animali, g	31.0	08	161	
Lipidi vegetali, g	0.0	08	161	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	18.52	E	160	RIPR riferito a Cheese spread lip=22.9g saturi=13.68g 18:1=6.02g mono=1.29g 18:2=0.3g 18:3=0.32g altri PUFA=0 PUFA=0.62g
Acido oleico, g	8.15	E	160	
Monoinsaturi totali, g	9.87	E	160	
Acido linoleico, g	0.41	E	160	
Acido linolenico, g	0.43	E	160	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	160	
Polinsaturi totali, g	0.84	E	160	
Colesterolo, mg	90	08	161	
Glucidi Disponibili, g	tr	08	161	
Amido, g	0.0	08	161	
Glucidi solubili, g	tr	08	161	
Fibra alimentare, g	0.0	08	161	
Alcool, g	0.0	08	161	
Energia, kcal	313	08	161	
Energia, kJ	1310	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	08	161	
Calcio, mg	110	08	161	
Sodio, mg	330	08	161	
Potassio, mg	150	08	161	
Fosforo, mg	130	08	161	
Zinco, mg	0.7	08	161	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	08	161	
Riboflavina, mg	0.17	08	161	
Niacina, mg	0.1	08	161	
Vitamina C, mg	tr	08	161	
Vitamina B6, mg	0.05	08	161	
Acido Folico, µg	13	08	161	
Retinolo eq, µg	293	08	142	CALC
Retinolo, µg	275	08	142	per i nutrienti 08/142 ALIMENTO SIMILE Cheese spread plain acqua=53.3g, lip=22.8g, prot=13.5g
β-carotene eq, µg	105	08	142	
Vitamina E, mg	0.24	08	142	
Vitamina D, µg	0.17	08	142	

GORGONZOLA**codice 1713****Categoria merceologica 7001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	42.4	02		
Proteine totali, g	19.4	02		
Proteine animali, g	19.4	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	31.2	02		
Lipidi animali, g	31.2	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	15.08	02	APP	
Acido oleico, g	7.32	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	8.17	02	APP	
Acido linoleico, g	0.52	02	APP	
Acido linolenico, g	0.32	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.84	02	APP	
Colesterolo, mg	87	03	1218	per i nutrienti 03/1218 non RIPR acqua=43g, lip=28.6g
Glucidi Disponibili, g	0.1	08	181	per i nutrienti 08/181 ALIMENTO SIMILE Stilton white acqua=45.8g lip=31.3g
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.1	08	181	
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	359	86		in tabella kcal=358
Energia, kJ	1502	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	02		
Calcio, mg	612	02		
Sodio, mg	1450	02		
Potassio, mg	138	02		
Fosforo, mg	356	02		
Zinco, mg	2.5	03	1218	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	02		
Riboflavina, mg	0.18	02		
Niacina, mg	0.9	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.07	08	181	
Acido Folico, µg	52	08	181	
Retinolo eq, µg	364	03	1218	CALC
Retinolo, µg	336	03	1218	Stesso valore di RE
β-carotene eq, µg	168	03	1218	stesso valore di RE
Vitamina E, mg	0.54	08	181	
Vitamina D, µg	0.24	08	181	

GORGONZOLA CON LE NOCI**codice 900686****Categoria merceologica 7001**

alimento interamente sostituito con la ricetta: Gorgonzola (cod 1713) 96g + Noci (cod 510) 4g 1 noce pesa 8g circa

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		
Acqua, g	41.0	89		
Proteine totali, g	19.3	89		
Proteine animali, g	18.6	89		
Proteine vegetali, g	0.7	89		
Lipidi totali, g	32.5	89		
Lipidi animali, g	29.9	89		
Lipidi vegetali, g	2.6	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	14.69	89		
Acido oleico, g	7.38	89		
Monoinsaturi totali, g	8.20	89		
Acido linoleico, g	1.77	89		
Acido linolenico, g	0.56	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	2.33	89		
Colesterolo, mg	84	89		
Glucidi Disponibili, g	0.4	89		
Amido, g	0.1	89		
Glucidi solubili, g	0.3	89		
Fibra alimentare, g	0.3	89		
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	371	89		
Energia, kJ	1552	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	89		
Calcio, mg	591	89		
Sodio, mg	1392	89		
Potassio, mg	147	89		
Fosforo, mg	357	89		
Zinco, mg	2.6	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	89		
Riboflavina, mg	0.18	89		
Niacina, mg	0.9	89		
Vitamina C, mg	0	89		
Vitamina B6, mg	0.09	89		
Acido Folico, µg	53	89		
Retinolo eq, µg	350	89		
Retinolo, µg	323	89		
β-carotene eq, µg	163	89		
Vitamina E, mg	0.67	89		
Vitamina D, µg	0.23	89		

GOUDA FRESCO**codice 100017****Categoria merceologica 7001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	1219	
Acqua, g	44.0	03	1219	
Proteine totali, g	23.0	03	1219	
Proteine animali, g	23.0	03	1219	
Proteine vegetali, g	0.0	03	1219	
Lipidi totali, g	28.0	03	1219	
Lipidi animali, g	28.0	03	1219	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	1219	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	17.97	11	01022	RIPR lip=27.44g saturi=17.614g 18:1=6.388g mono=7.747g 18:2=0.263g 18:3=0.394g altri PUFA=0 PUFA=0.657g
Acido oleico, g	6.52	11	01022	
Monoinsaturi totali, g	7.91	11	01022	
Acido linoleico, g	0.27	11	01022	
Acido linolenico, g	0.40	11	01022	
Altri polinsaturi, g	0.00	11	01022	
Polinsaturi totali, g	0.67	11	01022	
Colesterolo, mg	100	03	1219	
Glucidi Disponibili, g	tr	08	163	per i nutrienti idrosolubili 08/163 non RIPR acqua=40.1g
Amido, g	0.0	03	1219	
Glucidi solubili, g	tr	08	163	
Fibra alimentare, g	0.0	03	1219	
Alcool, g	0.0	03	1219	
Energia, kcal	344	03	1219	
Energia, kJ	1439	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.5	03	1219	
Calcio, mg	560	03	1219	
Sodio, mg	1250	03	1219	
Potassio, mg	100	03	1219	
Fosforo, mg	350	03	1219	
Zinco, mg	1.8	08	163	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	03	1219	
Riboflavina, mg	0.20	03	1219	
Niacina, mg	0.1	03	1219	
Vitamina C, mg	1	03	1219	
Vitamina B6, mg	0.08	08	163	
Acido Folico, µg	43	08	163	
Retinolo eq, µg	360	03	1219	CALC in tab FID RE=420mcg
Retinolo, µg	330	03	1219	
β-carotene eq, µg	180	03	1219	
Vitamina E, mg	0.48	08	163	per i nutrienti liposolubili 08/163 RIPR lip=31g vit E=0.53mg
Vitamina D, µg	0.22	08	163	vit D=0.24mcg

GOUDA STAGIONATO**codice 100018****Categoria merceologica 7001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	1220	
Acqua, g	41.0	03	1220	
Proteine totali, g	25.0	03	1220	
Proteine animali, g	25.0	03	1220	
Proteine vegetali, g	0.0	03	1220	
Lipidi totali, g	29.0	03	1220	
Lipidi animali, g	29.0	03	1220	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	1220	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	18.62	11	01022	RIPR lip=27.44g saturi=17.614g 18:1=6.388g mono=7.747g 18:2=0.263g 18:3=0.394g altri PUFA=0 PUFA=0.657g
Acido oleico, g	6.75	11	01022	
Monoinsaturi totali, g	8.19	11	01022	
Acido linoleico, g	0.28	11	01022	
Acido linolenico, g	0.42	11	01022	
Altri polinsaturi, g	0.00	11	01022	
Polinsaturi totali, g	0.69	11	01022	
Colesterolo, mg	100	03	1220	
Glucidi Disponibili, g	tr	08	163	per i nutrienti 08/163 non RIPR acqua=40.1g, lip=31g
Amido, g	0.0	03	1220	
Glucidi solubili, g	tr	08	163	
Fibra alimentare, g	0.0	03	1220	
Alcool, g	0.0	03	1220	
Energia, kcal	361	03	1220	
Energia, kJ	1510	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.5	03	1220	
Calcio, mg	600	03	1220	
Sodio, mg	1250	03	1220	
Potassio, mg	100	03	1220	
Fosforo, mg	380	03	1220	
Zinco, mg	1.8	08	163	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	03	1220	
Riboflavina, mg	0.20	03	1220	
Niacina, mg	0.1	03	1220	
Vitamina C, mg	1	03	1220	
Vitamina B6, mg	0.08	08	163	
Acido Folico, µg	43	08	163	
Retinolo eq, µg	393	03	1220	CALC in tab FID RE=460mcg
Retinolo, µg	360	03	1220	
β-carotene eq, µg	200	03	1220	
Vitamina E, mg	0.53	08	163	
Vitamina D, µg	0.22	08	163	

GRANA**codice 1714****Categoria merceologica 7001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	30.5	02		
Proteine totali, g	35.5	02		
Proteine animali, g	35.5	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	25.0	02		
Lipidi animali, g	25.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	16.50	02	APP	RIPR riferito a Parmigiano lip=24.9g saturi=16.43g 18:1=7.23g mono=7.8g 18:2=0.33g 18:3=0.37g altri PUFA=0 PUFA=0.7g
Acido oleico, g	7.26	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	7.83	02	APP	
Acido linoleico, g	0.33	02	APP	
Acido linolenico, g	0.37	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.70	02	APP	
Colesterolo, mg	85	03	1224	RIPR colesterolo=95mg lip=28.1g
Glucidi Disponibili, g	3.7	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	3.7	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	381	02		
Energia, kJ	1594	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.8	02		
Calcio, mg	1290	02		
Sodio, mg	446	02	1726	per i nutrienti 02/1726 ALIMENTO SIMILE Parmigiano acqua=29.5g
Potassio, mg	100	02	1726	
Fosforo, mg	702	02		
Zinco, mg	6.2	03	1224	non RIPR acqua=29g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	02		
Riboflavina, mg	0.12	02		
Niacina, mg	0.1	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.10	05	155	per i nutrienti 05/155 ALIMENTO SIMILE Parmesan acqua=28g, lip=29.7g
Acido Folico, µg	20	05	155	
Retinolo eq, µg	228	03	1224	CALC in tab INN e FID RE=285mcg
Retinolo, µg	200	03	1224	non RIPR perche' in tab INN e FID riportato lo stesso valore di RE
β-carotene eq, µg	170	03	1224	
Vitamina E, mg	0.90	05	155	
Vitamina D, µg	0.27	05	155	

GROVIERA**codice 1715****Categoria merceologica 7001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	32.1	02		
Proteine totali, g	30.6	02		
Proteine animali, g	30.6	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	29.0	02		
Lipidi animali, g	29.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	17.44	02	APP	
Acido oleico, g	8.58	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	9.31	02	APP	
Acido linoleico, g	1.30	02	APP	
Acido linolenico, g	0.43	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.73	02	APP	
Colesterolo, mg	87	08	164	per i nutrienti liposolubili 08/164 RIPR colesterolo=100mg lip=33.3g (acqua=35g)
Glucidi Disponibili, g	1.5	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	1.5	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	388	02		
Energia, kJ	1623	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.5	02		
Calcio, mg	1123	02		
Sodio, mg	332	02		
Potassio, mg	80	02		
Fosforo, mg	685	02		
Zinco, mg	2.3	08	164	per i nutrienti idrosolubili 08/164 non RIPR acqua=35g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	02		
Riboflavina, mg	0.45	02		
Niacina, mg	0.1	02		
Vitamina C, mg	tr	08	164	
Vitamina B6, mg	0.11	08	164	
Acido Folico, µg	12	08	164	
Retinolo eq, µg	316	08	164	CALC altra fonte: 02/1715 RE=420mcg
Retinolo, µg	283	08	164	R=325mcg
β-carotene eq, µg	196	08	164	C=225mcg
Vitamina E, mg	0.51	08	164	vitE=0.58mg
Vitamina D, µg	0.22	08	164	vitD=0.25mg

ITALICO (tipo Bel Paese)
Categoria merceologica 7001

codice 1700

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	38.9	02		
Proteine totali, g	25.4	02		
Proteine animali, g	25.4	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	30.2	02		
Lipidi animali, g	30.2	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	14.67	02	APP	
Acido oleico, g	7.89	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	8.56	02	APP	
Acido linoleico, g	0.26	02	APP	
Acido linolenico, g	0.31	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.57	02	APP	
Colesterolo, mg	90	03	1202	per i nutrienti 03/1202 non RIPR acqua e lip coincidenti
Glucidi Disponibili, g	0.1	08	145	per i nutrienti 08/145 ALIMENTO SIMILE Cheshire acqua=40.6g, lip=31.4g, prot=24g
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.1	08	145	
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	374	86		in tabella kcal=373
Energia, kJ	1565	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.6	03	1202	
Calcio, mg	604	02		
Sodio, mg	630	03	1202	
Potassio, mg	111	03	1202	
Fosforo, mg	480	02		
Zinco, mg	2.5	03	1202	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.07	02		
Riboflavina, mg	0.30	02		
Niacina, mg	0.3	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.09	08	145	
Acido Folico, µg	40	08	145	
Retinolo eq, µg	248	03	1202	CALC in tab INN e FID RE=310mcg
Retinolo, µg	217	03	1202	
β-carotene eq, µg	186	03	1202	
Vitamina E, mg	0.70	08	145	
Vitamina D, µg	0.24	08	145	

LATTERIA**codice 1716****Categoria merceologica 7001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	25.4	02		
Proteine totali, g	30.7	02		
Proteine animali, g	30.7	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	36.4	02		
Lipidi animali, g	36.4	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	22.59	02	APP	RIPR riferito a Latte intero lip=3.4g saturi=2.11g 18:1=0.93g mono=1.1g 18:2=0.07g 18:3=0.05g altri PUFA=0 PUFA=0.12g
Acido oleico, g	9.96	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	11.78	02	APP	
Acido linoleico, g	0.75	02	APP	
Acido linolenico, g	0.54	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.29	02	APP	
Colesterolo, mg	100	08	164	per i nutrienti 08/164 ALIMENTO SIMILE Gruyere (formaggio stagionato, a pasta dura e cotta) acqua=35g, lip=33.3g
Glucidi Disponibili, g	tr	08	164	
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	tr	08	164	
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	450	02		
Energia, kJ	1883	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	08	164	
Calcio, mg	1057	02		
Sodio, mg	670	08	164	
Potassio, mg	99	08	164	
Fosforo, mg	610	08	164	
Zinco, mg	2.3	08	164	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	02		
Riboflavina, mg	0.68	02		
Niacina, mg	0.4	02		
Vitamina C, mg	tr	08	164	
Vitamina B6, mg	0.11	08	164	
Acido Folico, µg	12	08	164	
Retinolo eq, µg	327	02		
Retinolo, µg	294	08	164	R e C calcolati dal RE come da suddivisione per questo alimento; RE=363mcg, R=325mcg, C=225mcg
β-carotene eq, µg	203	08	164	
Vitamina E, mg	0.58	08	164	
Vitamina D, µg	0.25	08	164	

MASCARPONE**codice 1717****Categoria merceologica 7001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	44.4	02		
Proteine totali, g	7.6	02		
Proteine animali, g	7.6	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	47.0	02		
Lipidi animali, g	47.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	29.17	02	APP	RIPR riferito a Latte intero lip=3.4g saturi=2.11g 18:1=0.93g mono=1.1g 18:2=0.07g 18:3=0.05g altri PUFA=0 PUFA=0.12g
Acido oleico, g	12.86	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	15.21	02	APP	
Acido linoleico, g	0.97	02	APP	
Acido linolenico, g	0.69	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.66	02	APP	
Colesterolo, mg	95	08	150	per i nutrienti 08/150 ALIMENTO SIMILE Cream cheese acqua=45.5g, lip=47.4g
Glucidi Disponibili, g	tr	08	150	
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	tr	08	150	
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	453	02		
Energia, kJ	1895	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.2	02		
Calcio, mg	68	02		
Sodio, mg	86	02		
Potassio, mg	53	02		
Fosforo, mg	97	02		
Zinco, mg	0.4	03	1221	non RIPR acqua=44g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	02		
Riboflavina, mg	0.22	02		
Niacina, mg	0.1	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.04	08	150	
Acido Folico, µg	11	08	150	
Retinolo eq, µg	353	03	1221	CALC
Retinolo, µg	310	03	1221	coincidono i valori di RE
β-carotene eq, µg	258	03	1221	coincidono i valori di RE
Vitamina E, mg	1.00	08	150	
Vitamina D, µg	0.28	08	150	

MONTASIO**codice 100019****Categoria merceologica 7001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	1222	
Acqua, g	32.0	03	1222	
Proteine totali, g	30.3	03	1222	
Proteine animali, g	30.3	03	1222	
Proteine vegetali, g	0.0	03	1222	
Lipidi totali, g	32.2	03	1222	
Lipidi animali, g	32.2	03	1222	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	1222	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	19.98	02	APP	RIPR riferito a Latte intero lip=3.4g saturi=2.11g 18:1=0.93g mono=1.1g 18:2=0.07g 18:3=0.05g altri PUFA=0 PUFA=0.12g
Acido oleico, g	8.81	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	10.42	02	APP	
Acido linoleico, g	0.66	02	APP	
Acido linolenico, g	0.47	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.14	02	APP	
Colesterolo, mg	100	08	164	per i nutrienti 08/164 ALIMENTO SIMILE Gruyere (formaggio stagionato, a pasta dura e cotta) acqua=35g, lip=33.3g
Glucidi Disponibili, g	tr	08	164	
Amido, g	0.0	03	1222	
Glucidi solubili, g	tr	08	164	
Fibra alimentare, g	0.0	03	1222	
Alcool, g	0.0	03	1222	
Energia, kcal	411	03	1222	
Energia, kJ	1720	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	08	164	
Calcio, mg	950	08	164	
Sodio, mg	757	03	1222	
Potassio, mg	99	08	164	
Fosforo, mg	610	08	164	
Zinco, mg	2.3	08	164	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	08	164	
Riboflavina, mg	0.39	08	164	
Niacina, mg	0.0	08	164	
Vitamina C, mg	tr	08	164	
Vitamina B6, mg	0.11	08	164	
Acido Folico, µg	12	08	164	
Retinolo eq, µg	363	08	164	CALC
Retinolo, µg	325	08	164	
β-carotene eq, µg	225	08	164	
Vitamina E, mg	0.58	08	164	
Vitamina D, µg	0.25	08	164	

MOZZARELLA**codice 1718****Categoria merceologica 7001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	60.1	02		
Proteine totali, g	19.9	02		
Proteine animali, g	19.9	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	16.1	02		
Lipidi animali, g	16.1	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	10.01	63		RIPR riferito a Mozzarella, low moisture, part skim lip=16.4g saturi=10.2g 18:1=3.98g mono=4.63g 18:2=0.34g 18:3=0.14g altri PUFA=0 PUFA=0.48g
Acido oleico, g	3.91	63		
Monoinsaturi totali, g	4.55	63		
Acido linoleico, g	0.33	63		
Acido linolenico, g	0.14	63		
Altri polinsaturi, g	0.00	63		
Polinsaturi totali, g	0.47	63		
Colesterolo, mg	50	08	170	per i nutrienti 08/170 RIPR acqua=49.8g, lip=21g colesterolo=65mg
Glucidi Disponibili, g	4.9	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	4.9	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	243	02		
Energia, kJ	1017	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.2	02		
Calcio, mg	403	02		
Sodio, mg	137	03	1223	per i nutrienti 03/1223 non RIPR acqua=60g
Potassio, mg	38	03	1223	
Fosforo, mg	239	02		
Zinco, mg	4.3	03	1223	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	02		
Riboflavina, mg	0.51	02		
Niacina, mg	0.4	02		
Vitamina C, mg	tr	08	170	vitC=-2.00mg
Vitamina B6, mg	0.07	08	170	vit B6=0.09mg
Acido Folico, µg	15	08	170	folati=19mcg
Retinolo eq, µg	163	08	170	CALC in tab INN RE=190mcg
Retinolo, µg	146	08	170	R=240mcg
β-carotene eq, µg	104	08	170	C=170mcg
Vitamina E, mg	0.20	08	170	vitE=0.33mg
Vitamina D, µg	0.10	08	170	vitD=0.16mg

MOZZARELLA DI BUFALA**codice 11796****Categoria merceologica 7001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	62.7	49	685	
Proteine totali, g	15.7	49	685	
Proteine animali, g	15.7	49	685	
Proteine vegetali, g	0.0	49	685	
Lipidi totali, g	18.3	49	685	
Lipidi animali, g	18.3	49	685	
Lipidi vegetali, g	0.0	49	685	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	11.47	49	685	CALC AG FC=0.945 saturi=66.3 18:1=23 mono=26.9 18:2=2.4 18:3=0.9 altri PUFA=0 PUFA=3.4 non identificati=3.4
Acido oleico, g	3.98	49	685	
Monoinsaturi totali, g	4.65	49	685	
Acido linoleico, g	0.42	49	685	
Acido linolenico, g	0.16	49	685	
Altri polinsaturi, g	0.00	49	685	
Polinsaturi totali, g	0.59	49	685	
Colesterolo, mg	56	49	685	
Glucidi Disponibili, g	3.3	49	685	espresso come carboidrati totali (x diff)
Amido, g	0.0	49	685	
Glucidi solubili, g	3.3	49	685	GD=GS come per gli altri formaggi fonte INN come per gli altri formaggi fonte INN
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	49	685	
Energia, kcal	240	86		
Energia, kJ	1004	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.2	03	1223	per i nutrienti 03/1223 ALIMENTO SIMILE Mozzarella acqua=60g, lip=16.1g, prot=19.9g
Calcio, mg	403	03	1223	
Sodio, mg	137	03	1223	
Potassio, mg	38	03	1223	
Fosforo, mg	239	03	1223	
Zinco, mg	4.3	03	1223	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	03	1223	
Riboflavina, mg	0.51	03	1223	
Niacina, mg	0.4	03	1223	
Vitamina C, mg	tr	08	170	per i nutrienti 08/170 ALIMENTO SIMILE Mozzarella acqua=49.8g, lip=21g, prot=25.1g
Vitamina B6, mg	0.09	08	170	
Acido Folico, µg	19	08	170	
Retinolo eq, µg	268	08	170	CALC
Retinolo, µg	240	08	170	
β-carotene eq, µg	170	08	170	
Vitamina E, mg	0.33	08	170	
Vitamina D, µg	0.16	08	170	

PARMIGIANO**codice 1726****Categoria merceologica 7001**

Per sali minerali e vitamine vengono riportati in nota i valori compositivi percentuali medi pubblicati ne "Parmigiano-Reggiano un formaggio unico al mondo per storia, qualità e valori alimentari" (1990). I valori delle vitamine sono riferiti a diverse stagionature: il primo 6-12 mesi, il secondo 22-24 mesi.

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	29.5	02		
Proteine totali, g	36.0	02		
Proteine animali, g	36.0	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	25.6	02		
Lipidi animali, g	25.6	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	16.89	02	APP	RIPR lip=24.9g saturi=16.43g 18:1=7.23g mono=7.8g 18:2=0.33g 18:3=0.37g altri PUFA=0 PUFA=0.70g
Acido oleico, g	7.43	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	8.02	02	APP	
Acido linoleico, g	0.34	02	APP	
Acido linolenico, g	0.38	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.72	02	APP	
Colesterolo, mg	95	03	1225	
Glucidi Disponibili, g	tr	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	tr	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	374	02		
Energia, kJ	1565	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.7	02		(Fe=0.184mg)
Calcio, mg	1340	02		(Ca=1158mg)
Sodio, mg	446	02		(Na=646mg)
Potassio, mg	100	02		(K=102mg)
Fosforo, mg	800	02		(P=678mg)
Zinco, mg	4.0	03	1225	(Zn=0.399mg). Per i nutrienti 03/1225 non RIPR acqua=29g, lip=25.6g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	02		(B1=0.035-0.034mg)
Riboflavina, mg	0.11	02		(B2=0.36-0.37mg)
Niacina, mg	0.1	02		(niacina=0.018-0.055mg)
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.10	05	155	non RIPR acqua=28g (B6=0.099-0.11mg)
Acido Folico, µg	20	05	155	non RIPR acqua=28g
Retinolo eq, µg	154	03	1225	CALC in tab INN RE=290mcg, FID RE=191mcg (vit A=348-270mcg)
Retinolo, µg	136	03	1225	
β-carotene eq, µg	110	03	1225	(beta-carotene=638-107mcg)
Vitamina E, mg	0.78	05	155	RIPR vitE=0.9mg lip=29.7g (vit E=0.715-0.44mg)
Vitamina D, µg	0.24	05	155	RIPR vitD=0.274mcg lip=29.7g

PASTORELLA**codice 1720****Categoria merceologica 7001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	41.3	02		
Proteine totali, g	26.9	02		
Proteine animali, g	26.9	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	28.5	02		
Lipidi animali, g	28.5	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	17.69	02	APP	RIPR riferito a Latte intero lip=3.4g saturi=2.11g 18:1=0.93g mono=1.1g 18:2=0.07g 18:3=0.05g altri PUFA=0 PUFA=0.12
Acido oleico, g	7.80	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	9.22	02	APP	
Acido linoleico, g	0.59	02	APP	
Acido linolenico, g	0.42	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.01	02	APP	
Colesterolo, mg	117	02	APP	RIPR riferito a Latte intero lip=3.4g colesterolo=14mg
Glucidi Disponibili, g	tr	02	1725	per i nutrienti 02/1725 ALIMENTO SIMILE Stracchino acqua=53.5g
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	tr	02	1725	
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	364	02		
Energia, kJ	1523	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.6	03	1240	per i nutrienti 03/1240 ALIMENTO SIMILE Stracchino acqua=48g, lip=26.4g
Calcio, mg	360	02		
Sodio, mg	463	03	1240	
Potassio, mg	69	03	1240	
Fosforo, mg	300	02		
Zinco, mg	1.9	03	1240	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	08	142	per i nutrienti 08/142 ALIMENTO SIMILE Cheese spread acqua=53.3g, lip=22.8g
Riboflavina, mg	0.36	08	142	
Niacina, mg	0.1	08	142	
Vitamina C, mg	tr	08	142	
Vitamina B6, mg	0.08	08	142	
Acido Folico, µg	19	08	142	
Retinolo eq, µg	293	08	142	
Retinolo, µg	275	08	142	
β-carotene eq, µg	105	08	142	
Vitamina E, mg	0.24	08	142	
Vitamina D, µg	0.17	08	142	

PECORINO**codice 1721****Categoria merceologica 7001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	32.3	02		
Proteine totali, g	28.5	02		
Proteine animali, g	28.5	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	28.0	02		
Lipidi animali, g	28.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	17.79	11	01038	RIPR riferito a Cheese romano lip=26.94g saturi=17.115g 18:1=6.942g mono=7.838 18:2=0.284g 18:3=0.310g altri PUFA=0 PUFA=0.593g
Acido oleico, g	7.22	11	01038	
Monoinsaturi totali, g	8.15	11	01038	
Acido linoleico, g	0.30	11	01038	
Acido linolenico, g	0.32	11	01038	
Altri polinsaturi, g	0.00	11	01038	
Polinsaturi totali, g	0.62	11	01038	
Colesterolo, mg	104	11	01038	per i nutrienti 11/01038 ALIMENTO SIMILE Cheese romano acqua=30.91g, lip=26.94g, prot=31.8g
Glucidi Disponibili, g	tr	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	tr	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	366	02		
Energia, kJ	1531	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.7	02		
Calcio, mg	1160	02		
Sodio, mg	1890	02		
Potassio, mg	94	02		
Fosforo, mg	675	02		
Zinco, mg	3.5	03	1229	non RIPR acqua=32g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	02		
Riboflavina, mg	0.47	02		
Niacina, mg	0.2	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.09	11	01038	
Acido Folico, µg	7	11	01038	
Retinolo eq, µg	141	11	01038	in tab INN RE=280mcg
Retinolo, µg	137	11	01038	per R e C RIPR riferito a Pecorino fresco 03/1228 e in base al valore di RE ricalcolato RE=116mcg (in tab RE=123mcg), R=113mcg, C=20mcg
β-carotene eq, µg	24	11	01038	
Vitamina E, mg	0.73	11	01038	
Vitamina D, µg	0.50	08	157	ALIMENTO SIMILE Feta acqua=56.5g, lip=20.2g, prot=15.6g

PECORINO DA GRATTUGIARE**codice 100020****Categoria merceologica 7001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	1227	
Acqua, g	28.0	03	1227	
Proteine totali, g	29.5	03	1227	in tabella espresse come proteine pure, ma non trovato valore dell'N totale per il ricalcolo delle proteine
Proteine animali, g	29.5	03	1227	
Proteine vegetali, g	0.0	03	1227	
Lipidi totali, g	28.9	03	1227	
Lipidi animali, g	28.9	03	1227	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	1227	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	18.36	11	01038	RIPR riferito a Cheese romano lip=26.94g saturi=17.115gg 18:1=6.942g mono=7.838g 18:2=0.284g 18:3=0.31g altri PUFA=0 PUFA=0.593g
Acido oleico, g	7.45	11	01038	
Monoinsaturi totali, g	8.41	11	01038	
Acido linoleico, g	0.30	11	01038	
Acido linolenico, g	0.33	11	01038	
Altri polinsaturi, g	0.00	11	01038	
Polinsaturi totali, g	0.64	11	01038	
Colesterolo, mg	104	11	01038	per i nutrienti 11/01038 ALIMENTO SIMILE Cheese romano acqua=30.9g, prot=31.8g, lip=26.94g nota USDA: il prodotto grattugiato contiene circa il 25% d'acqua non RIPR acqua=32.3g, lip=28g
Glucidi Disponibili, g	tr	02	1721	
Amido, g	0.0	03	1227	
Glucidi solubili, g	tr	02	1721	GS=GD quando amido=0
Fibra alimentare, g	0.0	03	1227	
Alcool, g	0.0	03	1227	
Energia, kcal	378	03	1227	
Energia, kJ	1582	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.8	03	1227	
Calcio, mg	923	03	1227	
Sodio, mg	1890	03	1229	per i nutrienti 03/1229 ALIMENTO SIMILE Pecorino romano acqua=32g, lip=29.5g
Potassio, mg	94	03	1229	
Fosforo, mg	675	03	1229	
Zinco, mg	3.5	03	1229	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	03	1229	
Riboflavina, mg	0.47	03	1229	
Niacina, mg	0.2	03	1229	
Vitamina C, mg	0	11	01038	
Vitamina B6, mg	0.09	11	01038	
Acido Folico, µg	7	11	01038	
Retinolo eq, µg	141	11	01038	
Retinolo, µg	137	11	01038	per R e C RIPR riferito a Pecorino fresco 03/1228 e in base al valore di RE ricalcolato RE=116mcg (in tab RE=123mcg), R=113mcg, C=20mcg
β-carotene eq, µg	24	11	01038	
Vitamina E, mg	0.73	11	01038	
Vitamina D, µg	0.50	08	157	ALIMENTO SIMILE Feta acqua=56.5g, prot=15.6g, lip=20.2g

PECORINO ROMANO

Categoria merceologica 7001

codice 100022

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	1229	
Acqua, g	32.0	03	1229	
Proteine totali, g	28.3	03	1229	
Proteine animali, g	28.3	03	1229	
Proteine vegetali, g	0.0	03	1229	
Lipidi totali, g	29.5	03	1229	
Lipidi animali, g	29.5	03	1229	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	1229	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	18.74	11	01038	RIPR lip=26.94g saturi=17.115g 18:1=6.942g mono=7.838g 18:2=0.284g 18:3=0.310g altri PUFA=0 PUFA=0.593g
Acido oleico, g	6.03	11	01038	
Monoinsaturi totali, g	7.01	11	01038	
Acido linoleico, g	0.31	11	01038	
Acido linolenico, g	0.34	11	01038	
Altri polinsaturi, g	0.00	11	01038	
Polinsaturi totali, g	0.65	11	01038	
Colesterolo, mg	104	11	01038	per i nutrienti 11/01038 ALIMENTO SIMILE Cheese, romano acqua=30.91g, lip=26.94g, prot=31.8g non RIPR acqua=32.3g, lip=28g
Glucidi Disponibili, g	tr	02	1721	
Amido, g	0.0	03	1229	
Glucidi solubili, g	tr	02	1721	GS=GD quando amido=0
Fibra alimentare, g	0.0	03	1229	
Alcool, g	0.0	03	1229	
Energia, kcal	379	03	1229	
Energia, kJ	1586	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.1	03	1229	
Calcio, mg	1160	03	1229	
Sodio, mg	1890	03	1229	
Potassio, mg	94	03	1229	
Fosforo, mg	675	03	1229	
Zinco, mg	3.5	03	1229	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	03	1229	
Riboflavina, mg	0.47	03	1229	
Niacina, mg	0.2	03	1229	
Vitamina C, mg	0	11	01038	
Vitamina B6, mg	0.09	11	01038	
Acido Folico, µg	7	11	01038	
Retinolo eq, µg	141	11	01038	
Retinolo, µg	137	11	01038	per R e C RIPR riferito a Pecorino fresco 03/1228 e in base al valore di RE ricalcolato RE=116mcg (in tab RE=123mcg), R=113mcg, C=20mcg in tab FID RE=280mcg
β-carotene eq, µg	24	11	01038	
Vitamina E, mg	0.73	11	01038	
Vitamina D, µg	0.50	08	157	ALIMENTO SIMILE Feta acqua=56.5g, lip=20.2g, prot=15.6g

PECORINO, FRESCO**codice 41789****Categoria merceologica 7001**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	1228	
Acqua, g	42.0	03	1228	
Proteine totali, g	26.0	03	1228	
Proteine animali, g	26.0	03	1228	
Proteine vegetali, g	0.0	03	1228	
Lipidi totali, g	25.4	03	1228	
Lipidi animali, g	25.4	03	1228	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	1228	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	17.72	63		RIPR riferito a Feta lip=24.8g saturi=17.3g 18:1=4.63g mono=5.38g 18:2=0.38g 18:3=0.31g altri PUFA=0 PUFA=0.69 (18:2+18:3)
Acido oleico, g	4.74	63		
Monoinsaturi totali, g	5.51	63		
Acido linoleico, g	0.39	63		
Acido linolenico, g	0.32	63		
Altri polinsaturi, g	0.00	63		
Polinsaturi totali, g	0.71	63		
Colesterolo, mg	70	08	157	per i nutrienti 08/157 ALIMENTO SIMILE Feta acqua=56.5g, lip=20.2g, prot=15.6g
Glucidi Disponibili, g	tr	02	1721	ALIMENTO SIMILE Pecorino, acqua=32.3g, lip=28g
Amido, g	0.0	03	1228	
Glucidi solubili, g	tr	02	1721	GD=GS quando amido=0
Fibra alimentare, g	0.0	03	1228	
Alcool, g	0.0	03	1228	
Energia, kcal	332	03	1228	
Energia, kJ	1389	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.9	03	1228	
Calcio, mg	470	03	1228	
Sodio, mg	1084	03	1228	
Potassio, mg	129	03	1228	
Fosforo, mg	280	08	157	
Zinco, mg	2.0	03	1228	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	08	157	
Riboflavina, mg	0.21	08	157	
Niacina, mg	0.1	08	157	
Vitamina C, mg	tr	08	157	
Vitamina B6, mg	0.07	08	157	
Acido Folico, µg	23	08	157	
Retinolo eq, µg	116	03	1228	CALC in tab FID RE=123mcg
Retinolo, µg	113	03	1228	
β-carotene eq, µg	20	03	1228	
Vitamina E, mg	0.37	08	157	
Vitamina D, µg	0.50	08	157	

PROVOLA AFFUMICATA
 Categoria merceologica 7001
codice 100289

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	1231	
Acqua, g	55.0	03	1231	
Proteine totali, g	21.2	03	1231	
Proteine animali, g	21.2	03	1231	
Proteine vegetali, g	0.0	03	1231	
Lipidi totali, g	19.6	03	1231	
Lipidi animali, g	19.6	03	1231	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	1231	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	12.16	02	APP	RIPR riferito a latte intero lip=3.4g saturi=2.11g 18:1=0.93g mono=1.10g 18:2=0.07g 18:3=0.05g altri PUFA=0 PUFA=0.12g
Acido oleico, g	5.36	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	6.34	02	APP	
Acido linoleico, g	0.40	02	APP	
Acido linolenico, g	0.29	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.69	02	APP	
Colesterolo, mg	90	03	1231	
Glucidi Disponibili, g	tr	08	170	per i nutrienti 08/170 ALIMENTO SIMILE Mozzarella acqua=49.8g, lip=21g, prot=25.1g
Amido, g	0.0	03	1231	
Glucidi solubili, g	tr	08	170	
Fibra alimentare, g	0.0	03	1231	
Alcool, g	0.0	03	1231	
Energia, kcal	260	03	1231	
Energia, kJ	1088	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.8	03	1231	
Calcio, mg	290	03	1231	
Sodio, mg	299	03	1231	
Potassio, mg	36	03	1231	
Fosforo, mg	420	08	170	
Zinco, mg	2.3	03	1231	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	08	170	
Riboflavina, mg	0.31	08	170	
Niacina, mg	0.1	08	170	
Vitamina C, mg	tr	08	170	
Vitamina B6, mg	0.09	08	170	
Acido Folico, µg	19	08	170	
Retinolo eq, µg	142	03	1231	CALC in tab FID RE=149mcg
Retinolo, µg	139	03	1231	
β-carotene eq, µg	20	03	1231	
Vitamina E, mg	0.33	08	170	
Vitamina D, µg	0.16	08	170	

PROVOLONCINO DOLCE

Categoria merceologica 7001

codice 100024

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	1232	
Acqua, g	41.0	03	1232	
Proteine totali, g	25.0	03	1232	
Proteine animali, g	25.0	03	1232	
Proteine vegetali, g	0.0	03	1232	
Lipidi totali, g	26.6	03	1232	
Lipidi animali, g	26.6	03	1232	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	1232	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	15.73	02	APP	RIPR riferito a Provolone lip=28.9g saturi=17.09g 18:1=6.56g mono=7.38g 18:2=0.53g 18:3=0.29g altri PUFA=0 PUFA=0.82g
Acido oleico, g	6.04	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	6.79	02	APP	
Acido linoleico, g	0.49	02	APP	
Acido linolenico, g	0.27	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.75	02	APP	
Colesterolo, mg	101	03	1232	
Glucidi Disponibili, g	2.1	11	01035	ottenuti per differenza. Per i nutrienti 11/01035 ALIMENTO SIMILE Provolone cheese acqua=40.95g, lip=26.62g, prot=25.58g
Amido, g	0.0	03	1232	
Glucidi solubili, g	2.1	11	01035	GD=GS come gli altri formaggi
Fibra alimentare, g	0.0	03	1232	
Alcool, g	0.0	03	1232	
Energia, kcal	348	86		in tabella kcal=340
Energia, kJ	1456	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.8	03	1232	
Calcio, mg	850	03	1232	
Sodio, mg	699	03	1232	
Potassio, mg	108	03	1232	
Fosforo, mg	496	11	01035	
Zinco, mg	3.4	03	1232	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	03	1232	
Riboflavina, mg	0.32	03	1232	
Niacina, mg	0.6	03	1232	
Vitamina C, mg	0	02	1232	
Vitamina B6, mg	0.07	11	01035	
Acido Folico, µg	10	11	01035	
Retinolo eq, µg	363	03	1232	CALC in tab FID RE=418mcg
Retinolo, µg	335	03	1232	
β-carotene eq, µg	167	03	1232	
Vitamina E, mg	0.35	11	01035	
Vitamina D, µg	0.16	08	170	ALIMENTO SIMILE Mozzarella acqua=49.8g, lip=21g

PROVOLONE**codice 1722****Categoria merceologica 7001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	39.6	02		
Proteine totali, g	26.3	02		
Proteine animali, g	26.3	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	28.9	02		
Lipidi animali, g	28.9	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	17.09	02	APP	
Acido oleico, g	6.56	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	7.38	02	APP	
Acido linoleico, g	0.53	02	APP	
Acido linolenico, g	0.29	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.82	02	APP	
Colesterolo, mg	101	03	1233	ALIMENTO SIMILE Provolone dolce acqua=33g, lip=29.6g
Glucidi Disponibili, g	2.1	11	01035	ottenuti per differenza. Per i nutrienti 11/01035 ALIMENTO SIMILE Provolone cheese acqua=40.95g, lip=26.62g
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	2.1	11	01035	GD=GS come per gli altri formaggi
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	374	86		in tabella kcal=365
Energia, kJ	1565	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.5	02		
Calcio, mg	881	02		
Sodio, mg	860	02		
Potassio, mg	136	02		
Fosforo, mg	576	02		
Zinco, mg	3.4	03	1232	non RIPR acqua=41g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	02		
Riboflavina, mg	0.83	02		
Niacina, mg	0.6	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.07	11	01035	
Acido Folico, µg	10	11	01035	
Retinolo eq, µg	335	03	1233	CALC in tab FID RE=418mcg e in tab INN RE=54mcg
Retinolo, µg	293	03	1233	per RE, R e C ALIMENTO SIMILE Provolone dolce acqua=33g (lip=29.8g)
β-carotene eq, µg	251	03	1233	
Vitamina E, mg	0.35	11	01035	
Vitamina D, µg	0.16	08	170	ALIMENTO SIMILE Mozzarella acqua=49.8g, lip=21g, prot=25.58g

PROVOLONE PICCANTE**codice 100026****Categoria merceologica 7001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	1234	
Acqua, g	31.0	03	1234	
Proteine totali, g	29.4	03	1234	
Proteine animali, g	29.4	03	1234	
Proteine vegetali, g	0.0	03	1234	
Lipidi totali, g	30.4	03	1234	
Lipidi animali, g	30.4	03	1234	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	1234	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	17.98	02	APP	RIPR lip=28.9g saturi=17.09g 18:1=6.56g mono=7.38g 18:2=0.53g 18:3=0.29g altri PUFA=0 PUFA=0.82g
Acido oleico, g	6.90	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	7.76	02	APP	
Acido linoleico, g	0.56	02	APP	
Acido linolenico, g	0.31	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.86	02	APP	
Colesterolo, mg	101	03	1234	
Glucidi Disponibili, g	2.1	11	01035	per i nutrienti 11/01035 ALIMENTO SIMILE Provolone acqua=40.95g, lip=26.62g, prot=25.58g
Amido, g	0.0	03	1234	
Glucidi solubili, g	2.1	11	01035	GD=GS come per gli altri formaggi
Fibra alimentare, g	0.0	03	1234	
Alcool, g	0.0	03	1234	
Energia, kcal	400	86		in tabella kcal=391
Energia, kJ	1674	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.7	03	1234	
Calcio, mg	789	03	1234	
Sodio, mg	1927	03	1234	
Potassio, mg	79	03	1234	
Fosforo, mg	576	03	1234	
Zinco, mg	4.4	03	1234	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	03	1234	
Riboflavina, mg	0.32	03	1234	
Niacina, mg	0.6	03	1234	
Vitamina C, mg	0	11	01035	
Vitamina B6, mg	0.07	11	01035	
Acido Folico, µg	10	11	01035	
Retinolo eq, µg	335	03	1234	CALC in tab FID RE=418mcg
Retinolo, µg	293	03	1234	
β-carotene eq, µg	251	03	1234	
Vitamina E, mg	0.35	11	01035	
Vitamina D, µg	0.16	08	170	ALIMENTO SIMILE Mozzarella acqua=49.8g, lip=21g

RICOTTA DI PECORA**codice 1723****Categoria merceologica 7001**

alimento interamente sostituito; non e' stata fatta l'integrazione con 03/1238, ma la sostituzione perche' i due alimenti sono molto diversi tra di loro

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	1238	
Acqua, g	63.0	03	1238	
Proteine totali, g	8.4	03	1238	
Proteine animali, g	8.4	03	1238	
Proteine vegetali, g	0.0	03	1238	
Lipidi totali, g	25.1	03	1238	
Lipidi animali, g	25.1	03	1238	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	1238	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	17.51	63		RIPR riferito a Feta lip=24.8g saturi=17.3g 18:1=4.63g mono=5.38g 18:2=0.38g 18:3=0.31g altri PUFA=0 PUFA=0.69g
Acido oleico, g	4.69	63		
Monoinsaturi totali, g	5.45	63		
Acido linoleico, g	0.38	63		
Acido linolenico, g	0.31	63		
Altri polinsaturi, g	0.00	63		
Polinsaturi totali, g	0.69	63		
Colesterolo, mg	51	03	1238	
Glucidi Disponibili, g	3.2	03	1238	
Amido, g	0.0	03	1238	
Glucidi solubili, g	3.2	03	1238	
Fibra alimentare, g	0.0	03	1238	
Alcool, g	0.0	03	1238	
Energia, kcal	271	03	1238	
Energia, kJ	1134	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.6	03	1238	
Calcio, mg	84	03	1238	
Sodio, mg	256	03	1238	
Potassio, mg	37	03	1238	
Fosforo, mg	196	03	1238	
Zinco, mg	0.2	03	1238	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	03	1238	
Riboflavina, mg	0.18	03	1238	
Niacina, mg	0.2	03	1238	
Vitamina C, mg	1	03	1238	
Vitamina B6, mg	0.08	08	41	per i nutrienti 08/41 ALIMENTO SIMILE Sheeps milk acqua=83.0g, lip=6g
Acido Folico, µg	5	08	41	
Retinolo eq, µg	12	03	1238	CALC
Retinolo, µg	10	03	1238	
β-carotene eq, µg	9	03	1238	
Vitamina E, mg	0.11	08	41	
Vitamina D, µg	0.18	08	41	

RICOTTA DI VACCA**codice 11793****Categoria merceologica 7001**

alimento interamente sostituito con "Ricotta fresca di vacca"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	1235	
Acqua, g	73.0	03	1235	
Proteine totali, g	12.2	03	1235	
Proteine animali, g	12.2	03	1235	
Proteine vegetali, g	0.0	03	1235	
Lipidi totali, g	8.0	03	1235	
Lipidi animali, g	8.0	03	1235	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	1235	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	4.96	02	APP	RIPR riferito a latte intero lip=3.4g saturi=2.11g 18:1=0.93g mono=1.1g 18:2=0.07g 18:3=0.05g altri PUFA=0 PUFA=0.12g
Acido oleico, g	2.19	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	2.59	02	APP	
Acido linoleico, g	0.16	02	APP	
Acido linolenico, g	0.12	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.28	02	APP	
Colesterolo, mg	32	03	1235	
Glucidi Disponibili, g	4.0	03	1235	
Amido, g	0.0	03	1235	
Glucidi solubili, g	4.0	03	1235	
Fibra alimentare, g	0.0	03	1235	
Alcool, g	0.0	03	1235	
Energia, kcal	136	03	1235	
Energia, kJ	569	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.5	03	1235	
Calcio, mg	394	03	1235	
Sodio, mg	100	08	176	per i nutrienti 08/176 ALIMENTO SIMILE Ricotta acqua=72.1g, lip=11g
Potassio, mg	110	08	176	
Fosforo, mg	170	08	176	
Zinco, mg	1.3	08	176	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	08	176	
Riboflavina, mg	0.19	08	176	
Niacina, mg	0.1	08	176	
Vitamina C, mg	tr	08	176	
Vitamina B6, mg	0.03	08	176	
Acido Folico, µg	6	08	12	per i nutrienti 08/12 ALIMENTO SIMILE Whole milk acqua=87.8g, lip=3.9g CALC
Retinolo eq, µg	200	08	176	
Retinolo, µg	185	08	176	
β-carotene eq, µg	92	08	176	
Vitamina E, mg	0.03	08	176	
Vitamina D, µg	0.03	08	12	

RICOTTA DI VACCA E PECORA**codice 900689****Categoria merceologica 7001**

alimento interamente sostituito con una STIMA Ricotta di vacca (cod 11793) 50g + Ricotta di pecora (cod 1723) 50g

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		
Acqua, g	68.0	89		
Proteine totali, g	10.3	89		
Proteine animali, g	10.3	89		
Proteine vegetali, g	0.0	89		
Lipidi totali, g	16.6	89		
Lipidi animali, g	16.6	89		
Lipidi vegetali, g	0.0	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	11.24	89		
Acido oleico, g	3.44	89		
Monoinsaturi totali, g	4.02	89		
Acido linoleico, g	0.27	89		
Acido linolenico, g	0.22	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	0.49	89		
Colesterolo, mg	42	89		
Glucidi Disponibili, g	3.6	89		
Amido, g	0.0	89		
Glucidi solubili, g	3.6	89		
Fibra alimentare, g	0.0	89		
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	204	89		
Energia, kJ	854	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.6	89		
Calcio, mg	239	89		
Sodio, mg	178	89		
Potassio, mg	74	89		
Fosforo, mg	183	89		
Zinco, mg	0.8	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	89		
Riboflavina, mg	0.19	89		
Niacina, mg	0.2	89		
Vitamina C, mg	1	89		
Vitamina B6, mg	0.06	89		
Acido Folico, µg	6	89		
Retinolo eq, µg	106	89		
Retinolo, µg	98	89		
β-carotene eq, µg	51	89		
Vitamina E, mg	0.07	89		
Vitamina D, µg	0.11	89		

RICOTTA INTERA, TIPO TEDESCO**codice 100028****Categoria merceologica 7001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	1236	
Acqua, g	78.0	03	1236	
Proteine totali, g	12.5	03	1236	
Proteine animali, g	12.5	03	1236	
Proteine vegetali, g	0.0	03	1236	
Lipidi totali, g	5.1	03	1236	
Lipidi animali, g	5.1	03	1236	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	1236	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	3.17	02	APP	RIPR riferito a latte intero lip=3.4g saturi=2.11g 18:1=0.93g mono=1.10g 18:2=0.07g 18:3=0.05g altri PUFA=0 PUFA=0.12g
Acido oleico, g	1.40	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	1.65	02	APP	
Acido linoleico, g	0.11	02	APP	
Acido linolenico, g	0.08	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.18	02	APP	
Colesterolo, mg	32	03	1235	ALIMENTO SIMILE Ricotta di vacca acqua=73g (se riferito a quella di pecora, 03/1238, colesterolo=51mg)
Glucidi Disponibili, g	3.6	03	1236	
Amido, g	0.0	03	1236	
Glucidi solubili, g	3.6	03	1236	
Fibra alimentare, g	0.0	03	1236	
Alcool, g	0.0	03	1236	
Energia, kcal	109	03	1236	
Energia, kJ	456	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	03	1236	
Calcio, mg	85	03	1236	
Sodio, mg	35	03	1236	
Potassio, mg	87	03	1236	
Fosforo, mg	165	03	1236	
Zinco, mg	0.5	03	1236	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	03	1236	
Riboflavina, mg	0.27	03	1236	
Niacina, mg	0.1	03	1236	
Vitamina C, mg	1	03	1236	
Vitamina B6, mg	0.03	08	176	per i nutrienti 08/176 ALIMENTO SIMILE Ricotta acqua=72.1g, prot=9.4g, lip=11g
Acido Folico, µg	6	08	12	per i nutrienti 08/12 ALIMENTO SIMILE Whole milk, average acqua=87.8g, lip=3.9g CALC in tab FID RE=52mcg
Retinolo eq, µg	44	03	1236	
Retinolo, µg	40	03	1236	
β-carotene eq, µg	24	03	1236	
Vitamina E, mg	0.03	08	176	
Vitamina D, µg	0.03	08	12	

RICOTTA MAGRA TIPO TEDESCO**codice 100029****Categoria merceologica 7001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	1237	
Acqua, g	81.0	03	1237	
Proteine totali, g	13.5	03	1237	
Proteine animali, g	13.5	03	1237	
Proteine vegetali, g	0.0	03	1237	
Lipidi totali, g	0.2	03	1237	
Lipidi animali, g	0.2	03	1237	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	1237	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.12	02	APP	RIPR riferito a latte intero lip=3.4g saturi=2.11g 18:1=0.93g mono=1.10g 18:2=0.07g 18:3=0.05g altri PUFA=0 PUFA=0.12g
Acido oleico, g	0.05	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.06	02	APP	
Acido linoleico, g	tr	02	APP	
Acido linolenico, g	tr	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.01	02	APP	
Colesterolo, mg	32	03	1235	ALIMENTO SIMILE Ricotta fresca di vacca acqua=73g
Glucidi Disponibili, g	4.1	03	1237	
Amido, g	0.0	03	1237	
Glucidi solubili, g	4.1	03	1237	
Fibra alimentare, g	0.0	03	1237	
Alcool, g	0.0	03	1237	
Energia, kcal	72	03	1237	
Energia, kJ	301	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	03	1237	
Calcio, mg	92	03	1237	
Sodio, mg	40	03	1237	
Potassio, mg	95	03	1237	
Fosforo, mg	160	03	1237	
Zinco, mg	0.6	03	1237	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	03	1237	
Riboflavina, mg	0.30	03	1237	
Niacina, mg	0.2	03	1237	
Vitamina C, mg	1	03	1237	
Vitamina B6, mg	0.03	08	176	per i nutrienti 08/176 ALIMENTO SIMILE Ricotta acqua=72.1g, lip=11g, prot=11g
Acido Folico, µg	6	08	12	per i nutrienti 08/12 ALIMENTO SIMILE Whole milk acuqa=87.8g, lip=3.9g
Retinolo eq, µg	2	03	1237	
Retinolo, µg	2	03	1237	
β-carotene eq, µg	1	03	1237	
Vitamina E, mg	0.03	08	176	
Vitamina D, µg	0.03	08	12	

ROBIOLA**codice 100030****Categoria merceologica 7001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	1239	
Acqua, g	51.0	03	1239	
Proteine totali, g	18.9	03	1239	
Proteine animali, g	18.9	03	1239	
Proteine vegetali, g	0.0	03	1239	
Lipidi totali, g	25.9	03	1239	
Lipidi animali, g	25.9	03	1239	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	1239	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	16.07	02	APP	RIPR riferito a latte intero lip=3.4g saturi=2.11g 18:1=0.93g mono=1.10g 18:2=0.07g 18:3=0.05g altri PUFA=0 PUFA=0.12g
Acido oleico, g	7.08	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	8.38	02	APP	
Acido linoleico, g	0.53	02	APP	
Acido linolenico, g	0.38	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.91	02	APP	
Colesterolo, mg	90	03	1239	
Glucidi Disponibili, g	tr	02	1725	assimilato a Stracchino
Amido, g	0.0	03	1239	
Glucidi solubili, g	tr	02	1725	assimilato a Stracchino
Fibra alimentare, g	0.0	03	1239	
Alcool, g	0.0	03	1239	
Energia, kcal	309	03	1239	
Energia, kJ	1293	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.7	03	1239	
Calcio, mg	704	03	1239	
Sodio, mg	1110	03	1239	
Potassio, mg	96	03	1239	
Fosforo, mg	374	03	1240	ALIMENTO SIMILE Stracchino acqua=48g, lip=26.4g
Zinco, mg	4.1	03	1239	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	03	1239	
Riboflavina, mg	0.24	03	1239	
Niacina, mg	0.8	03	1239	
Vitamina C, mg	tr	08	142	per i nutrienti 08/142 ALIMENTO SIMILE Cheese spread acqua=53.3g, lip=22.8g, prot=13.5g
Vitamina B6, mg	0.08	08	142	
Acido Folico, µg	19	08	142	
Retinolo eq, µg	293	08	142	CALC
Retinolo, µg	275	08	142	
β-carotene eq, µg	105	08	142	
Vitamina E, mg	0.24	08	142	
Vitamina D, µg	0.17	08	142	

ROCHEFORT**codice 605532****Categoria merceologica 7001**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	08	177	
Acqua, g	41.3	08	177	
Proteine totali, g	19.7	08	177	
Proteine animali, g	19.7	08	177	
Proteine vegetali, g	0.0	08	177	
Lipidi totali, g	32.9	08	177	
Lipidi animali, g	32.9	08	177	
Lipidi vegetali, g	0.0	08	177	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	20.68	11	01039	RIPR lip=30.64g saturi=19.26g 18:1=7.46g mono=8.47g 18:2=0.62g 18:3=0.70g altri PUFA=0 PUFA=1.32g
Acido oleico, g	8.01	11	01039	
Monoinsaturi totali, g	9.09	11	01039	
Acido linoleico, g	0.67	11	01039	
Acido linolenico, g	0.75	11	01039	
Altri polinsaturi, g	0.00	11	01039	
Polinsaturi totali, g	1.42	11	01039	
Colesterolo, mg	90	08	177	
Glucidi Disponibili, g	tr	08	177	
Amido, g	0.0	08	177	
Glucidi solubili, g	tr	08	177	
Fibra alimentare, g	0.0	08	177	
Alcool, g	0.0	08	177	
Energia, kcal	375	08	177	
Energia, kJ	1569	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	08	177	
Calcio, mg	530	08	177	
Sodio, mg	1670	08	177	
Potassio, mg	31	08	177	
Fosforo, mg	400	08	177	
Zinco, mg	1.6	08	177	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	08	177	
Riboflavina, mg	0.65	08	177	
Niacina, mg	0.5	08	177	
Vitamina C, mg	tr	08	177	
Vitamina B6, mg	0.09	08	177	
Acido Folico, µg	45	08	177	
Retinolo eq, µg	297	08	177	CALC
Retinolo, µg	295	08	177	
β-carotene eq, µg	10	08	177	
Vitamina E, mg	0.55	08	177	
Vitamina D, µg	0.18	08	133	ALIMENTO SIMILE Camembert acqua=50.7g, lip=20.9g

SCAMORZA**codice 1724****Categoria merceologica 7001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	58.7	02		
Proteine totali, g	22.7	02		
Proteine animali, g	22.7	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	10.1	02		
Lipidi animali, g	10.1	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	6.28	63		RIPR riferito a Mozzarella, low moisture, part skim lip=16.4g saturi=10.2g 18:1=3.98g mono=4.63g 18:2=0.34g 18:3=0.14g altri PUFA=0 PUFA=0.48g
Acido oleico, g	2.45	63		
Monoinsaturi totali, g	2.85	63		somma di 14:1(0.2), 16:1(0.45), 18:1(3.98)
Acido linoleico, g	0.21	63		
Acido linolenico, g	0.09	63		
Altri polinsaturi, g	0.00	63		
Polinsaturi totali, g	0.30	63		
Colesterolo, mg	65	08	170	per i nutrienti 08/170 ALIMENTO SIMILE Mozzarella acqua=49.8g, lip=21g
Glucidi Disponibili, g	7.2	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	7.2	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	209	02		
Energia, kJ	874	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.2	02		
Calcio, mg	392	02		
Sodio, mg	137	03	1223	per i nutrienti 03/1223 ALIMENTO SIMILE Mozzarella acqua=60g
Potassio, mg	38	03	1223	
Fosforo, mg	229	02		
Zinco, mg	4.3	03	1223	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	02	1718	per i nutrienti 02/1718 ALIMENTO SIMILE Mozzarella acqua=60.1g
Riboflavina, mg	0.51	02	1718	
Niacina, mg	0.4	02	1718	
Vitamina C, mg	tr	08	170	
Vitamina B6, mg	0.09	08	170	
Acido Folico, µg	19	08	170	
Retinolo eq, µg	268	08	170	CALC
Retinolo, µg	240	08	170	
β-carotene eq, µg	170	08	170	
Vitamina E, mg	0.33	08	170	
Vitamina D, µg	0.16	08	170	

SCAMORZA AFFUMICATA**codice 700435****Categoria merceologica 7001**

in assenza di dati originali si assume che l'alimento affumicato sia simile a quello normale

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	85	1724	
Acqua, g	58.7	85	1724	
Proteine totali, g	22.7	85	1724	
Proteine animali, g	22.7	85	1724	
Proteine vegetali, g	0.0	85	1724	
Lipidi totali, g	10.1	85	1724	
Lipidi animali, g	10.1	85	1724	
Lipidi vegetali, g	0.0	85	1724	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	6.28	85	1724	
Acido oleico, g	2.45	85	1724	
Monoinsaturi totali, g	2.85	85	1724	
Acido linoleico, g	0.21	85	1724	
Acido linolenico, g	0.09	85	1724	
Altri polinsaturi, g	0.00	85	1724	
Polinsaturi totali, g	0.30	85	1724	
Colesterolo, mg	65	85	1724	
Glucidi Disponibili, g	7.2	85	1724	
Amido, g	0.0	85	1724	
Glucidi solubili, g	7.2	85	1724	
Fibra alimentare, g	0.0	85	1724	
Alcool, g	0.0	85	1724	
Energia, kcal	209	85	1724	
Energia, kJ	874	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.2	85	1724	
Calcio, mg	392	85	1724	
Sodio, mg	137	85	1724	
Potassio, mg	38	85	1724	
Fosforo, mg	229	85	1724	
Zinco, mg	4.3	85	1724	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	85	1724	
Riboflavina, mg	0.51	85	1724	
Niacina, mg	0.4	85	1724	
Vitamina C, mg	tr	85	1724	
Vitamina B6, mg	0.09	85	1724	
Acido Folico, µg	19	85	1724	
Retinolo eq, µg	268	85	1724	
Retinolo, µg	240	85	1724	
β-carotene eq, µg	170	85	1724	
Vitamina E, mg	0.33	85	1724	
Vitamina D, µg	0.16	85	1724	

SOTTILETTE**codice 1799****Categoria merceologica 7001**

codice non presente nelle tabelle INN 1989 alimento interamente sostituito con "Processed cheese, plain"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	08	172	
Acqua, g	45.7	08	172	
Proteine totali, g	20.8	08	172	
Proteine animali, g	20.8	08	172	
Proteine vegetali, g	0.0	08	172	
Lipidi totali, g	27.0	08	172	nota MC: alcuni tupi a basso tenore di lipidi contengono circa 9.5g di grassi/100g
Lipidi animali, g	27.0	08	172	
Lipidi vegetali, g	0.0	08	172	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	16.14	E	159	RIPR riferito a Processed cheese, plain lip=25g saturi=14.94g 18:1=6.57g mono=7.97g 18:2=0.33g 18:3=0.35g altri PUFA=0 PUFA=0.68g da 08/172: saturi=16.6g
Acido oleico, g	7.10	E	159	
Monoinsaturi totali, g	8.61	E	159	da 08/172: monoinsaturi=7.7g
Acido linoleico, g	0.36	E	159	
Acido linolenico, g	0.38	E	159	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	159	
Polinsaturi totali, g	0.74	E	159	da 08/172: polinsaturi=1.2g
Colesterolo, mg	85	08	172	
Glucidi Disponibili, g	0.9	08	172	
Amido, g	0.0	08	172	
Glucidi solubili, g	0.9	08	172	
Fibra alimentare, g	0.0	08	172	
Alcool, g	0.0	08	172	
Energia, kcal	330	08	172	
Energia, kJ	1381	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.5	08	172	
Calcio, mg	600	08	172	
Sodio, mg	1320	08	172	
Potassio, mg	130	08	172	
Fosforo, mg	800	08	172	
Zinco, mg	3.2	08	172	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	08	172	
Riboflavina, mg	0.28	08	172	
Niacina, mg	0.1	08	172	
Vitamina C, mg	tr	08	172	
Vitamina B6, mg	0.08	08	172	
Acido Folico, µg	18	08	172	
Retinolo eq, µg	286	08	172	CALC
Retinolo, µg	270	08	172	
β-carotene eq, µg	95	08	172	
Vitamina E, mg	0.55	08	172	
Vitamina D, µg	0.21	08	172	

STRACCHINO**codice 1725****Categoria merceologica 7001**

La definizione e' di formaggio crudo, molle, da latte intero, solitamente consumato fresco: in Lombardia e' stagionato, ed e' un formaggio tipico, mentre in altre parti d'Italia e' sinonimo di Crescenza, formaggio fresco. Abbiamo mantenuto sia Crescenza che Stracchino in quanto in quest'ultimo sono compresi anche gli altri formaggi freschi simili.

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	53.5	02		
Proteine totali, g	18.5	02		
Proteine animali, g	18.5	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	25.1	02		
Lipidi animali, g	25.1	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	15.58	02	APP	RIPR riferito alla voce "latte intero", lip.=3.4g saturi tot=2.11g 18:1=0.93g mono=1.1g 18:2=0.07g 18:3=0.05g altri PUFA=0 PUFA=0.12g EPIC: fonte 4, saturi=15.71g, monoins=7.29g, PUFA=0.73g
Acido oleico, g	6.87	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	8.12	02	APP	
Acido linoleico, g	0.52	02	APP	
Acido linolenico, g	0.37	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.89	02	APP	
Colesterolo, mg	90	03	1240	non RIPR lip=26.4g
Glucidi Disponibili, g	tr	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	tr	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	300	02		
Energia, kJ	1255	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	02		
Calcio, mg	567	02		
Sodio, mg	414	03	1240	per i nutrienti 03/1240 RIPR acqua=48g Na=463mg
Potassio, mg	62	03	1240	K=69mg
Fosforo, mg	374	02		
Zinco, mg	1.7	03	1240	Zn=1.9mg
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	08	142	per i nutrienti 08/142 ALIMENTO SIMILE Cheese spread acqua=53.3g, lip=22.8g, prot=13.5g
Riboflavina, mg	0.36	08	142	
Niacina, mg	0.1	08	142	
Vitamina C, mg	tr	08	142	
Vitamina B6, mg	0.08	08	142	
Acido Folico, µg	19	08	142	
Retinolo eq, µg	293	08	142	CALC
Retinolo, µg	275	08	142	
β-carotene eq, µg	105	08	142	
Vitamina E, mg	0.24	08	142	
Vitamina D, µg	0.17	08	142	

TALEGGIO**codice 100031****Categoria merceologica 7001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	1241	
Acqua, g	50.0	03	1241	
Proteine totali, g	20.6	03	1241	
Proteine animali, g	20.6	03	1241	
Proteine vegetali, g	0.0	03	1241	
Lipidi totali, g	24.8	03	1241	
Lipidi animali, g	24.8	03	1241	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	1241	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	15.39	02	APP	RIPR riferito a latte intero lip=3.4g saturi=2.11g 18:1=0.93g mono=1.10g 18:2=0.07g 18:3=0.05g altri PUFA=0 PUFA=0.12g
Acido oleico, g	6.78	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	8.02	02	APP	
Acido linoleico, g	0.51	02	APP	
Acido linolenico, g	0.36	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.88	02	APP	
Colesterolo, mg	90	03	1241	
Glucidi Disponibili, g	tr	08	133	per i nutrienti 08/133 ALIMENTO SIMILE Camembert acqua=50.7g, lip=23.7g, prot=20.9g
Amido, g	0.0	03	1241	
Glucidi solubili, g	tr	08	133	
Fibra alimentare, g	0.0	03	1241	
Alcool, g	0.0	03	1241	
Energia, kcal	306	03	1241	
Energia, kJ	1280	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.6	03	1241	
Calcio, mg	562	03	1241	
Sodio, mg	1153	03	1241	
Potassio, mg	121	03	1241	
Fosforo, mg	310	08	133	
Zinco, mg	2.0	03	1241	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	08	133	nota MC: crosta=0.5mg
Riboflavina, mg	0.52	08	133	
Niacina, mg	1.0	08	133	
Vitamina C, mg	tr	08	133	
Vitamina B6, mg	0.22	08	133	nota MC: crosta=0.4mg
Acido Folico, µg	102	08	133	
Retinolo eq, µg	283	08	133	CALC
Retinolo, µg	230	08	133	
β-carotene eq, µg	315	08	133	
Vitamina E, mg	0.65	08	133	
Vitamina D, µg	0.18	08	133	

UOVA

EGGS

UOVO DI ANATRA**codice 1803****Categoria merceologica 12001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	88	02		
Acqua, g	70.9	02		
Proteine totali, g	12.2	02		
Proteine animali, g	12.2	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	15.4	02		
Lipidi animali, g	15.4	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	4.12	11	01138	RIPR lip=13.77g saturi=3.681g 18:1=6.084g mono=6.525g 18:2=0.558g 18:3=0.102g altri PUFA=0.563g PUFA=1.223g
Acido oleico, g	6.80	11	01138	
Monoinsaturi totali, g	7.30	11	01138	
Acido linoleico, g	0.62	11	01138	
Acido linolenico, g	0.11	11	01138	
Altri polinsaturi, g	0.63	11	01138	
Polinsaturi totali, g	1.37	11	01138	
Colesterolo, mg	887	08	813	RIPR colesterolo=680mg lip=11.8g
Glucidi Disponibili, g	0.7	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.7	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	190	02		
Energia, kJ	795	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.8	02		
Calcio, mg	57	02		
Sodio, mg	122	02		
Potassio, mg	129	02		
Fosforo, mg	195	02		
Zinco, mg	1.4	08	813	non RIPR acqua=70.6g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.15	02		
Riboflavina, mg	0.30	02		
Niacina, mg	0.1	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.25	08	813	non RIPR acqua=70.6g
Acido Folico, µg	80	08	813	non RIPR acqua=70.6g
Retinolo eq, µg	360	02		nota INN: varia con la composizione del mangime
Retinolo, µg	341	03	2005	stesso valore di RE
β-carotene eq, µg	113	03	2005	stesso valore di RE
Vitamina E, mg	0.83	11	01138	RIPR lip=13.77g vit E=0.74mg
Vitamina D, µg	6.52	08	813	RIPR vitD=5.0mcg lip=11.8g (acqua=70.6g)

UOVO DI GALLINA, ALBUME**codice 1801****Categoria merceologica 12001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	87.6	02		
Proteine totali, g	10.9	02		
Proteine animali, g	10.9	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	tr	02		
Lipidi animali, g	tr	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	02		AG=0 quando lip.=tracce
Acido oleico, g	0.00	02		
Monoinsaturi totali, g	0.00	02		
Acido linoleico, g	0.00	02		
Acido linolenico, g	0.00	02		
Altri polinsaturi, g	0.00	02		
Polinsaturi totali, g	0.00	02		
Colesterolo, mg	0	02	APP	
Glucidi Disponibili, g	0.8	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.8	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	47	02		
Energia, kJ	197	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	02		
Calcio, mg	9	02		
Sodio, mg	190	02		
Potassio, mg	150	02		
Fosforo, mg	15	02		
Zinco, mg	0.1	08	804	per i nutrienti 08/804 non RIPR acqua=88.3g, lip=tracce
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	02		
Riboflavina, mg	0.27	02		
Niacina, mg	0.1	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.02	08	804	
Acido Folico, µg	13	08	804	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.00	08	804	
Vitamina D, µg	0	08	804	

UOVO DI GALLINA, INTERO**codice 1800****Categoria merceologica 12001**

nota INN: un uovo intero pesa 58g: il guscio 7g, l'albume 34g, il tuorlo 18g

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	89	02		
Acqua, g	73.9	02		
Proteine totali, g	13.0	02		
Proteine animali, g	13.0	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	11.1	02		
Lipidi animali, g	11.1	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	3.31	02	APP	
Acido oleico, g	4.05	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	4.48	02	APP	
Acido linoleico, g	1.20	02	APP	
Acido linolenico, g	0.05	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.08	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.33	02	APP	
Colesterolo, mg	504	02	APP	
Glucidi Disponibili, g	1.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	1.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	156	02		
Energia, kJ	653	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.5	02		
Calcio, mg	50	02		
Sodio, mg	140	02		
Potassio, mg	140	02		
Fosforo, mg	210	02		
Zinco, mg	1.4	03	2004	per i nutrienti 03/2004 non RIPR acqua=74g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.11	02		
Riboflavina, mg	0.31	02		
Niacina, mg	0.1	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.12	08	801	per i nutrienti 08/801 non RIPR acqua=75.1g, lip=10.8
Acido Folico, µg	50	08	801	
Retinolo eq, µg	225	02		nota INN: Retinolo e Carotenoidi variano notevolmente con la composizione del mangime
Retinolo, µg	211	03	2004	stesso valore di RE
β-carotene eq, µg	84	03	2004	stesso valore di RE
Vitamina E, mg	1.11	08	801	
Vitamina D, µg	1.75	08	801	

UOVO DI GALLINA, INTERO, IN POLVERE**codice 1806****Categoria merceologica 12001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	4.1	02		
Proteine totali, g	47.0	02		
Proteine animali, g	47.0	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	41.2	02		
Lipidi animali, g	41.2	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	12.96	E	168	RIPR lip=43.3g saturi=13.62g 18:1=15.42g mono=16.93g 18:2=3.99g 18:3=0 altri PUFA=0.72g (22:6=0.43g) PUFA=4.71g
Acido oleico, g	14.67	E	168	
Monoinsaturi totali, g	16.11	E	168	
Acido linoleico, g	3.80	E	168	
Acido linolenico, g	0.00	E	168	
Altri polinsaturi, g	0.69	E	168	
Polinsaturi totali, g	4.48	E	168	
Colesterolo, mg	1900	02	APP	
Glucidi Disponibili, g	4.1	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	4.1	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	574	02		
Energia, kJ	2402	86		
Minerali:				
Ferro, mg	8.7	02		
Calcio, mg	187	02		
Sodio, mg	520	02		
Potassio, mg	480	02		
Fosforo, mg	800	02		
Zinco, mg	5.0	03	2002	per i nutrienti 03/2002 non RIPR acqua=4g, lip=41.2g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.33	02		
Riboflavina, mg	1.20	02		
Niacina, mg	0.2	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.46	08	807	per i nutrienti 08/807 non RIPR acqua=4.0g, lip=41.6g
Acido Folico, µg	190	08	807	
Retinolo eq, µg	850	03	2002	stesso valore di RE
Retinolo, µg	806	03	2002	stesso valore di RE
β-carotene eq, µg	264	03	2002	stesso valore di RE
Vitamina E, mg	4.28	08	807	
Vitamina D, µg	6.75	08	807	

UOVO DI GALLINA, TUORLO**codice 1802****Categoria merceologica 12001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	49.2	02		
Proteine totali, g	16.3	02		
Proteine animali, g	16.3	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	31.9	02		
Lipidi animali, g	31.9	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	9.85	02	APP	
Acido oleico, g	11.54	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	12.76	02	APP	
Acido linoleico, g	3.42	02	APP	
Acido linolenico, g	0.15	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.23	02	APP	
Polinsaturi totali, g	3.80	02	APP	
Colesterolo, mg	1480	02	APP	
Glucidi Disponibili, g	0.7	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.7	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	355	02		
Energia, kJ	1485	86		
Minerali:				
Ferro, mg	6.1	02		
Calcio, mg	147	02		
Sodio, mg	50	02		
Potassio, mg	120	02		
Fosforo, mg	586	02		
Zinco, mg	3.6	03	2003	non RIPR acqua=49g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.27	02		
Riboflavina, mg	0.35	02		
Niacina, mg	0.1	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.30	08	805	per i nutrienti 08/805 non RIPR acqua=51g, lip=30.5g
Acido Folico, µg	130	08	805	
Retinolo eq, µg	640	02		nota INN: Retinolo e Caroteni variano notevolmente con la composizione del mangime
Retinolo, µg	607	03	2003	stesso valore di RE
β-carotene eq, µg	198	03	2003	stesso valore di RE
Vitamina E, mg	3.11	08	805	
Vitamina D, µg	4.94	08	805	

UOVO DI OCA**codice 1804****Categoria merceologica 12001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	87	02		
Acqua, g	69.7	02		
Proteine totali, g	13.8	02		
Proteine animali, g	13.8	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	14.4	02		
Lipidi animali, g	14.4	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	3.60	02	APP	
Acido oleico, g	5.35	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	5.74	02	APP	
Acido linoleico, g	0.68	02	APP	
Acido linolenico, g	0.55	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.28	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.51	02	APP	
Colesterolo, mg	852	11	01139	
Glucidi Disponibili, g	1.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	1.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	189	02		
Energia, kJ	791	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.6	02		
Calcio, mg	52	02		
Sodio, mg	138	11	01139	per i nutrienti 11/01139 non RIPR acqua=70.4g, lip=13.3g
Potassio, mg	210	11	01139	
Fosforo, mg	200	02		
Zinco, mg	1.3	11	01139	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	02		
Riboflavina, mg	0.30	02		
Niacina, mg	0.1	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.24	11	01139	
Acido Folico, µg	76	11	01139	
Retinolo eq, µg	330	02		nota INN: il valore varia con la composizione del mangime
Retinolo, µg	318	02		suddivisione del RE in R e C come per l'uovo di anatra
β-carotene eq, µg	71	02		08/813: RE=560mcg, R=540mcg, C=120mcg
Vitamina E, mg	0.74	11	01139	
Vitamina D, µg	5.00	08	813	ALIMENTO SIMILE Egg, duck acqua=70.6g, lip=11.8g

UOVO DI TACCHINA**codice 1805****Categoria merceologica 12001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	87	02		
Acqua, g	72.6	02		
Proteine totali, g	12.8	02		
Proteine animali, g	12.8	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	10.2	02		
Lipidi animali, g	10.2	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	3.64	02	APP	
Acido oleico, g	3.90	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	4.57	02	APP	
Acido linoleico, g	1.17	02	APP	
Acido linolenico, g	0.08	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.13	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.38	02	APP	
Colesterolo, mg	801	11	01141	RIPR lip=11.88g colesterolo=933mg
Glucidi Disponibili, g	1.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	1.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	147	02		
Energia, kJ	615	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.5	02		
Calcio, mg	50	02		
Sodio, mg	151	11	01141	per i nutrienti 11/01141 non RIPR acqua=72.5g
Potassio, mg	142	11	01141	
Fosforo, mg	200	02		
Zinco, mg	1.6	11	01141	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.15	02		
Riboflavina, mg	0.30	02		
Niacina, mg	0.1	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.13	11	01141	
Acido Folico, µg	71	11	01141	
Retinolo eq, µg	225	03	2004	referito a uovo di gallina stesso valore di RE, R e C
Retinolo, µg	211	03	2004	
β-carotene eq, µg	84	03	2004	
Vitamina E, mg	1.11	08	801	Per i nutrienti 08/801 ALIMENTO SIMILE Egg chicken, whole acqua=75.1g, lip=10.8g
Vitamina D, µg	1.75	08	801	

OLI E GRASSI

OILS AND FATS

BURRO**codice 1900****Categoria merceologica 13003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	14.1	02		
Proteine totali, g	0.8	02		
Proteine animali, g	0.8	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	83.4	02		
Lipidi animali, g	83.4	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	48.78	02	APP	
Acido oleico, g	20.68	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	23.72	02	APP	
Acido linoleico, g	1.57	02	APP	
Acido linolenico, g	1.18	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	2.75	02	APP	
Colesterolo, mg	250	02	APP	
Glucidi Disponibili, g	1.1	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	1.1	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	758	02		
Energia, kJ	3171	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.0	02		
Calcio, mg	15	02		
Sodio, mg	7	02		
Potassio, mg	15	02		
Fosforo, mg	16	02		
Zinco, mg	0.6	03	5001	per i nutrienti 03/5001 non RIPR acqua=15g, lip=83.1g
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	02		
Riboflavina, mg	tr	02		
Niacina, mg	tr	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	tr	M	13	per i nutrienti M/13 non RIPR acqua=15.7g, lip=82.7g
Acido Folico, µg	tr	M	13	
Retinolo eq, µg	806	03	5001	CALC in tab INN e FID: RE=960mcg
Retinolo, µg	731	03	5001	
β-carotene eq, µg	450	03	5001	
Vitamina E, mg	2.00	M	13	
Vitamina D, µg	0.80	M	13	

BURRO DI ARACHIDI**codice 606010****Categoria merceologica 13002**

alimento interamente sostituito con "Peanuts butter, smooth"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	L	829	
Acqua, g	1.1	L	829	
Proteine totali, g	22.6	L	829	
Proteine animali, g	0.0	L	829	
Proteine vegetali, g	22.6	L	829	
Lipidi totali, g	53.7	L	829	
Lipidi animali, g	0.0	L	829	
Lipidi vegetali, g	53.7	L	829	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	10.62	E	838	
Acido oleico, g	26.49	E	838	
Monoinsaturi totali, g	27.21	E	838	
Acido linoleico, g	13.45	E	838	
Acido linolenico, g	0.00	E	838	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	838	
Polinsaturi totali, g	13.45	E	838	
Colesterolo, mg	0	L	829	
Glucidi Disponibili, g	13.1	L	829	
Amido, g	6.4	L	829	
Glucidi solubili, g	6.7	L	829	
Fibra alimentare, g	6.8	L	829	metodo Southgate; metodo Englyst fibra=6.8g
Alcool, g	0.0	L	829	
Energia, kcal	623	L	829	
Energia, kJ	2607	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.1	L	829	
Calcio, mg	37	L	829	
Sodio, mg	350	L	829	
Potassio, mg	700	L	829	
Fosforo, mg	330	L	829	
Zinco, mg	3.0	L	829	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.17	L	829	
Riboflavina, mg	0.09	L	829	
Niacina, mg	12.5	L	829	
Vitamina C, mg	0	L	829	
Vitamina B6, mg	0.58	L	829	
Acido Folico, µg	53	L	829	
Retinolo eq, µg	0	L	829	
Retinolo, µg	0	L	829	
β-carotene eq, µg	0	L	829	
Vitamina E, mg	4.99	L	829	
Vitamina D, µg	0	L	829	

LARDO**codice 1901****Categoria merceologica 13003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	1.0	02		
Proteine totali, g	tr	02		
Proteine animali, g	tr	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	99.0	02		
Lipidi animali, g	99.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	34.12	02	APP	
Acido oleico, g	33.63	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	37.13	02	APP	
Acido linoleico, g	25.83	02	APP	
Acido linolenico, g	2.94	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	28.77	02	APP	
Colesterolo, mg	95	02	APP	
Glucidi Disponibili, g	0.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	891	02		
Energia, kJ	3728	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	M	10	Per i nutrienti M/10 non RIPR acqua=1.0g, lip=99g
Calcio, mg	1	M	10	
Sodio, mg	2	02		
Potassio, mg	1	02		
Fosforo, mg	3	M	10	
Zinco, mg	tr	03	5016	ALIMENTO SIMILE Strutto acqua=0.5g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	02		
Riboflavina, mg	0.00	02		
Niacina, mg	0.0	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	tr	M	10	
Acido Folico, µg	tr	M	10	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	1.00	M	10	
Vitamina D, µg	tr	T	203	ALIMENTO SIMILE Pork, trimmed fat acqua=33.6g

MARGARINA**codice 900****Categoria merceologica 13001**

questo alimento viene considerato "non altrimenti specificato" in quanto non e' stato possibile risalire alla esatta provenienza della materia prima. Sono state considerate valide le indicazioni riportate nell'APP INN 1989 sul contenuto di colesterolo della margarina mista: 2/3 animale e 1/3 vegetale. In base a queste considerazioni sono stati suddivisi sia i lipidi totali che le proteine totali

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	13.0	02		
Proteine totali, g	0.6	02		
Proteine animali, g	0.4	02	APP	
Proteine vegetali, g	0.2	02	APP	
Lipidi totali, g	84.0	02		
Lipidi animali, g	56.0	02	APP	
Lipidi vegetali, g	28.0	02	APP	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	26.41	02	APP	RIPR lip=81g saturi=25.47g 18:1=30.91g mono=35.47g 18:2=16.03g 18:3=0.98g altri PUFA=0 PUFA=17.01g
Acido oleico, g	32.05	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	36.78	02	APP	
Acido linoleico, g	16.62	02	APP	
Acido linolenico, g	1.02	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	17.64	02	APP	
Colesterolo, mg	50	02	APP	altra fonte 03/5009 margarina NORMALE colesterolo=105mg
Glucidi Disponibili, g	0.4	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.4	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	760	02		
Energia, kJ	3180	86		
Minerali:				
Ferro, mg	tr	02		
Calcio, mg	20	02		
Sodio, mg	800	02		
Potassio, mg	5	02		
Fosforo, mg	16	02		
Zinco, mg	0.0	85		STIMA: si considera il contributo dei grassi di origine animale pari a zero e quello degli olii pari a tracce
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	02		
Riboflavina, mg	0.00	02		
Niacina, mg	0.0	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	tr	M	20	per i nutrienti M/20 ALIMENTO SIMILE Margarine soft, not PUFA acqua=16g, lip=81.7g
Acido Folico, µg	tr	M	20	
Retinolo eq, µg	75	02		altra fonte: 03/5009 margarina lip=84g, RE=628mcg. Altra fonte: M/20 (calc) Margarine soft, not PUFA lip=81.7g, RE=968mcg R e C calcolati dalla proporzione dell'alimento 03/5009 RE=628mcg, R=600mcg, C=170mg. Altra fonte M/20 ALIMENTO SIMILE Margarine soft, not PUFA acqua=16g, lip=81.7g R=745mcg
Retinolo, µg	72	02		altra fonte M/20 ALIMENTO SIMILE Margarine soft, not PUFA acqua=16g, lip=81.7g C=445mcg
β-carotene eq, µg	20	02		altre margarine: M/18, hard anim/veg fats vitE=4.4mg; M/21, soft with PUFA vitE=32.6
Vitamina E, mg	12.30	M	20	STIMA: si considera il contributo dei grassi animali e vegetali pari a zero. I valori di vit D presenti nell'alimento fonte M cod 20 sono riferiti ad una supplementazione non consentita in Italia su questa categoria di alimenti. Per M/20: vit D=7.8mcg
Vitamina D, µg	0	85		

MARGARINA VEGETALE**codice 8028****Categoria merceologica 13002**

utilizzato alimento fonte Mc Cance cod 21: "Margarine, soft, polyunsaturated": non e' una marg. solo vegetale ma la sua composizione percentuale in acidi e' quella che piu' si avvicina ad una delle etichette trovate in commercio (apr.1997), in cui si dichiarano "grassi di origine vegetale". Marg di mais (Foglia d'Oro): saturi=17g, mono=16g, PUFA=27g ALTRE MARGARINE marg d'oliva (Foglia d'Oro): saturi=19g, mono=24g, PUFA=17g marg girasole (Valle): saturi=10g, mono=21g, PUFA=29.5g In commercio

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	M	21	
Acqua, g	16.0	M	21	
Proteine totali, g	tr	M	21	
Proteine animali, g	0.0	M	21	
Proteine vegetali, g	tr	M	21	
Lipidi totali, g	82.8	M	21	
Lipidi animali, g	0.0	M	21	
Lipidi vegetali, g	82.8	M	21	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	17.10	M	21	
Acido oleico, g	26.30	M	21	
Monoinsaturi totali, g	26.70	M	21	
Acido linoleico, g	33.80	M	21	
Acido linolenico, g	2.10	M	21	
Altri polinsaturi, g	0.00	M	21	
Polinsaturi totali, g	35.90	M	21	
Colesterolo, mg	0	02	APP	riferito a "margarina vegetale" In M/21 e' considerato un apporto di colesterolo pari a 2mg/100g
Glucidi Disponibili, g	0.2	M	21	
Amido, g	0.0	M	21	
Glucidi solubili, g	0.2	M	21	
Fibra alimentare, g	0.0	M	21	
Alcool, g	0.0	M	21	
Energia, kcal	746	M	21	
Energia, kJ	3121	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	M	21	
Calcio, mg	4	M	21	
Sodio, mg	680	M	21	
Potassio, mg	5	M	21	
Fosforo, mg	12	M	21	
Zinco, mg	tr	85		STIMA riferito al valore di Zn degli olii fonte MC
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	M	21	
Riboflavina, mg	tr	M	21	
Niacina, mg	tr	M	21	
Vitamina C, mg	0	M	21	
Vitamina B6, mg	tr	M	21	
Acido Folico, µg	tr	M	21	
Retinolo eq, µg	tr	M	33	CALC
Retinolo, µg	0	M	33	per R e C ALIMENTO SIMILE Olio di mais (principale ingrediente della margarina considerata) lip=99.9g, acqua=tracce
β-carotene eq, µg	tr	M	33	nota: nelle margarine e' possibile aggiungere beta-carotene come colorante, percio' in quantita' non identificabile correttamente in assenza di dati analitici veri e propri.
Vitamina E, mg	32.60	M	21	nota MC: dipende dal tipo di materia prima utilizzata. Nel Regno Unito e' possibile aggiungere alle margarine anche la vit E
Vitamina D, µg	0	M	21	in tabella vit D= 7.9mcg ma in Italia non e' permesso aggiungere vitamine alle margarine

OLIO DI COCCO**codice 904****Categoria merceologica 13002**

codice non presente nelle tabelle INN 1989

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	M	31	
Acqua, g	tr	M	31	
Proteine totali, g	tr	M	31	
Proteine animali, g	0.0	M	31	
Proteine vegetali, g	tr	M	31	
Lipidi totali, g	99.9	M	31	
Lipidi animali, g	0.0	M	31	
Lipidi vegetali, g	99.9	M	31	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	86.80	02	APP	
Acido oleico, g	6.25	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	6.25	02	APP	
Acido linoleico, g	1.60	02	APP	
Acido linolenico, g	0.00	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.60	02	APP	
Colesterolo, mg	0	M	31	
Glucidi Disponibili, g	0.0	M	31	
Amido, g	0.0	M	31	
Glucidi solubili, g	0.0	M	31	
Fibra alimentare, g	0.0	M	31	
Alcool, g	0.0	M	31	
Energia, kcal	899	M	31	
Energia, kJ	3761	86		
Minerali:				
Ferro, mg	tr	M	31	
Calcio, mg	tr	M	31	
Sodio, mg	tr	M	31	
Potassio, mg	tr	M	31	
Fosforo, mg	tr	M	31	
Zinco, mg	tr	M	31	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	M	31	
Riboflavina, mg	tr	M	31	
Niacina, mg	tr	M	31	
Vitamina C, mg	0	M	31	
Vitamina B6, mg	tr	M	31	
Acido Folico, µg	tr	M	31	
Retinolo eq, µg	tr	M	31	CALC
Retinolo, µg	0	M	31	
β-carotene eq, µg	tr	M	31	
Vitamina E, mg	0.70	M	31	
Vitamina D, µg	0	M	31	

OLIO DI COLZA**codice 905****Categoria merceologica 13002**

codice non presente nelle tabelle INN 1989

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	M	41	
Acqua, g	tr	M	41	
Proteine totali, g	tr	M	41	
Proteine animali, g	0.0	M	41	
Proteine vegetali, g	tr	M	41	
Lipidi totali, g	99.9	M	41	
Lipidi animali, g	0.0	M	41	
Lipidi vegetali, g	99.9	M	41	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	6.31	02	APP	
Acido oleico, g	55.84	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	61.52	02	APP	nota INN: acido erucico (22:1) minore del 2%
Acido linoleico, g	20.54	02	APP	
Acido linolenico, g	9.08	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	29.62	02	APP	
Colesterolo, mg	0	M	41	
Glucidi Disponibili, g	0.0	M	41	
Amido, g	0.0	M	41	
Glucidi solubili, g	0.0	M	41	
Fibra alimentare, g	0.0	M	41	
Alcool, g	0.0	M	41	
Energia, kcal	899	M	41	
Energia, kJ	3761	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	M	41	
Calcio, mg	tr	M	41	
Sodio, mg	tr	M	41	
Potassio, mg	tr	M	41	
Fosforo, mg	tr	M	41	
Zinco, mg	tr	M	41	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	M	41	
Riboflavina, mg	tr	M	41	
Niacina, mg	tr	M	41	
Vitamina C, mg	0	M	41	
Vitamina B6, mg	tr	M	41	
Acido Folico, µg	tr	M	41	
Retinolo eq, µg	tr	M	41	CALC
Retinolo, µg	0	M	41	
β-carotene eq, µg	tr	M	41	
Vitamina E, mg	22.20	M	41	
Vitamina D, µg	0	M	41	

OLIO DI GERME DI GRANO**codice 805166****Categoria merceologica 13002**

alimento interamente sostituito con "Wheat germ oil"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	M	48	
Acqua, g	tr	M	48	
Proteine totali, g	tr	M	48	
Proteine animali, g	0.0	M	48	
Proteine vegetali, g	tr	M	48	
Lipidi totali, g	99.9	M	48	
Lipidi animali, g	0.0	M	48	
Lipidi vegetali, g	99.9	M	48	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	18.50	M	APP	codice 48, wheatgerm oil
Acido oleico, g	15.40	M	APP	
Monoinsaturi totali, g	16.70	M	APP	
Acido linoleico, g	55.10	M	APP	
Acido linolenico, g	5.30	M	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	M	APP	
Polinsaturi totali, g	60.40	M	APP	
Colesterolo, mg	0	M	48	
Glucidi Disponibili, g	0.0	M	48	
Amido, g	0.0	M	48	
Glucidi solubili, g	0.0	M	48	
Fibra alimentare, g	0.0	M	48	
Alcool, g	0.0	M	48	
Energia, kcal	899	M	48	
Energia, kJ	3761	86		
Minerali:				
Ferro, mg	tr	M	48	
Calcio, mg	tr	M	48	
Sodio, mg	tr	M	48	
Potassio, mg	tr	M	48	
Fosforo, mg	tr	M	48	
Zinco, mg	tr	M	48	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	M	48	
Riboflavina, mg	tr	M	48	
Niacina, mg	tr	M	48	
Vitamina C, mg	0	M	48	
Vitamina B6, mg	tr	M	48	
Acido Folico, µg	tr	M	48	
Retinolo eq, µg	tr	M	48	CALC
Retinolo, µg	0	M	48	
β-carotene eq, µg	tr	M	48	
Vitamina E, mg	136.7	M	48	
Vitamina D, µg	0	M	48	

OLIO DI MAIS VITAMINIZZATO**codice 9044****Categoria merceologica 13002**

alimento assimilato a OLIO DI SEMI DI MAIS cod 907 ed integrato con i valori delle vitamine ricavati da un'etichetta nutrizionale (Olio di semi di Mais dietetico Cuore, lattina) marzo 1997

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	85	907	
Acqua, g	tr	85	907	
Proteine totali, g	tr	85	907	
Proteine animali, g	0.0	85	907	
Proteine vegetali, g	tr	85	901	
Lipidi totali, g	99.9	85	907	
Lipidi animali, g	0.0	85	907	
Lipidi vegetali, g	99.9	85	907	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	14.96	85	907	in etichetta: saturi=13g mono=28g PUFA=59g
Acido oleico, g	29.88	85	907	
Monoinsaturi totali, g	30.66	85	907	
Acido linoleico, g	49.83	85	907	
Acido linolenico, g	0.60	85	907	
Altri polinsaturi, g	0.00	85	907	
Polinsaturi totali, g	50.43	85	907	
Colesterolo, mg	0	85	907	
Glucidi Disponibili, g	0.0	85	907	
Amido, g	0.0	85	907	
Glucidi solubili, g	0.0	85	907	
Fibra alimentare, g	0.0	85	907	
Alcool, g	0.0	85	907	
Energia, kcal	899	85	907	
Energia, kJ	3761	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	85	907	
Calcio, mg	tr	85	907	
Sodio, mg	0	84		
Potassio, mg	tr	85	907	
Fosforo, mg	tr	85	907	
Zinco, mg	tr	85	907	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	85	907	
Riboflavina, mg	tr	85	907	
Niacina, mg	tr	85	907	
Vitamina C, mg	0	85	907	
Vitamina B6, mg	2.50	84		
Acido Folico, µg	tr	85	907	
Retinolo eq, µg	tr	85	907	
Retinolo, µg	0	85	907	
β-carotene eq, µg	tr	85	907	
Vitamina E, mg	90.00	84		
Vitamina D, µg	0	85	907	

OLIO DI OLIVA**codice****901****Categoria merceologica 13002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		nota INN: 1 litro di olio pesa 917g
Acqua, g	0.0	02		
Proteine totali, g	0.0	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	100.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	100.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	16.16	02	APP	
Acido oleico, g	73.63	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	74.45	02	APP	
Acido linoleico, g	7.85	02	APP	
Acido linolenico, g	0.99	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	8.84	02	APP	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	0.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	900	02		
Energia, kJ	3766	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.0	02		
Calcio, mg	0	02		
Sodio, mg	tr	02		
Potassio, mg	tr	02		
Fosforo, mg	0	02		
Zinco, mg	tr	M	38	nota MC: comprende olio vergine ed extravergine
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	02		
Riboflavina, mg	0.00	02		
Niacina, mg	0.0	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	tr	M	38	
Acido Folico, µg	tr	M	38	
Retinolo eq, µg	0	02		confermato da fonte 03 cod 5014
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		confermato da fonte 03 cod 5014
Vitamina E, mg	5.10	M	38	altra fonte (Syvaola et al, 1986) tot tocopherol = 13.25 mg/100g
Vitamina D, µg	0	M	38	

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE**codice 702901****Categoria merceologica 13002**

alimento interamente assimilato a OLIO DI OLIVA cod 901, a cui sono stati cambiati i valori di beta-carotene e tocoferoli totali

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	85	901	
Acqua, g	0.0	85	901	
Proteine totali, g	0.0	85	901	
Proteine animali, g	0.0	85	901	
Proteine vegetali, g	0.0	85	901	
Lipidi totali, g	100.0	85	901	
Lipidi animali, g	0.0	85	901	
Lipidi vegetali, g	100.0	85	901	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	16.16	85	901	
Acido oleico, g	73.63	85	901	
Monoinsaturi totali, g	74.45	85	901	
Acido linoleico, g	7.85	85	901	
Acido linolenico, g	0.99	85	901	
Altri polinsaturi, g	0.00	85	901	
Polinsaturi totali, g	8.84	85	901	
Colesterolo, mg	0	85	901	
Glucidi Disponibili, g	0.0	85	901	
Amido, g	0.0	85	901	
Glucidi solubili, g	0.0	85	901	
Fibra alimentare, g	0.0	85	901	
Alcool, g	0.0	85	901	
Energia, kcal	900	85	901	
Energia, kJ	3766	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.0	85	901	
Calcio, mg	0	85	901	
Sodio, mg	tr	85	901	
Potassio, mg	tr	85	901	
Fosforo, mg	0	85	901	
Zinco, mg	tr	85	901	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	85	901	
Riboflavina, mg	0.00	85	901	
Niacina, mg	0.0	85	901	
Vitamina C, mg	0	85	901	
Vitamina B6, mg	tr	85	901	
Acido Folico, µg	tr	85	901	
Retinolo eq, µg	3	C		CALC
Retinolo, µg	0	85	901	
β-carotene eq, µg	19	C		relativo al valore medio del contenuto di beta-carotene e contiene anche 34mcg/100g di luteina. altra fonte (Cappelli- & Vannucchi, 1990): beta-carotene = 3-37% della frazione insaponificabile
Vitamina E, mg	21.42	46		alfa tocoferolo=21.42mg/100g beta e gamma-tocoferoli = quantita' inferiori a 2mg/100g, considerate come tracce
Vitamina D, µg	0	85	901	

OLIO DI OLIVA VITAMINIZZATO**codice 700608****Categoria merceologica 13002**

alimento assimilato a OLIO DI OLIVA cod 901 ed integrato con le indicazioni nutrizionali ricavate da un'etichetta, relativa ad un olio di oliva extravergine vitaminizzato (marzo 1997) (Olio Sasso)

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	85	901	
Acqua, g	0.0	85	901	
Proteine totali, g	0.0	85	901	
Proteine animali, g	0.0	85	901	
Proteine vegetali, g	0.0	85	901	
Lipidi totali, g	100.0	85	901	
Lipidi animali, g	0.0	85	901	
Lipidi vegetali, g	100.0	85	901	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	16.16	85	901	in etichetta: saturi=13g mono=70.6g PUFA=8g
Acido oleico, g	73.63	85	901	
Monoinsaturi totali, g	74.45	85	901	
Acido linoleico, g	7.85	85	901	
Acido linolenico, g	0.99	85	901	
Altri polinsaturi, g	0.00	85	901	
Polinsaturi totali, g	8.84	85	901	
Colesterolo, mg	0	85	901	
Glucidi Disponibili, g	0.0	85	901	
Amido, g	0.0	85	901	
Glucidi solubili, g	0.0	85	901	
Fibra alimentare, g	0.0	85	901	
Alcool, g	0.0	85	901	
Energia, kcal	900	85	901	
Energia, kJ	3766	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.0	85	901	
Calcio, mg	0	85	901	
Sodio, mg	tr	85	901	
Potassio, mg	tr	85	901	
Fosforo, mg	0	85	901	
Zinco, mg	tr	85	901	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	85	901	
Riboflavina, mg	0.00	85	901	
Niacina, mg	0.0	85	901	
Vitamina C, mg	0	85	901	
Vitamina B6, mg	1.70	84		
Acido Folico, µg	tr	85	901	
Retinolo eq, µg	800	84		
Retinolo, µg	0	85	901	
β-carotene eq, µg	4800	84		CALC in etichetta era riportato come vit A=800mcg
Vitamina E, mg	15.00	84		
Vitamina D, µg	15.00	84		

OLIO DI PALMA**codice 908****Categoria merceologica 13002**

codice non presente nelle tabelle INN 1989

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	M	39	
Acqua, g	tr	M	39	
Proteine totali, g	tr	M	39	
Proteine animali, g	0.0	M	39	
Proteine vegetali, g	tr	M	39	
Lipidi totali, g	99.9	M	39	
Lipidi animali, g	0.0	M	39	
Lipidi vegetali, g	99.9	M	39	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	47.10	02	APP	non RIPR lip=100g
Acido oleico, g	38.45	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	38.92	02	APP	
Acido linoleico, g	9.28	02	APP	
Acido linolenico, g	3.30	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	12.58	02	APP	
Colesterolo, mg	0	M	39	
Glucidi Disponibili, g	0.0	M	39	
Amido, g	0.0	M	39	
Glucidi solubili, g	0.0	M	39	
Fibra alimentare, g	0.0	M	39	
Alcool, g	0.0	M	39	
Energia, kcal	899	M	39	
Energia, kJ	3761	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	M	39	
Calcio, mg	tr	M	39	
Sodio, mg	tr	M	39	
Potassio, mg	tr	M	39	
Fosforo, mg	tr	M	39	
Zinco, mg	tr	M	39	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	M	39	
Riboflavina, mg	tr	M	39	
Niacina, mg	tr	M	39	
Vitamina C, mg	tr	M	39	
Vitamina B6, mg	tr	M	39	
Acido Folico, µg	tr	M	39	
Retinolo eq, µg	tr	M	39	CALC
Retinolo, µg	0	M	39	
β-carotene eq, µg	tr	M	39	
Vitamina E, mg	33.10	M	39	nota MC: l'olio di palma non raffinato contiene approx 30.000mcg di beta-carotene 24.000 alfa-carotene /100g
Vitamina D, µg	0	M	39	

OLIO DI SEMI DI ARACHIDI**codice 100166****Categoria merceologica 13002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	5011	
Acqua, g	0.0	03	5011	
Proteine totali, g	0.0	03	5011	
Proteine animali, g	0.0	03	5011	
Proteine vegetali, g	0.0	03	5011	
Lipidi totali, g	100.0	03	5011	
Lipidi animali, g	0.0	03	5011	
Lipidi vegetali, g	100.0	03	5011	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	19.39	02	APP	non RIPR lip=100g
Acido oleico, g	51.30	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	52.52	02	APP	
Acido linoleico, g	27.87	02	APP	
Acido linolenico, g	0.00	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	27.87	02	APP	
Colesterolo, mg	0	03	5011	
Glucidi Disponibili, g	0.0	03	5011	
Amido, g	0.0	03	5011	
Glucidi solubili, g	0.0	03	5011	
Fibra alimentare, g	0.0	03	5011	
Alcool, g	0.0	03	5011	
Energia, kcal	900	03	5011	
Energia, kJ	3766	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.0	03	5011	
Calcio, mg	0	03	5011	
Sodio, mg	0	03	5011	
Potassio, mg	0	03	5011	
Fosforo, mg	0	03	5011	
Zinco, mg	tr	M	40	Per i nutrienti M/40 non RIPR acqua e lip coincidenti
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	03	5011	
Riboflavina, mg	0.00	03	5011	
Niacina, mg	0.0	03	5011	
Vitamina C, mg	0	03	5011	
Vitamina B6, mg	tr	M	40	
Acido Folico, µg	tr	M	40	
Retinolo eq, µg	0	03	5011	
Retinolo, µg	0	03	5011	
β-carotene eq, µg	0	03	5011	
Vitamina E, mg	15.20	M	40	
Vitamina D, µg	0	M	40	

OLIO DI SEMI DI GIRASOLE**codice 906****Categoria merceologica 13002**

codice non presente nelle tabelle INN 1989

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	M	45	
Acqua, g	tr	M	45	
Proteine totali, g	tr	M	45	
Proteine animali, g	0.0	M	45	
Proteine vegetali, g	tr	M	45	
Lipidi totali, g	99.9	M	45	
Lipidi animali, g	0.0	M	45	
Lipidi vegetali, g	99.9	M	45	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	11.24	02	APP	non RIPR lip=100g
Acido oleico, g	32.91	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	33.37	02	APP	
Acido linoleico, g	49.89	02	APP	
Acido linolenico, g	0.33	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	50.22	02	APP	
Colesterolo, mg	0	M	45	
Glucidi Disponibili, g	0.0	M	45	
Amido, g	0.0	M	45	
Glucidi solubili, g	0.0	M	45	
Fibra alimentare, g	0.0	M	45	
Alcool, g	0.0	M	45	
Energia, kcal	899	M	45	
Energia, kJ	3761	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	M	45	
Calcio, mg	tr	M	45	
Sodio, mg	tr	M	45	
Potassio, mg	tr	M	45	
Fosforo, mg	tr	M	45	
Zinco, mg	tr	M	45	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	M	45	
Riboflavina, mg	tr	M	45	
Niacina, mg	tr	M	45	
Vitamina C, mg	0	M	45	
Vitamina B6, mg	tr	M	45	
Acido Folico, µg	tr	M	45	
Retinolo eq, µg	tr	M	45	CALC
Retinolo, µg	0	M	45	
β-carotene eq, µg	tr	M	45	
Vitamina E, mg	49.20	M	45	
Vitamina D, µg	0	M	45	

OLIO DI SEMI DI MAIS**codice 907****Categoria merceologica 13002**

codice non presente nelle tabelle INN 1989

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	M	33	
Acqua, g	tr	M	33	
Proteine totali, g	tr	M	33	
Proteine animali, g	0.0	M	33	
Proteine vegetali, g	tr	M	33	
Lipidi totali, g	99.9	M	33	
Lipidi animali, g	0.0	M	33	
Lipidi vegetali, g	99.9	M	33	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	14.96	02	APP	non RIPR lip=100g
Acido oleico, g	29.88	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	30.66	02	APP	
Acido linoleico, g	49.83	02	APP	
Acido linolenico, g	0.60	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	50.43	02	APP	
Colesterolo, mg	0	M	33	
Glucidi Disponibili, g	0.0	M	33	
Amido, g	0.0	M	33	
Glucidi solubili, g	0.0	M	33	
Fibra alimentare, g	0.0	M	33	
Alcool, g	0.0	M	33	
Energia, kcal	899	M	33	
Energia, kJ	3761	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	M	33	
Calcio, mg	tr	M	33	
Sodio, mg	tr	M	33	
Potassio, mg	tr	M	33	
Fosforo, mg	tr	M	33	
Zinco, mg	tr	M	33	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	M	33	
Riboflavina, mg	tr	M	33	
Niacina, mg	tr	M	33	
Vitamina C, mg	0	M	33	
Vitamina B6, mg	tr	M	33	
Acido Folico, µg	tr	M	33	
Retinolo eq, µg	tr	M	33	
Retinolo, µg	0	M	33	
β-carotene eq, µg	tr	M	33	
Vitamina E, mg	17.20	M	33	
Vitamina D, µg	0	M	33	

OLIO DI SEMI VARI**codice 902****Categoria merceologica 13002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	0.0	02		
Proteine totali, g	0.0	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	100.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	100.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	10.28	89		La composizione in acidi grassi varia a seconda della miscela utilizzata. Qui viene riportata la composizione riferita alla seguente miscela (personal communication): 40% olio di soia (INN 910) 40% olio di colza (INN 905) 15% olio di girasole (INN 906) 5% olio di vinacciolo (INN 911)
Acido oleico, g	36.98	89		
Monoinsaturi totali, g	39.54	89		
Acido linoleico, g	39.63	89		
Acido linolenico, g	6.74	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	46.36	89		
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	0.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	900	02		
Energia, kJ	3766	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.0	02		
Calcio, mg	0	02		
Sodio, mg	0	02		
Potassio, mg	0	02		
Fosforo, mg	0	02		
Zinco, mg	tr	M	46	per tutti i nutrienti M/46 ALIMENTO SIMILE Vegetable oil (non specificata la miscela) acqua e lip coincidenti
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	02		
Riboflavina, mg	0.00	02		
Niacina, mg	0.0	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	tr	M	46	
Acido Folico, µg	tr	M	46	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		CALC
Vitamina E, mg	27.42	46		alfa-toc=20.04mg; beta-toc=2.54mg; gamma-toc=62mg; delta-toc=16.2mg, su 100g. Valori medi di 5 campioni ottenuti considerando i dati singoli inferiori a 2 come tracce (=0 nelle somme). Si tratta di un dato indicativo perche' il contenuto di vitE varia a seconda del tipo di olio utilizzato per la miscela.
Vitamina D, µg	0	02		

OLIO DI SESAMO**codice 909****Categoria merceologica 13002**

codice non presente nelle tabelle INN 1989

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	M	43	
Acqua, g	0.1	M	43	
Proteine totali, g	0.2	M	43	
Proteine animali, g	0.0	M	43	
Proteine vegetali, g	0.2	M	43	
Lipidi totali, g	99.7	M	43	
Lipidi animali, g	0.0	M	43	
Lipidi vegetali, g	99.7	M	43	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	13.15	02	APP	
Acido oleico, g	39.70	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	40.10	02	APP	
Acido linoleico, g	41.90	02	APP	
Acido linolenico, g	0.30	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	42.20	02	APP	
Colesterolo, mg	0	M	43	
Glucidi Disponibili, g	0.0	M	43	
Amido, g	0.0	M	43	
Glucidi solubili, g	0.0	M	43	
Fibra alimentare, g	0.0	M	43	
Alcool, g	0.0	M	43	
Energia, kcal	898	M	43	
Energia, kJ	3757	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	M	43	
Calcio, mg	10	M	43	
Sodio, mg	2	M	43	
Potassio, mg	20	M	43	
Fosforo, mg	0	I	7360	non RIPR acqua=tracce
Zinco, mg	tr	M	43	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	M	43	
Riboflavina, mg	0.07	M	43	
Niacina, mg	0.1	M	43	
Vitamina C, mg	0	M	43	
Vitamina B6, mg	tr	M	43	
Acido Folico, µg	tr	M	43	
Retinolo eq, µg	tr	M	43	
Retinolo, µg	0	M	43	
β-carotene eq, µg	tr	M	43	
Vitamina E, mg	29.10	14	04058	valore delle tabelle aggiornamento Internet: vit E=4.09mg altra fonte: I/7360 vit E=1.4mg (alfa-tocoferolo)
Vitamina D, µg	0	M	43	

OLIO DI SOIA**codice 910****Categoria merceologica 13002**

codice non presente nelle tabelle INN 1989

Componenti alimentari, unità Valori Fonte Codice Note e valori originali**Parte edibile, g** 100 M 44**Acqua, g** tr M 44**Proteine totali, g** tr M 44

Proteine animali, g 0.0 M 44

Proteine vegetali, g tr M 44

Lipidi totali, g 99.9 M 44

Lipidi animali, g 0.0 M 44

Lipidi vegetali, g 99.9 M 44

Acidi grassi:

Saturi totali, g 14.02 02 APP non RIPR lip=100g

Acido oleico, g 22.26 02 APP

Monoinsaturi totali, g 22.76 02 APP

Acido linoleico, g 51.36 02 APP

Acido linolenico, g 7.60 02 APP

Altri polinsaturi, g 0.00 02 APP

Polinsaturi totali, g 58.96 02 APP

Colesterolo, mg 0 M 44**Glucidi Disponibili, g** 0.0 M 44

Amido, g 0.0 M 44

Glucidi solubili, g 0.0 M 44

Fibra alimentare, g 0.0 M 44**Alcool, g** 0.0 M 44**Energia, kcal** 899 M 44**Energia, kJ** 3761 86**Minerali:**

Ferro, mg 0.1 M 44

Calcio, mg tr M 44

Sodio, mg tr M 44

Potassio, mg tr M 44

Fosforo, mg tr M 44

Zinco, mg tr M 44

Vitamine:

Tiamina, mg tr M 44

Riboflavina, mg tr M 44

Niacina, mg tr M 44

Vitamina C, mg 0 02

Vitamina B6, mg tr M 44

Acido Folico, µg tr M 44

Retinolo eq, µg tr M 44

Retinolo, µg 0 M 44

β-carotene eq, µg tr M 44

Vitamina E, mg 16.10 M 44

Vitamina D, µg 0 M 44

CALC

OLIO DI VINACCIOLO**codice 911****Categoria merceologica 13002**

codice non presente nelle tabelle INN 1989

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	M	36	
Acqua, g	tr	M	36	
Proteine totali, g	tr	M	36	
Proteine animali, g	0.0	M	36	
Proteine vegetali, g	tr	M	36	
Lipidi totali, g	99.9	M	36	
Lipidi animali, g	0.0	M	36	
Lipidi vegetali, g	99.9	M	36	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	9.23	02	APP	
Acido oleico, g	16.00	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	16.39	02	APP	
Acido linoleico, g	67.70	02	APP	
Acido linolenico, g	0.29	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	67.99	02	APP	
Colesterolo, mg	0	M	36	
Glucidi Disponibili, g	0.0	M	36	
Amido, g	0.0	M	36	
Glucidi solubili, g	0.0	M	36	
Fibra alimentare, g	0.0	M	36	
Alcool, g	0.0	M	36	
Energia, kcal	899	M	36	
Energia, kJ	3761	86		
Minerali:				
Ferro, mg	tr	M	36	
Calcio, mg	tr	M	36	
Sodio, mg	tr	M	36	
Potassio, mg	tr	M	36	
Fosforo, mg	tr	M	36	
Zinco, mg	tr	M	36	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	M	36	
Riboflavina, mg	tr	M	36	
Niacina, mg	tr	M	36	
Vitamina C, mg	0	M	36	
Vitamina B6, mg	tr	M	36	
Acido Folico, µg	tr	M	36	
Retinolo eq, µg	tr	M	36	CALC
Retinolo, µg	0	M	36	
β-carotene eq, µg	tr	M	36	
Vitamina E, mg	31.90	W	PG 182	CALC alfa-tocof (28.8mg)+ gamma-tocofx0.1 (30.8mg)+ delta-tocofx0.01 (2mg)
Vitamina D, µg	0	M	36	

PANCETTA DI MAIALE**codice 1903****Categoria merceologica 13003**

alimento da considerare condimento e non insaccato

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	19.3	02		
Proteine totali, g	8.4	02		
Proteine animali, g	8.4	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	69.3	02		
Lipidi animali, g	69.3	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	24.30	02	APP	
Acido oleico, g	23.44	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	26.28	02	APP	
Acido linoleico, g	17.75	02	APP	
Acido linolenico, g	0.00	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.92	02	APP	
Polinsaturi totali, g	18.67	02	APP	
Colesterolo, mg	101	04	349	per tutti i nutrienti fonte 04 cod 349 ALIMENTO SIMILE Bacon, rasher, lean and fat, raw, back acqua=40.5g, prot=14.2g, lip=41.2g
Glucidi Disponibili, g	1.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	1.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	661	02		
Energia, kJ	2766	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.2	02		
Calcio, mg	13	02		
Sodio, mg	108	02		
Potassio, mg	180	02		
Fosforo, mg	108	02		
Zinco, mg	1.6	04	349	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.36	02		
Riboflavina, mg	0.11	02		
Niacina, mg	1.8	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.26	04	349	
Acido Folico, µg	2	04	349	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.07	04	349	
Vitamina D, µg	tr	04	349	

PANNA, 20% di lipidi (da cucina)**codice 1905****Categoria merceologica 13004**

codice non presente nelle tabelle INN 1989 vero nome: crema al 20% di lipidi

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	5003	
Acqua, g	72.0	03	5003	
Proteine totali, g	2.8	03	5003	
Proteine animali, g	2.8	03	5003	
Proteine vegetali, g	0.0	03	5003	
Lipidi totali, g	20.0	03	5003	
Lipidi animali, g	20.0	03	5003	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	5003	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	11.70	02	APP	RIPR riferito a burro lip=83.4g saturi=48.78g 18:1=20.68g monoins=23.72g 18:2=1.57g 18:3=1.18g altri PUFA=0 PUFA=2.75g
Acido oleico, g	4.96	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	5.69	02	APP	
Acido linoleico, g	0.38	02	APP	
Acido linolenico, g	0.28	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.66	02	APP	
Colesterolo, mg	66	03	5003	
Glucidi Disponibili, g	3.9	03	5003	
Amido, g	0.0	03	5003	amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	3.9	85		GD=GS come per panna 35% di lipidi cod 1719
Fibra alimentare, g	0.0	03	5003	
Alcool, g	0.0	03	5003	
Energia, kcal	206	03	5003	
Energia, kJ	862	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	08	113	per i nutrienti 08/113 non RIPR acqua=73.7g, lip=19.1g Fresh creams, pasteurised, single
Calcio, mg	87	03	5003	
Sodio, mg	34	03	5003	
Potassio, mg	91	03	5003	
Fosforo, mg	59	03	5003	
Zinco, mg	0.5	08	113	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	03	5003	
Riboflavina, mg	0.14	03	5003	
Niacina, mg	0.1	08	113	
Vitamina C, mg	1	08	113	
Vitamina B6, mg	0.05	08	113	
Acido Folico, µg	7	08	113	
Retinolo eq, µg	218	03	5003	ricalcolato in tab RE=225mcg
Retinolo, µg	200	03	5003	
β-carotene eq, µg	110	03	5003	
Vitamina E, mg	0.40	08	113	
Vitamina D, µg	0.14	08	113	

PANNA, 30% di lipidi**codice 1906****Categoria merceologica 13004**

codice non presente nelle tabelle INN 1989 vero nome "Crema al 30% di lipidi"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	5004	
Acqua, g	64.0	03	5004	
Proteine totali, g	2.6	03	5004	
Proteine animali, g	2.6	03	5004	
Proteine vegetali, g	0.0	03	5004	
Lipidi totali, g	30.0	03	5004	
Lipidi animali, g	30.0	03	5004	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	5004	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	17.55	02	APP	RIPR riferito a Burro lip=83.4g saturi=48.78g 18:1=20.68g mono=23.72g 18:2=1.57g 18:3=1.18g altri PUFA=0 PUFA=2.75g
Acido oleico, g	7.44	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	8.53	02	APP	
Acido linoleico, g	0.56	02	APP	
Acido linolenico, g	0.42	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.99	02	APP	
Colesterolo, mg	90	02	APP	RIPR riferito a Burro colesterolo=250mg lip=83.4g
Glucidi Disponibili, g	3.2	03	5004	
Amido, g	0.0	03	5004	amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	3.2	85		GD=GS come panna 35% lipdi cod 1719
Fibra alimentare, g	0.0	03	5004	
Alcool, g	0.0	03	5004	
Energia, kcal	292	03	5004	
Energia, kJ	1222	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.0	02	1719	per tutti i minerali di fonte 02 cod 1719 ALIMENTO SIMILE Panna al 35% acqua=58.5g, lip=35g
Calcio, mg	78	02	1719	
Sodio, mg	34	02	1719	
Potassio, mg	100	02	1719	
Fosforo, mg	61	02	1719	
Zinco, mg	0.3	08	115	per tutti i nutrienti fonte 08 cod 115 ALIMENTO SIMILE Cream whippinh acqua=55.4g, lip=39.3g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	02	1719	
Riboflavina, mg	0.11	02	1719	
Niacina, mg	0.0	08	115	
Vitamina C, mg	1	08	115	
Vitamina B6, mg	0.04	08	115	
Acido Folico, µg	7	08	115	
Retinolo eq, µg	268	03	5005	stesso valore di RE
Retinolo, µg	234	03	5005	stesso valore di RE
β-carotene eq, µg	202	03	5005	stesso valore di RE
Vitamina E, mg	0.86	08	115	
Vitamina D, µg	0.22	08	115	

PANNA, 35% di lipidi
Categoria merceologica 13004
codice 1719

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	58.5	02		
Proteine totali, g	2.3	02		
Proteine animali, g	2.3	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	35.0	02		
Lipidi animali, g	35.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	20.47	02	APP	RIPR riferito a Burro lip=83.4g saturi=48.78g 18:1=20.68g mono=23.72g 18:2=1.57g 18:3=1.18g altri PUFA=0 PUFA=2.75g
Acido oleico, g	8.68	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	9.95	02	APP	
Acido linoleico, g	0.66	02	APP	
Acido linolenico, g	0.50	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	1.15	02	APP	
Colesterolo, mg	105	02	APP	RIPR riferito a Burro lip=83.4g, colesterolo=250mg
Glucidi Disponibili, g	3.4	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	3.4	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	337	02		
Energia, kJ	1410	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.0	02		
Calcio, mg	78	02		
Sodio, mg	34	02		
Potassio, mg	100	02		
Fosforo, mg	61	02		
Zinco, mg	0.3	08	115	per tutti i nutrienti fonte 08 cod 115 ALIMENTO SIMILE Creams, whipping acqua=55.4g, lip=39.3g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	02		
Riboflavina, mg	0.11	02		
Niacina, mg	0.0	08	115	
Vitamina C, mg	1	08	115	
Vitamina B6, mg	0.04	08	115	
Acido Folico, µg	7	08	115	
Retinolo eq, µg	268	03	5005	stesso valore di RE
Retinolo, µg	234	03	5005	stesso valore di RE
β-carotene eq, µg	202	03	5005	stesso valore di RE
Vitamina E, mg	0.86	08	115	
Vitamina D, µg	0.22	08	115	

PANNA, a basso contenuto di colesterolo**codice 1909****Categoria merceologica 13004**

alimento interamente sostituito ed assimilato a Panna, 20% di lipidi (cod 1905) a cui e' stato assegnato il valore di colesterolo del prodotto commerciale "Panna Prealpi" (agosto 1996). In nota sono riportate le altre indicazioni nutrizionali dell'etichetta.

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	85	1905	
Acqua, g	72.0	85	1905	
Proteine totali, g	2.8	85	1905	in etichetta prot=2.9g
Proteine animali, g	2.8	85	1905	
Proteine vegetali, g	0.0	85	1905	
Lipidi totali, g	20.0	85	1905	in etichetta lip=20g
Lipidi animali, g	20.0	85	1905	
Lipidi vegetali, g	0.0	85	1905	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	11.70	85	1905	in etichetta saturi=13g
Acido oleico, g	4.96	85	1905	
Monoinsaturi totali, g	5.69	85	1905	
Acido linoleico, g	0.38	85	1905	
Acido linolenico, g	0.28	85	1905	
Altri polinsaturi, g	0.00	85	1905	
Polinsaturi totali, g	0.66	85	1905	
Colesterolo, mg	16	84		
Glucidi Disponibili, g	3.9	85	1905	in etichetta GD=4.4g
Amido, g	0.0	85	1905	
Glucidi solubili, g	3.9	85	1905	
Fibra alimentare, g	0.0	85	1905	
Alcool, g	0.0	85	1905	
Energia, kcal	206	85	1905	in etichetta kcal=209
Energia, kJ	862	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	85	1905	
Calcio, mg	87	85	1905	
Sodio, mg	34	85	1905	
Potassio, mg	91	85	1905	
Fosforo, mg	59	85	1905	
Zinco, mg	0.5	85	1905	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	85	1905	
Riboflavina, mg	0.14	85	1905	
Niacina, mg	0.1	85	1905	
Vitamina C, mg	1	85	1905	
Vitamina B6, mg	0.05	85	1905	
Acido Folico, µg	7	85	1905	
Retinolo eq, µg	218	85	1905	
Retinolo, µg	200	85	1905	
β-carotene eq, µg	110	85	1905	
Vitamina E, mg	0.40	85	1905	
Vitamina D, µg	0.14	85	1905	

SEGO DI BUE**codice 1904****Categoria merceologica 13003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	2.0	02		
Proteine totali, g	0.8	02		
Proteine animali, g	0.8	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	96.5	02		
Lipidi animali, g	96.5	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	48.06	14	04001	RIPR lip=100g saturi=49.8g 18:1=36g monoins=41.8g 18:2=3.1g 18:3=0.6g altri PUFA=0.3 (per diff) PUFA=4g
Acido oleico, g	34.74	14	04001	
Monoinsaturi totali, g	40.34	14	04001	
Acido linoleico, g	2.99	14	04001	
Acido linolenico, g	0.58	14	04001	
Altri polinsaturi, g	0.29	14	04001	per differenza
Polinsaturi totali, g	3.86	14	04001	
Colesterolo, mg	109	14	04001	
Glucidi Disponibili, g	0.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	872	02		
Energia, kJ	3648	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.0	02		
Calcio, mg	0	02		
Sodio, mg	tr	14	04001	per i nutrienti 14/04001 non RIPR acqua=0, lip=100g fat, beef tallow
Potassio, mg	tr	14	04001	
Fosforo, mg	7	02		
Zinco, mg	0.0	14	04001	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	02		
Riboflavina, mg	0.00	02		
Niacina, mg	0.0	02		
Vitamina C, mg	1	02		
Vitamina B6, mg	0.00	14	04001	
Acido Folico, µg	0	14	04001	
Retinolo eq, µg	224	02		
Retinolo, µg	224	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	T		come per le altre carni grasse fonte McCance
Vitamina E, mg	2.70	14	04001	
Vitamina D, µg	tr	T	3	ALIMENTO SIMILE Beef, trimmed fat, raw lip=53.6g

STRUTTO O SUGNA**codice 1902****Categoria merceologica 13003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	0.5	02		
Proteine totali, g	0.3	02		
Proteine animali, g	0.3	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	99.0	02		
Lipidi animali, g	99.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	42.47	02	APP	
Acido oleico, g	39.06	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	43.11	02	APP	
Acido linoleico, g	8.95	02	APP	
Acido linolenico, g	0.92	02	APP	
Altri polinsaturi, g	1.83	02	APP	
Polinsaturi totali, g	11.70	02	APP	
Colesterolo, mg	95	02	1901	ALIMENTO SIMILE Lardo acqua=1.0g, lip=99g
Glucidi Disponibili, g	0.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	892	02		
Energia, kJ	3732	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.0	02		
Calcio, mg	0	02		
Sodio, mg	2	02	1901	per i nutrienti 02/1901 ALIMENTO SIMILE Lardo acqua=1.0g
Potassio, mg	1	02	1901	
Fosforo, mg	3	M	10	pe ri nutrienti M/10 ALIMENTO SIMILE Lard acqua=1.0g, lip=99.4g
Zinco, mg	tr	03	5016	non RIPR acqua=0.5g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	02		
Riboflavina, mg	0.00	02		
Niacina, mg	0.0	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	tr	M	10	
Acido Folico, µg	tr	M	10	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	1.00	M	10	
Vitamina D, µg	tr	T	203	ALIMENTO SIMILE Pork, trimmed fat acqua=33.6g

DOLCI, ZUCCHERO E DOLCIFICANTI

SWEETS, SUGAR AND SWEETENERS

BABA' AL RHUM

Categoria merceologica 15004

codice 2000

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	49.4	02		
Proteine totali, g	5.9	02		
Proteine animali, g	4.6	89		per tutti i nutrienti cod 89 STIMA da ALIMENTO SIMILE, ottenuta da 90g di Torta Margherita cod 2019 + 10g di Rhum cod 712023 ; acqua=23.79g (non RIPR su s.s. perche' non e' una vera ricetta) per la suddivisione in anim/veg e per gli acidi grassi RIPR prot anim=6.21g, prot veg=1.8g, prot tot=8.01g lip anim=9.27g, lip veg=0.09g, lip tot=9.36g
Proteine vegetali, g	1.3	89		
Lipidi totali, g	5.7	02		
Lipidi animali, g	5.6	89		
Lipidi vegetali, g	0.1	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.81	89		RIPR lip=9.36g saturi=4.61g 18:1=2.66g mono=3.00g 18:2=0.49g 18:3=0.11g altri PUFA=0.03 PUFA=0.61g
Acido oleico, g	1.62	89		
Monoinsaturi totali, g	1.83	89		
Acido linoleico, g	0.30	89		
Acido linolenico, g	0.07	89		
Altri polinsaturi, g	0.02	89		
Polinsaturi totali, g	0.37	89		
Colesterolo, mg	151	89		
Glucidi Disponibili, g	41.4	02		
Amido, g	22.9	D		
Glucidi solubili, g	18.5	02		
Fibra alimentare, g	0.9	89		
Alcool, g	3.1	89		calcolato dal valore delle kcal, per differenza
Energia, kcal	252	02		
Energia, kJ	1054	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.3	02		
Calcio, mg	22	02		
Sodio, mg	315	89		
Potassio, mg	74	89		
Fosforo, mg	40	02		
Zinco, mg	0.6	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	89		
Riboflavina, mg	0.11	89		
Niacina, mg	0.5	89		
Vitamina C, mg	0	89		
Vitamina B6, mg	0.05	89		
Acido Folico, µg	9	89		
Retinolo eq, µg	0	89		
Retinolo, µg	0	89		
β-carotene eq, µg	0	89		
Vitamina E, mg	2.35	89		
Vitamina D, µg	2.52	89		

BIGNE'**Categoria merceologica 15004**

codice non presente nelle tabelle INN 1989

codice 2027

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	72		
Acqua, g	37.4	72		
Proteine totali, g	4.6	72		
Proteine animali, g	3.0	89		per i nutrienti fonte 89 STIMA da ricetta fonte INNi: zucchero (cod 2021) 8g, farina (cod 11) 28g, acqua (cod 999999) 22g, uovo (cod 1800) 29g, latte (cod 1602) 37g, tuorlo (cod 1802) 6g acqua=60.33g, GD=23.09g RIPR interna prot tot=6.61g, prot anim=4.29g, prot veg=2.32g lip tot=10.2g, lip anim=10g, lip veg=0.2g
Proteine vegetali, g	1.6	89		
Lipidi totali, g	15.4	72		
Lipidi animali, g	15.1	89		
Lipidi vegetali, g	0.3	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	7.37	89		RIPR lip=10.2g saturi=4.88g 18:1=2.95g mono=3.34g 18:2=0.64g 18:3=0.11g altri PUFA=0.03g PUFA=0.77g altra fonte: cod 72 saturi=8.7g, 18:1=4.48g 18:2=0.95g, 18:3=0.19g altri PUFA=0.04g, PUFA=1.18g
Acido oleico, g	4.45	89		
Monoinsaturi totali, g	5.04	89		
Acido linoleico, g	0.97	89		
Acido linolenico, g	0.17	89		
Altri polinsaturi, g	0.05	89		
Polinsaturi totali, g	1.16	89		
Colesterolo, mg	189	89		altra fonte: cod 72 colesterolo=286 mg.
Glucidi Disponibili, g	43.0	72		
Amido, g	13.0	07	246	GS e amido calcolati dal rapporto con i GD: GS=26.4g amido=11.5g
Glucidi solubili, g	30.0	07	246	per tutti i nutrienti 07/246 ALIMENTO SIMILE Eclairs fresh, with chocolate and fresh cream recipe: 200g cooked choux pastry (unfortified margarine), 150g double cream, 100g icing sugar, 50g plain chocolate, 30ml water acqua=34.6g, prot=4.1g, lip=23.8g, GD=37.9g, metodo Southgate (metodo Englyst: fibra=0.5g)
Fibra alimentare, g	0.5	07	246	
Alcool, g	0.0	72		
Energia, kcal	318	72		
Energia, kJ	1331	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.7	72		altra fonte per i sali minerali 03/8002, acqua= 35g, prot=4.1g, lip=24g Na=160mg, K=92mg, Fe=1mg Ca=48mg, P=68mg, Zn=0.4mg
Calcio, mg	31	72		
Sodio, mg	240	07	246	
Potassio, mg	360	07	246	
Fosforo, mg	66	07	246	
Zinco, mg	0.1	07	246	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	72		
Riboflavina, mg	0.07	72		
Niacina, mg	0.3	07	246	
Vitamina C, mg	tr	07	246	
Vitamina B6, mg	0.03	07	246	
Acido Folico, µg	8	07	246	
Retinolo eq, µg	268	72		
Retinolo, µg	253	72		ALIMENTO SIMILE 03/8002 Bigne', acqua=35g, lip=24g RIPR dal rapporto RE/R/C: RE=212mcg, R=200mcg Caroteni=70mcg
β-carotene eq, µg	88	72		
Vitamina E, mg	1.25	07	246	
Vitamina D, µg	0.25	07	246	

BISCOTTI 'PETIT BEURRE'

Categoria merceologica 15007

codice 100144

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	4003	
Acqua, g	4.0	03	4003	
Proteine totali, g	6.0	03	4003	
Proteine animali, g	2.2	89		per i nutrienti fonte 89 ALIMENTO SIMILE da STIMA ottenuta dalla ricetta zucchero 200g, farina 0 400g, burro 40g, margarina 65g, uovo intero 204g (tutti gli alimenti sono presenti in BDA) RIPR prot anim=2.98g, prot veg=5.07g, prot tot=8.06g, lip anim=10.17g, lip veg=2.44g, lip tot=12.61g
Proteine vegetali, g	3.8	89		
Lipidi totali, g	8.2	03	4003	
Lipidi animali, g	6.6	89		
Lipidi vegetali, g	1.6	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	4.67	28	18421	RIPR lip=18.8g saturi=10.704g 18:1=4.751g mono=5.17g 18:2=0.698g 18:3=0.272g altri PUFA=0.022g PUFA=0.992g
Acido oleico, g	2.07	28	18421	
Monoinsaturi totali, g	2.25	28	18421	
Acido linoleico, g	0.30	28	18421	
Acido linolenico, g	0.12	28	18421	
Altri polinsaturi, g	0.01	28	18421	
Polinsaturi totali, g	0.43	28	18421	
Colesterolo, mg	87	28	18421	per i nutrienti 28/18421 ALIMENTO SIMILE Cookies, butter, commercially prepared, unriched acqua=4.6g, lip=18.8g, prot=6.1g
Glucidi Disponibili, g	84.7	03	4003	
Amido, g	54.6	03	4003	
Glucidi solubili, g	30.1	03	4003	
Fibra alimentare, g	0.4	03	4003	relativa al solo contenuto di cellulosa
Alcool, g	0.0	03	4003	
Energia, kcal	415	03	4003	
Energia, kJ	1736	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.0	03	4003	
Calcio, mg	32	03	4003	
Sodio, mg	241	03	4003	
Potassio, mg	111	28	18421	
Fosforo, mg	144	03	4003	
Zinco, mg	0.6	03	4003	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.18	03	4003	
Riboflavina, mg	0.14	03	4003	
Niacina, mg	0.9	03	4003	Niacina Equ =1.9
Vitamina C, mg	0	28	18421	
Vitamina B6, mg	0.04	28	18421	
Acido Folico, µg	6	28	18421	
Retinolo eq, µg	tr	02	70	ALIMENTO SIMILE Biscotto per la prima colazione acqua=2.2g, lip=7.9g, prot=6.6g
Retinolo, µg	tr	02	70	
β-carotene eq, µg	tr	02	70	
Vitamina E, mg	1.40	07	183	per vit D e vit E ALIMENTO SIMILE Biscuits semi sweet acqua=2.5g, lip=16.6g
Vitamina D, µg	0	07	183	

BISCOTTI AL LATTE**codice 100221****Categoria merceologica 15007**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	8003	
Acqua, g	5.0	03	8003	
Proteine totali, g	13.8	03	8003	
Proteine animali, g	5.1	89		per i nutrienti fonte 89 ALIMENTO SIMILE da STIMA ottenuta dalla ricetta zucchero 200g, farina 0 400g, burro 40g, margarina 65g, uovo intero 204g (tutti gli alimenti sono presenti in BDA) RIPR prot anim=2.98g, prot veg=5.07g, prot tot=8.06g, lip anim=10.17g, lip veg=2.44g, lip tot=12.61g
Proteine vegetali, g	8.7	89		
Lipidi totali, g	8.5	03	8003	
Lipidi animali, g	6.9	89		
Lipidi vegetali, g	1.6	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.70	28	18208	RIPR lip=23.4g saturi=4.69g 18:1=10.166g mono=10.189g 18:2=6.962g 18:3=0.318g altri PUFA=0.01g PUFA=7.29g
Acido oleico, g	3.69	28	18208	
Monoinsaturi totali, g	3.70	28	18208	
Acido linoleico, g	2.53	28	18208	
Acido linolenico, g	0.12	28	18208	
Altri polinsaturi, g	0.00	28	18208	
Polinsaturi totali, g	2.65	28	18208	
Colesterolo, mg	26	28	18208	per i nutrienti 28/18208 ALIMENTO SIMILE Cookies, sugar, prepared from recipe, made with margarine acqua=8.9g, lip=23.4g, prot=5.9g, GD=60g ricetta: farina, margarina, zucchero, uova, latte (2% di grassi), lievito, aromi, sale fibra: espressa come fibra totale alimentare
Glucidi Disponibili, g	76.1	03	8003	
Amido, g	40.4	03	8003	
Glucidi solubili, g	35.7	03	8003	
Fibra alimentare, g	1.2	28	18208	
Alcool, g	0.0	03	8003	
Energia, kcal	417	03	8003	
Energia, kJ	1745	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.9	03	8003	
Calcio, mg	104	03	8003	
Sodio, mg	491	28	18208	
Potassio, mg	366	03	8003	
Fosforo, mg	225	03	8003	
Zinco, mg	0.4	28	18208	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.29	28	18208	
Riboflavina, mg	0.26	28	18208	
Niacina, mg	2.4	28	18208	
Vitamina C, mg	tr	28	18208	
Vitamina B6, mg	0.03	28	18208	
Acido Folico, µg	11	28	18208	
Retinolo eq, µg	tr	02	70	ALIMENTO SIMILE Biscotti per la prima colazione acqua=2.2g, lip=7.9g, prot=6.6g
Retinolo, µg	tr	02	70	
β-carotene eq, µg	tr	02	70	
Vitamina E, mg	3.77	28	18208	
Vitamina D, µg	0	07	183	ALIMENTO SIMILE Biscuits, semi sweet acqua=2.5g, lip=16.6g

BISCOTTI FROLLINI**codice 450085****Categoria merceologica 15007**

Etichetta nutrizionale relativa ai biscotti "Macine" del Mulino Bianco -luglio 1992

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	84		
Acqua, g	2.0	84		
Proteine totali, g	7.4	84		
Proteine animali, g	4.4	89		per i nutrienti fonte 89 STIMA da ricetta (da Il Cucchiario d'Argento), RIPR sul contenuto d'acqua dell'etichetta nutrizionale: zucchero 50g, farina 0 150g, tuorli 153g, margarina 100g prot=12.2g; prot anim=7.24g, prot veg=4.98g; lip=38.4g, lip anim=29.93g, lip veg=8.42g, GD=48.28g
Proteine vegetali, g	3.0	89		
Lipidi totali, g	21.0	84		
Lipidi animali, g	16.4	89		
Lipidi vegetali, g	4.6	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	10.45	E	70	RIPR lip=3.4g saturi=11.64g 18:1=7.56g mono=7.98g 18:2=1.82g 18:3=0.11g altri PUFA=0.49g PUFA=2.42g
Acido oleico, g	6.78	E	70	
Monoinsaturi totali, g	7.16	E	70	
Acido linoleico, g	1.63	E	70	
Acido linolenico, g	0.10	E	70	
Altri polinsaturi, g	0.44	E	70	
Polinsaturi totali, g	2.17	E	70	
Colesterolo, mg	74	07	185	ALIMENTO SIMILE Shortbread acqua=5.8, lip=26.1g, prot=5.9g GD=GS + amido
Glucidi Disponibili, g	68.5	84		
Amido, g	48.5	84		
Glucidi solubili, g	20.0	84		
Fibra alimentare, g	15.0	07	184	per i nutrienti 07/184 ALIMENTO SIMILE Biscuits short-sweet acqua=2.6g, lip=23.4g, prot=6.2g, GD=62.2g
Alcool, g	0.0	84		
Energia, kcal	493	84		
Energia, kJ	2063	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.8	07	184	(ceneri=1%) in etichetta riportato come NaCl: NaCl = 0.7% Na=NaCl x 0.393
Calcio, mg	87	07	184	
Sodio, mg	275	84		
Potassio, mg	110	07	184	
Fosforo, mg	85	07	184	
Zinco, mg	0.6	07	184	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.16	07	184	
Riboflavina, mg	0.04	07	184	
Niacina, mg	0.9	07	184	
Vitamina C, mg	0	07	184	
Vitamina B6, mg	0.05	07	184	
Acido Folico, µg	13	07	184	
Retinolo eq, µg	0	07	184	
Retinolo, µg	0	07	184	
β-carotene eq, µg	0	07	184	
Vitamina E, mg	1.30	07	184	
Vitamina D, µg	0	07	184	

BISCOTTI INTEGRALI**codice 701307****Categoria merceologica 15007**

alimento interamente sostituito con un prodotto commerciale etichetta nutrizionale "GranCereale" Barilla -luglio 1992

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	84		
Acqua, g	3.0	84		
Proteine totali, g	8.5	84		
Proteine animali, g	3.1	89		per suddivisione anim/veg, RE in R e C e acidi grassi utilizzata STIMA da ricetta zucchero 200g, farina integr. 400g, margarina 105g, uova 204g prot anim=3.79g, prot veg=6.72g, prot tot=10.51g lip anim=11.45g, lip veg=5.2g, lip tot=16.65g
Proteine vegetali, g	5.4	89		
Lipidi totali, g	19.5	84		
Lipidi animali, g	13.4	89		
Lipidi vegetali, g	6.1	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	5.96	89		RIPR lip=16.65g saturi=5.09g 18:1=6.01g mono=6.83g 18:2=3.42g 18:3=0.20g altri PUFA=0.02g PUFA=3.64g
Acido oleico, g	7.55	89		
Monoinsaturi totali, g	8.00	89		
Acido linoleico, g	4.01	89		
Acido linolenico, g	0.23	89		
Altri polinsaturi, g	0.02	89		
Polinsaturi totali, g	4.26	89		
Colesterolo, mg	9	07	176	per i nutrienti 07/176 ALIMENTO SIMILE Homemade, biscuits wholemeal acqua=9.8g, lip=8.9g, prot=13.4g GD=60g, fibra =7.7 (South) e =8.1 (Engly) calcolati sommando amido e GS ottenuti per differenza
Glucidi Disponibili, g	59.5	84		ottenuti per differenza
Amido, g	42.5	84		ottenuti per differenza
Glucidi solubili, g	17.0	84		espressa fibra alimentare totale
Fibra alimentare, g	8.0	84		
Alcool, g	0.0	84		
Energia, kcal	448	84		
Energia, kJ	1874	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.5	07	176	
Calcio, mg	110	07	176	
Sodio, mg	314	84		(ceneri=1.5%) CALC etich: NaCl=0.8 % NaCl x 0.393 = Na
Potassio, mg	390	07	176	
Fosforo, mg	340	07	176	
Zinco, mg	2.8	07	176	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.34	07	176	
Riboflavina, mg	0.16	07	176	
Niacina, mg	4.9	07	176	
Vitamina C, mg	1	07	176	
Vitamina B6, mg	0.36	07	176	
Acido Folico, µg	27	07	176	
Retinolo eq, µg	79	07	176	
Retinolo, µg	74	89		RIPR da stima da ricetta RE=76mcg, R=71mcg, C=27mcg
β-carotene eq, µg	28	89		
Vitamina E, mg	1.76	07	176	
Vitamina D, µg	0.46	07	176	

BISCOTTI PER L'INFANZIA**codice 71****Categoria merceologica 15007**

In nota sono riportati i valori nutrizionali dell'etichetta "Biscottini Nipiol" (Informatore Farmaceutico, 1996), opportunamente trasformati. Espressi come percentuale di sost.secca: prot (x5.7)=9.5g, lip=9g, GD=79.6g (x diff), ceneri=1.9g, Ca=250mg, P=200mg, Fe=6mg. Le vitamine fonte 84 sono riportate direttamente perche' espresse su 100g di prodotto

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	5.3	02		
Proteine totali, g	13.8	02		
Proteine animali, g	3.5	72		
Proteine vegetali, g	10.3	72		
Lipidi totali, g	8.5	02		
Lipidi animali, g	4.0	72		
Lipidi vegetali, g	4.5	72		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.41	13	03213	RIPR lip=13.2g saturi=3.7g 18:1=7.37g mono=7.38g 18:2=0.99g 18:3=0.04g altri PUFA=0.08g PUFA=1.11g
Acido oleico, g	4.80	13	03213	
Monoinsaturi totali, g	4.80	13	03213	
Acido linoleico, g	0.64	13	03213	
Acido linolenico, g	0.03	13	03213	
Altri polinsaturi, g	0.05	13	03213	
Polinsaturi totali, g	0.72	13	03213	
Colesterolo, mg	0	13	03213	per i nutrienti 13/03213 ALIMENTO SIMILE Babyfood, cookies acqua=5.9g, lip=13.2g, prot=11.8g
Glucidi Disponibili, g	76.1	02		
Amido, g	40.4	D		
Glucidi solubili, g	35.7	02		
Fibra alimentare, g	0.2	13	03213	espressa come fibra alimentare totale
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	417	02		
Energia, kJ	1745	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.9	02		Fe=5.7mg
Calcio, mg	22	02		CA=238mg
Sodio, mg	410	02		
Potassio, mg	140	02		
Fosforo, mg	157	02		P=190mg
Zinco, mg	1.1	13	03213	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	02		B1=0.7mg
Riboflavina, mg	0.19	02		B2=0.9mg
Niacina, mg	0.5	02		niacina=11mg
Vitamina C, mg	40	84		
Vitamina B6, mg	0.60	84		
Acido Folico, µg	10	13	03213	
Retinolo eq, µg	tr	02		
Retinolo, µg	tr	02		STIMA
β-carotene eq, µg	0	02		STIMA
Vitamina E, mg	0.46	13	03213	
Vitamina D, µg	2.50	84		in etichetta espressa come U.I. vit D=100

BISCOTTI RICOPERTI AL CIOCCOLATO**codice 10098****Categoria merceologica 15007**

alimento interamente sostituito con Chocolate biscuits, full coated

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	07	166	
Acqua, g	2.2	07	166	
Proteine totali, g	5.7	07	166	
Proteine animali, g	2.5	89		per i nutrienti fonte 89 RIPR da STIMA da ricetta ingredienti: zucchero (cod 2021) 200g, farina (cod 11) 400g, burro (cod 1900) 40g, margarina 8cod 900) 65g, uovo (cod 1800) 204g, cioccolato al latte (cod 2006) 250g acqua=2.2g, GD=67.78g prot tot=10.01g, prot anim=4.41g, prot veg=5.60g lip tot=21.87g, lip anim=16.14g, lip veg=5.74g
Proteine vegetali, g	3.2	89		
Lipidi totali, g	27.6	07	166	
Lipidi animali, g	20.4	89		
Lipidi vegetali, g	7.2	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	5.55	28	18166	RIPR lip=20.6g saturi=4.146g 18:1=11.808g mono=11.83g 18:2=2.641g 18:3=0.046g altri PUFA=0 PUFA=2.686g
Acido oleico, g	15.82	28	18166	
Monoinsaturi totali, g	15.85	28	18166	
Acido linoleico, g	3.54	28	18166	
Acido linolenico, g	0.06	28	18166	
Altri polinsaturi, g	0.00	28	18166	
Polinsaturi totali, g	3.60	28	18166	
Colesterolo, mg	2	28	18157	ALIMENTO SIMILE Cookies, chocolate wafers acqua=4.5g, lip=14.2g, prot=6.6g
Glucidi Disponibili, g	67.4	07	166	
Amido, g	24.0	07	166	
Glucidi solubili, g	43.4	07	166	
Fibra alimentare, g	2.9	07	166	metodo Southgate metodo Englyst fibra=2.1g
Alcool, g	0.0	07	166	
Energia, kcal	524	07	166	
Energia, kJ	2192	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.7	07	166	
Calcio, mg	110	07	166	
Sodio, mg	160	07	166	
Potassio, mg	230	07	166	
Fosforo, mg	130	07	166	
Zinco, mg	0.8	07	166	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	07	166	
Riboflavina, mg	0.13	07	166	
Niacina, mg	0.5	07	166	
Vitamina C, mg	0	07	166	
Vitamina B6, mg	0.04	07	166	
Acido Folico, µg	5	28	18166	per i nutrienti 28/18166 ALIMENTO SIMILE Cookies, chocolate sandwich with creme filling, regular acqua=2.3g, lip=20.6g, prot=4.7g
Retinolo eq, µg	tr	07	166	
Retinolo, µg	tr	07	166	CALC
β-carotene eq, µg	tr	07	166	CALC
Vitamina E, mg	1.43	07	166	
Vitamina D, µg	0	07	166	

BISCOTTI SAVOJARDO

Categoria merceologica 15007

codice**81**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	8.5	02		
Proteine totali, g	11.9	02		
Proteine animali, g	9.3	72		stima
Proteine vegetali, g	2.6	72		stima
Lipidi totali, g	9.2	02		
Lipidi animali, g	9.0	72		stima
Lipidi vegetali, g	0.2	72		stima
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.83	E	82	RIPR riferito a Spongecake, without fat lip=6.7g saturi=2.06g 18:1=2.31g mono=2.53g 18:2=0.71g 18:3=tracce altri PUFA=0.10g PUFA=0.81g
Acido oleico, g	3.17	E	82	
Monoinsaturi totali, g	3.47	E	82	
Acido linoleico, g	0.97	E	82	
Acido linolenico, g	tr	E	82	
Altri polinsaturi, g	0.14	E	82	
Polinsaturi totali, g	1.11	E	82	
Colesterolo, mg	261	07	212	per i nutrienti 07/212 ALIMENTO SIMILE Spongecake, fatless acqua=31.5g, lip=6.1g, GD=53g
Glucidi Disponibili, g	69.8	02		
Amido, g	30.5	02		
Glucidi solubili, g	39.3	02		
Fibra alimentare, g	1.8	07	174	ALIMENTO SIMILE Homemade biscuits acqua=9g, lip=21.9g, prot=6.2g metodo Southgate metodo Englyst fibra=1.5g
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	392	02		
Energia, kJ	1640	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.0	02		
Calcio, mg	40	02		
Sodio, mg	82	07	212	
Potassio, mg	120	07	212	
Fosforo, mg	180	02		
Zinco, mg	1.0	07	212	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	02		
Riboflavina, mg	0.12	02		
Niacina, mg	tr	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.08	07	212	
Acido Folico, µg	18	07	212	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC
β-carotene eq, µg	0	02		CALC
Vitamina E, mg	1.02	07	212	
Vitamina D, µg	0.70	07	212	

BISCOTTI WAFERS**codice****80****Categoria merceologica 15007**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	4.0	02		
Proteine totali, g	7.1	02		
Proteine animali, g	4.7	72		STIMA
Proteine vegetali, g	2.4	72		STIMA
Lipidi totali, g	15.0	02		
Lipidi animali, g	10.0	72		STIMA
Lipidi vegetali, g	5.0	72		STIMA
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	3.86	30	18157	RIPR riferito a Chocolate wafers lip=14.2g saturi=3.65g 18:1=7.545g mono=7.569g 18:2=1.665g 18:3=0.033g altri PUFA=0.003g PUFA=1.702g
Acido oleico, g	7.97	30	18157	
Monoinsaturi totali, g	8.00	30	18157	
Acido linoleico, g	1.76	30	18157	
Acido linolenico, g	0.03	30	18157	
Altri polinsaturi, g	tr	30	18157	
Polinsaturi totali, g	1.80	30	18157	
Colesterolo, mg	24	84		etichetta Loacher (1993)
Glucidi Disponibili, g	77.6	02		
Amido, g	50.9	D		
Glucidi solubili, g	26.7	02		
Fibra alimentare, g	1.6	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	454	02		
Energia, kJ	1900	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.6	02		
Calcio, mg	73	02		
Sodio, mg	70	02		
Potassio, mg	160	02		
Fosforo, mg	83	02		
Zinco, mg	0.6	07	186	per tutti i nutrienti fonte 07 cod 186 ALIMENTO SIMILE Wafer biscuits, filled acqua=2.3g, lip=29.9g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.09	07	186	
Riboflavina, mg	0.08	07	186	
Niacina, mg	0.5	07	186	
Vitamina C, mg	0	07	186	
Vitamina B6, mg	0.03	07	186	
Acido Folico, µg	11	30	18157	ALIMENTO SIMILE Chocolate wafers acqua=4.5g, lip=14.2g, GD=72.4g CALC
Retinolo eq, µg	0	07	186	
Retinolo, µg	0	07	186	
β-carotene eq, µg	0	07	186	
Vitamina E, mg	1.90	07	186	
Vitamina D, µg	0	07	186	

BISCOTTO PER LA PRIMA COLAZIONE**codice 70****Categoria merceologica 15007**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	2.2	02		
Proteine totali, g	6.6	02		
Proteine animali, g	2.4	89		per tutti i nutrienti fonte 89 STIMA ottenuta dalla ricetta zucchero (cod 2021) 200g, farina 0 (cod 11) 400g, burro (cod 1900) 40g, margarina (cod 900) 65g, uovo (cod 1800) 204g acqua=24.49g, GD=57.13g RIPR prot anim=2.98g, prot veg=5.07g, prot tot=8.06g lip anim=10.17g, lip veg=2.44g, lip tot=12.61g
Proteine vegetali, g	4.2	89		
Lipidi totali, g	7.9	02		
Lipidi animali, g	6.4	89		
Lipidi vegetali, g	1.5	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	3.06	89		RIPR lip=12.61g saturi=4.88g 18:1=4.16g mono=4.73g 18:2=1.78g 18:3=0.15g altri PUFA=0.02g PUFA=1.95g
Acido oleico, g	2.61	89		
Monoinsaturi totali, g	2.96	89		
Acido linoleico, g	1.12	89		
Acido linolenico, g	0.09	89		
Altri polinsaturi, g	0.01	89		
Polinsaturi totali, g	1.22	89		
Colesterolo, mg	128	89		
Glucidi Disponibili, g	85.4	02		
Amido, g	66.9	D		
Glucidi solubili, g	18.5	02		
Fibra alimentare, g	5.7	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	418	02		
Energia, kJ	1749	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.9	02		
Calcio, mg	22	02		
Sodio, mg	410	02		
Potassio, mg	140	02		
Fosforo, mg	157	02		
Zinco, mg	0.6	07	183	per tutti i nutrienti fonte 07 cod 183 ALIMENTO SIMILE Biscuits semi-sweet acqua=2.5g, lip=16.6g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	02		
Riboflavina, mg	0.19	02		
Niacina, mg	0.5	02		
Vitamina C, mg	0	07	183	
Vitamina B6, mg	0.06	07	183	
Acido Folico, µg	13	07	183	
Retinolo eq, µg	tr	02		
Retinolo, µg	tr	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		CALC
Vitamina E, mg	1.40	07	183	
Vitamina D, µg	0	07	183	

BRIOCHES**codice****72****Categoria merceologica 15001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	19.5	02		
Proteine totali, g	7.2	02		
Proteine animali, g	1.8	72		per i nutrienti fonte 72 STIMA da ricetta INN
Proteine vegetali, g	5.4	72		
Lipidi totali, g	18.3	02		
Lipidi animali, g	10.0	72		
Lipidi vegetali, g	8.3	72		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	10.20	28	18239	RIPR riferito a Croissants, butter lip=21.0g saturi=11.719g 18:1=5.231g mono=5.707g 18:2=0.978g 18:3=0.303g altri PUFA=0.025g PUFA=1.306g
Acido oleico, g	4.56	28	18239	
Monoinsaturi totali, g	4.97	28	18239	
Acido linoleico, g	0.85	28	18239	
Acido linolenico, g	0.26	28	18239	
Altri polinsaturi, g	0.02	28	18239	
Polinsaturi totali, g	1.14	28	18239	
Colesterolo, mg	52	07	APP	
Glucidi Disponibili, g	58.4	02		
Amido, g	47.8	D		
Glucidi solubili, g	10.6	02		
Fibra alimentare, g	2.5	07	120	per tutti i nutrienti 07/120 ALIMENTO SIMILE Croissants acqua=31.1g, lip=20.3g, GD=38.3g, prot=8.3g per la fibra metodo Southgate metodo Englist: fibra=1.6g
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	413	02		
Energia, kJ	1728	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.3	02		
Calcio, mg	9	02		
Sodio, mg	390	07	120	
Potassio, mg	52	02		
Fosforo, mg	70	02		
Zinco, mg	0.9	07	120	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.18	07	120	
Riboflavina, mg	0.16	07	120	
Niacina, mg	2.0	07	120	
Vitamina C, mg	0	07	120	
Vitamina B6, mg	0.11	07	120	
Acido Folico, µg	73	07	120	
Retinolo eq, µg	21	07	120	
Retinolo, µg	21	04	60	STIMA da alimento fonte 04 cod 60 Croissants, butter R=21mcg, C=0 acqua=23.2g vedi nota precedente
β-carotene eq, µg	0	04	60	
Vitamina E, mg	tr	07	120	
Vitamina D, µg	0.13	07	120	

BRIOCHES CON CREMA**codice 900094****Categoria merceologica 15008**

alimento interamente sostituito con STIMA da ricetta ingredienti ricetta: Brioche (cod 72), 90g + Crema pasticcera (cod 100225), 10g

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		
Acqua, g	23.5	89		
Proteine totali, g	6.9	89		
Proteine animali, g	2.0	89		
Proteine vegetali, g	4.9	89		
Lipidi totali, g	17.1	89		
Lipidi animali, g	9.0	89		
Lipidi vegetali, g	8.1	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	9.44	89		
Acido oleico, g	4.32	89		
Monoinsaturi totali, g	4.71	89		
Acido linoleico, g	0.82	89		
Acido linolenico, g	0.24	89		
Altri polinsaturi, g	0.02	89		
Polinsaturi totali, g	1.09	89		
Colesterolo, mg	54	89		
Glucidi Disponibili, g	55.6	89		
Amido, g	43.5	89		
Glucidi solubili, g	12.1	89		
Fibra alimentare, g	2.3	89		
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	391	89		
Energia, kJ	1636	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.3	89		
Calcio, mg	18	89		
Sodio, mg	355	89		
Potassio, mg	58	89		
Fosforo, mg	77	89		
Zinco, mg	1.0	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.17	89		
Riboflavina, mg	0.16	89		
Niacina, mg	1.8	89		
Vitamina C, mg	0	89		
Vitamina B6, mg	0.11	89		
Acido Folico, µg	68	89		
Retinolo eq, µg	30	89		
Retinolo, µg	30	89		
β-carotene eq, µg	4	89		
Vitamina E, mg	0.05	89		
Vitamina D, µg	0.19	89		

BRIOCHES CON MARMELLATA**codice 900085****Categoria merceologica 15008**

alimento interamente STIMA da ricetta ingredienti ricetta: Brioche (cod 72), 90g + marmellata, (cod 2012), 10g

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		
Acqua, g	21.2	89		
Proteine totali, g	6.5	89		
Proteine animali, g	1.6	89		
Proteine vegetali, g	4.9	89		
Lipidi totali, g	16.5	89		
Lipidi animali, g	9.0	89		
Lipidi vegetali, g	7.5	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	9.18	89		
Acido oleico, g	4.10	89		
Monoinsaturi totali, g	4.47	89		
Acido linoleico, g	0.77	89		
Acido linolenico, g	0.23	89		
Altri polinsaturi, g	0.02	89		
Polinsaturi totali, g	1.03	89		
Colesterolo, mg	47	89		
Glucidi Disponibili, g	58.4	89		
Amido, g	43.0	89		
Glucidi solubili, g	15.4	89		
Fibra alimentare, g	2.5	89		
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	394	89		
Energia, kJ	1648	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.3	89		
Calcio, mg	10	89		
Sodio, mg	352	89		
Potassio, mg	57	89		
Fosforo, mg	64	89		
Zinco, mg	0.8	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.16	89		
Riboflavina, mg	0.15	89		
Niacina, mg	1.9	89		
Vitamina C, mg	tr	89		
Vitamina B6, mg	0.10	89		
Acido Folico, µg	66	89		
Retinolo eq, µg	19	89		
Retinolo, µg	19	89		
β-carotene eq, µg	0	89		
Vitamina E, mg	0.00	89		
Vitamina D, µg	0.12	89		

BUCCIA D'ARANCIA CANDITA**codice 100187****Categoria merceologica 14002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	6601	
Acqua, g	16.0	03	6601	
Proteine totali, g	0.2	03	6601	
Proteine animali, g	0.0	03	6601	
Proteine vegetali, g	0.2	03	6601	
Lipidi totali, g	0.2	03	6601	
Lipidi animali, g	0.0	03	6601	
Lipidi vegetali, g	0.2	03	6601	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.02	19	09216	riferito a Orange peel, raw non RIPR lip=0.2g
Acido oleico, g	0.03	19	09216	
Monoinsaturi totali, g	0.04	19	09216	
Acido linoleico, g	0.03	19	09216	
Acido linolenico, g	0.01	19	09216	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09216	
Polinsaturi totali, g	0.04	19	09216	
Colesterolo, mg	0	03	6601	
Glucidi Disponibili, g	82.7	03	6601	
Amido, g	0.0	03	6601	
Glucidi solubili, g	82.7	03	6601	
Fibra alimentare, g	1.1	03	6601	relativa alla sola cellulosa
Alcool, g	0.0	03	6601	
Energia, kcal	313	03	6601	
Energia, kJ	1310	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.5	03	6601	per i nutrienti L/68 ALIMENTO SIMILE Cherries, glace' acqua=23.6g, lip=tracce, prot=0.4g
Calcio, mg	65	03	6601	
Sodio, mg	27	L	68	
Potassio, mg	24	L	68	
Fosforo, mg	5	03	6601	
Zinco, mg	0.1	L	68	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.07	03	6601	
Riboflavina, mg	0.05	03	6601	
Niacina, mg	0.2	03	6601	
Vitamina C, mg	3	03	6601	
Vitamina B6, mg	tr	L	68	
Acido Folico, µg	tr	L	68	
Retinolo eq, µg	20	03	6601	
Retinolo, µg	0	03	6601	
β-carotene eq, µg	120	03	6601	
Vitamina E, mg	tr	L	68	
Vitamina D, µg	0	03	6601	

BUDINO AL CIOCCOLATO**codice 800188****Categoria merceologica 15003**

alimento interamente sostituito con Dessert, pudding, chocolate, ready-to-eat

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	29	19183	
Acqua, g	69.3	29	19183	
Proteine totali, g	2.7	29	19183	
Proteine animali, g	2.0	89		per i nutrienti fonte 89 e per la suddivisione anim/veg STIMA dagli ingredienti utilizzando la ricetta fonte 08 cod 241. Ingredienti: latte intero 500g + farina 50g + zucchero 25g acqua=75.18g, GD=15.1g, GS=8.7g, amido=6.4g prot tot=3.6g, prot anim=2.6g, prot veg=1.0g lip tot=3.0g, lip anim=2.9g, lip veg=0.1g
Proteine vegetali, g	0.7	89		
Lipidi totali, g	4.0	29	19183	
Lipidi animali, g	3.9	89		
Lipidi vegetali, g	0.1	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.71	29	19183	
Acido oleico, g	1.69	29	19183	
Monoinsaturi totali, g	1.70	29	19183	
Acido linoleico, g	1.33	29	19183	
Acido linolenico, g	0.10	29	19183	
Altri polinsaturi, g	0.00	29	19183	
Polinsaturi totali, g	1.43	29	19183	
Colesterolo, mg	3	29	19183	
Glucidi Disponibili, g	21.8	29	19183	GD = GD tot - fibra GD tot = 22.8g ottenuti per differenza
Amido, g	9.2	89		
Glucidi solubili, g	12.6	89		
Fibra alimentare, g	1.0	29	19183	
Alcool, g	0.0	29	19183	
Energia, kcal	133	29	19183	
Energia, kJ	556	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.5	29	19183	
Calcio, mg	90	29	19183	
Sodio, mg	129	29	19183	
Potassio, mg	180	29	19183	
Fosforo, mg	80	29	19183	
Zinco, mg	0.4	29	19183	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	29	19183	
Riboflavina, mg	0.16	29	19183	
Niacina, mg	0.3	29	19183	
Vitamina C, mg	2	29	19183	
Vitamina B6, mg	0.03	29	19183	
Acido Folico, µg	3	29	19183	
Retinolo eq, µg	11	29	19183	
Retinolo, µg	11	89		per R e C RIPR interna RE=31mcg, R=31mcg, C=4mcg
β-carotene eq, µg	tr	89		
Vitamina E, mg	0.13	29	19183	
Vitamina D, µg	0.03	89		

BUDINO ALLA VANIGLIA**codice 19007****Categoria merceologica 15003**

alimento interamente sostituito con Dessert, pudding, vanilla, ready-to-eat

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	29	19201	
Acqua, g	71.2	29	19201	
Proteine totali, g	2.3	29	19201	
Proteine animali, g	1.7	89		per i nutrienti fonte 89 e per la suddivisione anim/veg STIMA dagli ingredienti utilizzando la ricetta fonte 08 cod 241. Ingredienti: latte intero 500g + farina 50g + zucchero 25g acqua=75.18g, GD=15.1g, GS=8.7g, amido=6.4g prot tot=3.6g, prot anim=2.6g, prot veg=1g lip tot=3g, lip anim=2.9g, lip veg=0.1g
Proteine vegetali, g	0.6	89		
Lipidi totali, g	3.6	29	19201	
Lipidi animali, g	3.5	89		
Lipidi vegetali, g	0.1	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.57	29	19201	
Acido oleico, g	1.53	29	19201	
Monoinsaturi totali, g	1.54	29	19201	
Acido linoleico, g	1.24	29	19201	
Acido linolenico, g	0.09	29	19201	
Altri polinsaturi, g	0.01	29	19201	
Polinsaturi totali, g	1.34	29	19201	
Colesterolo, mg	7	29	19201	
Glucidi Disponibili, g	21.8	29	19201	GD = GD tot - fibra GD tot = 21.9g ottenuti per differenza
Amido, g	9.2	89		
Glucidi solubili, g	12.6	89		
Fibra alimentare, g	0.1	29	19201	espressa come fibra alimentare tot
Alcool, g	0.0	29	19201	
Energia, kcal	130	29	19201	
Energia, kJ	544	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	29	19201	
Calcio, mg	88	29	19201	
Sodio, mg	135	29	19201	
Potassio, mg	113	29	19201	
Fosforo, mg	68	29	19201	
Zinco, mg	0.3	29	19201	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	29	19201	
Riboflavina, mg	0.14	29	19201	
Niacina, mg	0.3	29	19201	
Vitamina C, mg	0	29	19201	
Vitamina B6, mg	0.01	29	19201	
Acido Folico, µg	0	29	19201	
Retinolo eq, µg	6	29	19201	
Retinolo, µg	6	08	241	per i nutrienti 08/241 ALIMENTO SIMILE Milk pudding acqua=72.4g, lip=4.3g, prot=3.9g per R e C R1PR interna RE=60mcg, R=56mcg, C=22mcg
β-carotene eq, µg	tr	08	241	
Vitamina E, mg	0.13	29	19201	
Vitamina D, µg	0.03	08	241	

CANDITI**codice 2001****Categoria merceologica 14002**

nota INN: le analisi si riferiscono a ciliege, scorzette di frutta, frutti ghiacciati

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	17.0	02		
Proteine totali, g	0.5	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.5	02		
Lipidi totali, g	0.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	02		AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	02		
Monoinsaturi totali, g	0.00	02		
Acido linoleico, g	0.00	02		
Acido linolenico, g	0.00	02		
Altri polinsaturi, g	0.00	02		
Polinsaturi totali, g	0.00	02		
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	75.0	02		nota INN: calcolati per differenza
Amido, g	0.0	02		amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	75.0	02		
Fibra alimentare, g	4.5	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	283	02		
Energia, kJ	1184	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.5	02		
Calcio, mg	60	02		
Sodio, mg	27	L	68	Per i nutrienti L/68 ALIMENTO SIMILE Cherries glace' acqua=23.6g
Potassio, mg	24	L	68	
Fosforo, mg	7	02		
Zinco, mg	0.1	L	68	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	02		
Riboflavina, mg	0.04	02		
Niacina, mg	0.5	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	tr	L	68	
Acido Folico, µg	tr	L	68	
Retinolo eq, µg	8	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	48	02		CALC
Vitamina E, mg	tr	L	68	
Vitamina D, µg	0	L	68	

CANNOLI ALLA CREMA
 Categoria merceologica 15004

codice 2002

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	33.7	02		
Proteine totali, g	6.2	02		
Proteine animali, g	4.0	89		per i nutrienti fonte 89 STIMA da ricetta ingredienti: zucchero (cod 2021) 8g, farina (cod 11) 28g, uovo (cod 1800) 29g, latte (cod 1602) 37g, acqua (cod 999999) 22g, tuorlo (cod 1802) 6g acqua=60.33g, GD=23.09g RIPR interna prot tot=6.61g, prot anim=4.29g, prot veg=2.32g lip tot=10.2g, lip anim=10g, lip veg=0.2g
Proteine vegetali, g	2.2	89		
Lipidi totali, g	20.7	02		
Lipidi animali, g	20.3	89		
Lipidi vegetali, g	0.4	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	9.90	89		RIPR lip=10.2g saturi=4.88g 18:1=2.95g mono=3.34g 18:2=0.64g 18:3=0.11g altri PUFA=0.03g PUFA=0.77g
Acido oleico, g	5.99	89		
Monoinsaturi totali, g	6.78	89		
Acido linoleico, g	1.30	89		
Acido linolenico, g	0.22	89		
Altri polinsaturi, g	0.06	89		
Polinsaturi totali, g	1.56	89		
Colesterolo, mg	189	89		
Glucidi Disponibili, g	42.2	02		
Amido, g	31.3	D		
Glucidi solubili, g	10.9	02		
Fibra alimentare, g	1.1	07	238	metodo Southgate. Per tutti i nutrienti fonte 07 cod 238 ALIMENTO SIMILE Custard tart, large acqua=48.9g, lip=16.7g ricetta: 250g shortcrust pastry (raw), 250ml milk, 1 egg, 15g sugar
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	369	02		
Energia, kJ	1544	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.3	02		
Calcio, mg	52	02		
Sodio, mg	250	07	238	
Potassio, mg	130	07	238	
Fosforo, mg	0	02		
Zinco, mg	0.5	07	238	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	02		
Riboflavina, mg	0.00	02		
Niacina, mg	0.0	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.07	07	238	
Acido Folico, µg	10	07	238	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.89	07	238	
Vitamina D, µg	0.72	07	238	

CARAMELLE ALLA FRUTTA**codice 19010****Categoria merceologica 14004**

alimento interamente sostituito con Fruit pastilles

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	M	108	
Acqua, g	9.1	M	108	
Proteine totali, g	2.8	M	108	
Proteine animali, g	0.0	M	108	
Proteine vegetali, g	2.8	M	108	
Lipidi totali, g	0.0	M	108	
Lipidi animali, g	0.0	M	108	
Lipidi vegetali, g	0.0	M	108	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	M	108	acidi grassi = 0 quando lip = 0
Acido oleico, g	0.00	M	108	
Monoinsaturi totali, g	0.00	M	108	
Acido linoleico, g	0.00	M	108	
Acido linolenico, g	0.00	M	108	
Altri polinsaturi, g	0.00	M	108	
Polinsaturi totali, g	0.00	M	108	
Colesterolo, mg	0	M	108	
Glucidi Disponibili, g	84.2	M	108	nota MC: incluse 21.5g di maltodestrine
Amido, g	3.4	M	108	
Glucidi solubili, g	59.3	M	108	
Fibra alimentare, g	0.0	02	2003	assimilato alle caramelle dure
Alcool, g	0.0	M	108	
Energia, kcal	327	M	108	
Energia, kJ	1368	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	M	108	
Calcio, mg	28	M	108	
Sodio, mg	33	M	108	
Potassio, mg	28	M	108	
Fosforo, mg	4	M	108	
Zinco, mg	tr	M	108	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	M	108	
Riboflavina, mg	0.00	M	108	
Niacina, mg	0.0	M	108	
Vitamina C, mg	0	M	108	
Vitamina B6, mg	0.00	M	108	
Acido Folico, µg	0	M	108	
Retinolo eq, µg	0	M	108	
Retinolo, µg	0	M	108	
β-carotene eq, µg	0	M	108	
Vitamina E, mg	0.00	M	108	
Vitamina D, µg	0	M	108	

CARAMELLE ALLA MENTA**codice 19012****Categoria merceologica 14004**

alimento interamente sostituito con Peppermints

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	M	117	
Acqua, g	0.2	M	117	
Proteine totali, g	0.5	M	117	
Proteine animali, g	0.0	M	117	
Proteine vegetali, g	0.5	M	117	
Lipidi totali, g	0.7	M	117	
Lipidi animali, g	0.0	M	117	
Lipidi vegetali, g	0.7	M	117	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.18	30	02064	RIPR lip=0.94g saturi=0.246g 18:1=0.029g mono=0.033g 18:2=0.069g 18:3=0.435g altri PUFA=0.004g PUFA=0.508g
Acido oleico, g	0.02	30	02064	
Monoinsaturi totali, g	0.02	30	02064	
Acido linoleico, g	0.05	30	02064	
Acido linolenico, g	0.32	30	02064	
Altri polinsaturi, g	tr	30	02064	
Polinsaturi totali, g	0.38	30	02064	
Colesterolo, mg	0	M	117	
Glucidi Disponibili, g	102.7	M	117	
Amido, g	0.0	M	117	
Glucidi solubili, g	102.7	M	117	
Fibra alimentare, g	0.0	M	117	
Alcool, g	0.0	M	117	
Energia, kcal	393	M	117	
Energia, kJ	1644	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.2	M	117	
Calcio, mg	7	M	117	
Sodio, mg	9	M	117	
Potassio, mg	tr	M	117	
Fosforo, mg	tr	M	117	
Zinco, mg	tr	M	108	ALIMENTO SIMILE Fruit pastilles acqua=9.1g, lip=0, GD=84.2g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	M	117	
Riboflavina, mg	0.00	M	117	
Niacina, mg	0.0	M	117	
Vitamina C, mg	0	M	117	
Vitamina B6, mg	0.00	M	117	
Acido Folico, µg	0	M	117	
Retinolo eq, µg	0	M	117	
Retinolo, µg	0	M	117	
β-carotene eq, µg	0	M	117	
Vitamina E, mg	0.00	M	117	
Vitamina D, µg	0	M	117	

CARAMELLE DURE**codice 2003****Categoria merceologica 14004**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	2.7	02		
Proteine totali, g	tr	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	tr	02		
Lipidi totali, g	tr	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	tr	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	02		AG=0 quando lip=tracce
Acido oleico, g	0.00	02		
Monoinsaturi totali, g	0.00	02		
Acido linoleico, g	0.00	02		
Acido linolenico, g	0.00	02		
Altri polinsaturi, g	0.00	02		
Polinsaturi totali, g	0.00	02		
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	91.6	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	91.6	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	343	02		
Energia, kJ	1435	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.0	02		
Calcio, mg	0	02		
Sodio, mg	9	M	117	Per i nutrienti M/117 ALIMENTO SIMILE Peppermints acqua=0.2g
Potassio, mg	tr	M	117	
Fosforo, mg	0	02		
Zinco, mg	tr	M	108	ALIMENTIO SIMILE Fruit pastilles acqua=9.1g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	02		
Riboflavina, mg	0.00	02		
Niacina, mg	0.0	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.00	M	117	
Acido Folico, µg	0	M	117	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		CALC
Vitamina E, mg	0.00	M	117	
Vitamina D, µg	0	M	117	

CARAMELLE MORBIDE, MOU**codice 2004****Categoria merceologica 14004**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	4.8	02		
Proteine totali, g	2.1	02		
Proteine animali, g	2.1	72		STIMA INN
Proteine vegetali, g	0.0	72		
Lipidi totali, g	17.2	02		
Lipidi animali, g	17.2	72		STIMA INN
Lipidi vegetali, g	0.0	72		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	10.71	29	19383	RIPR riferito a Candies, toffee, prepared from recipe. lip=32.8g saturi=20.42g 18:1=8.25g mono=9.47g 18:2=0.74g 18:3=0.48g altri PUFA=0 PUFA=1.22g
Acido oleico, g	4.33	29	19383	
Monoinsaturi totali, g	4.97	29	19383	
Acido linoleico, g	0.39	29	19383	
Acido linolenico, g	0.25	29	19383	
Altri polinsaturi, g	0.00	29	19383	
Polinsaturi totali, g	0.64	29	19383	
Colesterolo, mg	17	M	120	per i nutrienti M/120 riferito a Toffees, mixed non RIPR acqua=2.4g, prot=2.2g, lip=18.6g
Glucidi Disponibili, g	71.1	02		
Amido, g	1.1	D		
Glucidi solubili, g	70.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	430	02		
Energia, kJ	1799	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.5	02		
Calcio, mg	95	02		
Sodio, mg	320	02		
Potassio, mg	210	02		
Fosforo, mg	64	02		
Zinco, mg	0.3	M	120	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	02		
Riboflavina, mg	0.00	02		
Niacina, mg	0.0	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.00	M	120	
Acido Folico, µg	0	M	120	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.00	85		assimilato alle altre vitamine, tutte pari a zero
Vitamina D, µg	0	M	120	

CEDRO CANDITO**codice 100188****Categoria merceologica 14002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	6602	
Acqua, g	17.0	03	6602	
Proteine totali, g	0.1	03	6602	
Proteine animali, g	0.0	03	6602	
Proteine vegetali, g	0.1	03	6602	
Lipidi totali, g	0.2	03	6602	
Lipidi animali, g	0.0	03	6602	
Lipidi vegetali, g	0.2	03	6602	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.02	19	09216	riferito ad Arance, scorza non RIPR , lip=0.2g
Acido oleico, g	0.03	19	09216	
Monoinsaturi totali, g	0.04	19	09216	
Acido linoleico, g	0.03	19	09216	
Acido linolenico, g	0.01	19	09216	
Altri polinsaturi, g	0.00	19	09216	
Polinsaturi totali, g	0.04	19	09216	
Colesterolo, mg	0	03	6602	
Glucidi Disponibili, g	49.4	03	6602	
Amido, g	0.0	03	6602	
Glucidi solubili, g	49.4	03	6602	
Fibra alimentare, g	3.3	03	6602	relativo alla sola cellulosa
Alcool, g	0.0	03	6602	
Energia, kcal	187	03	6602	
Energia, kJ	782	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.1	03	6602	
Calcio, mg	55	03	6602	
Sodio, mg	27	L	68	per i nutrienti L/68 ALIMENTO SIMILE Cherries glace' acqua=23.6g, lip=tracce, prot=0.4g
Potassio, mg	24	L	68	
Fosforo, mg	6	03	6602	
Zinco, mg	0.1	L	68	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	L	68	
Riboflavina, mg	tr	L	68	
Niacina, mg	0.9	03	6602	
Vitamina C, mg	2	03	6602	
Vitamina B6, mg	tr	L	68	
Acido Folico, µg	tr	L	68	
Retinolo eq, µg	1	L	68	CALC
Retinolo, µg	0	L	68	
β-carotene eq, µg	7	L	68	
Vitamina E, mg	tr	L	68	
Vitamina D, µg	0	03	6602	

CIOCCOLATO AL LATTE**codice 2006****Categoria merceologica 14001**

nota USDA relativa a 19/19120, "Candies, chocolate milk" caffeina=25mg/100g teobromina=169mg/100g

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	1.7	02		
Proteine totali, g	8.9	02		
Proteine animali, g	6.0	72		STIMA
Proteine vegetali, g	2.9	72		STIMA
Lipidi totali, g	37.6	02		
Lipidi animali, g	24.6	72		STIMA
Lipidi vegetali, g	13.0	72		STIMA
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	21.93	E	857	RIPR lip=30.3g saturi=17.67g 18:1=9.53g mono=9.7g 18:2=0.83g 18:3=0.23g altri PUFA=0 PUFA=1.06g
Acido oleico, g	11.83	E	857	
Monoinsaturi totali, g	12.04	E	857	
Acido linoleico, g	1.03	E	857	
Acido linolenico, g	0.29	E	857	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	857	
Polinsaturi totali, g	1.32	E	857	
Colesterolo, mg	28	M	89	Per i nutrienti liposolubili M/89 RIPR lip=30.7g, colesterolo=23mg. Stima per EPIC, colesterolo = 0
Glucidi Disponibili, g	50.8	02		
Amido, g	tr	02		
Glucidi solubili, g	50.8	02		
Fibra alimentare, g	0.8	M	89	metodo Englyst Per i nutrienti idrosolubili M/89 non RIPR acqua=1.3g
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	565	02		
Energia, kJ	2364	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.0	02		
Calcio, mg	262	02		
Sodio, mg	120	02		
Potassio, mg	420	02		
Fosforo, mg	207	02		
Zinco, mg	0.2	03	407	non RIPR acqua=2g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.09	02		
Riboflavina, mg	0.39	02		
Niacina, mg	0.6	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.04	M	89	
Acido Folico, µg	11	M	89	
Retinolo eq, µg	33	M	89	CALC
Retinolo, µg	31	M	89	retinolo = 25mcg
β-carotene eq, µg	13	M	89	caroteni= 11mcg
Vitamina E, mg	0.55	M	89	vit E= 0.45mg
Vitamina D, µg	0	M	89	vitD=0

CIOCCOLATO BIANCO**codice 19014****Categoria merceologica 14001**

alimento interamente sostituito con Chocolate white

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	M	91	
Acqua, g	0.6	M	91	
Proteine totali, g	8.0	M	91	
Proteine animali, g	5.4	02	2006	per la suddivisione anim/veg RIPR riferito a Cioccolato al latte, fonte 72 prot tot=8.9g, prot anim=6g, prot veg=2.9g lip tot=37.6g, lip anim=24.6g, lip veg=13g
Proteine vegetali, g	2.6	02	2006	
Lipidi totali, g	30.9	M	91	
Lipidi animali, g	20.2	02	2006	
Lipidi vegetali, g	10.7	02	2006	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	18.02	E	857	RIPR riferito a Chocolate, milk lip=30.3g saturi=17.67g 18:1=9.53g mono=9.7g 18:2=0.83g 18:3=0.23g altri PUFA=0 PUFA=1.06g M/91: in tab saturi= 18.4g, mono=10g, PUFA=1.1g
Acido oleico, g	9.72	E	857	
Monoinsaturi totali, g	9.89	E	857	
Acido linoleico, g	0.85	E	857	
Acido linolenico, g	0.23	E	857	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	857	
Polinsaturi totali, g	1.08	E	857	
Colesterolo, mg	23	M	89	
Glucidi Disponibili, g	58.3	M	91	
Amido, g	tr	M	91	
Glucidi solubili, g	58.3	M	91	
Fibra alimentare, g	0.8	M	89	per i nutrienti M/89 ALIMENTO SIMILE Chocolate, milk acqua=1.3g, lip=30.7g, prot=7.7g motodo Englyst
Alcool, g	0.0	M	91	
Energia, kcal	529	M	91	
Energia, kJ	2213	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.2	M	91	
Calcio, mg	270	M	91	
Sodio, mg	110	M	91	
Potassio, mg	350	M	91	
Fosforo, mg	230	M	91	
Zinco, mg	0.9	M	91	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	M	91	
Riboflavina, mg	0.49	M	91	
Niacina, mg	0.2	M	91	
Vitamina C, mg	0	M	91	
Vitamina B6, mg	0.07	M	91	
Acido Folico, µg	10	M	91	
Retinolo eq, µg	26	M	91	
Retinolo, µg	13	M	91	
β-carotene eq, µg	75	M	91	
Vitamina E, mg	1.14	M	91	
Vitamina D, µg	tr	M	91	

CIOCCOLATO CON NOCCIOLE**codice 12985****Categoria merceologica 14001**

alimento interamente sostituito con una STIMA da ricetta ingredienti: nocciole (cod 511), 10g + cioccolato al latte (cod 2006), 90g

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		
Acqua, g	2.1	89		
Proteine totali, g	9.3	89		
Proteine animali, g	5.4	89		
Proteine vegetali, g	3.9	89		
Lipidi totali, g	40.1	89		
Lipidi animali, g	22.1	89		
Lipidi vegetali, g	18.0	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	20.15	89		
Acido oleico, g	14.42	89		
Monoinsaturi totali, g	14.63	89		
Acido linoleico, g	1.43	89		
Acido linolenico, g	0.27	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	1.70	89		
Colesterolo, mg	25	89		
Glucidi Disponibili, g	45.9	89		
Amido, g	0.0	89		
Glucidi solubili, g	45.9	89		
Fibra alimentare, g	1.4	89		
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	571	89		
Energia, kJ	2389	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.0	89		
Calcio, mg	251	89		
Sodio, mg	109	89		
Potassio, mg	425	89		
Fosforo, mg	219	89		
Zinco, mg	0.3	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.13	89		
Riboflavina, mg	0.36	89		
Niacina, mg	0.8	89		
Vitamina C, mg	tr	89		
Vitamina B6, mg	0.10	89		
Acido Folico, µg	17	89		
Retinolo eq, µg	33	89		
Retinolo, µg	28	89		
β-carotene eq, µg	30	89		
Vitamina E, mg	2.99	89		
Vitamina D, µg	0	89		

CIOCCOLATO FONDENTE**codice 2005****Categoria merceologica 14001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	1.1	02		
Proteine totali, g	5.8	02		
Proteine animali, g	4.2	72		STIMA INN
Proteine vegetali, g	1.6	72		STIMA INN
Lipidi totali, g	34.0	02		
Lipidi animali, g	22.0	72		STIMA INN
Lipidi vegetali, g	12.0	72		STIMA INN
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	20.25	E	857	RIPR riferito a Chocolate, milk lip=29.2g saturi=17.39g 18:1=9.38g mono=9.38g 18:2=0.92g 18:3=0 altri PUFA=0 PUFA=0.92g
Acido oleico, g	10.92	E	857	
Monoinsaturi totali, g	10.92	E	857	
Acido linoleico, g	1.07	E	857	
Acido linolenico, g	0.00	E	857	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	857	
Polinsaturi totali, g	1.07	E	857	
Colesterolo, mg	0	02		considerato trascurabile l'apporto di ingredienti di origine animale
Glucidi Disponibili, g	56.7	02		
Amido, g	0.0	02		amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	56.7	02		
Fibra alimentare, g	1.4	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	542	02		
Energia, kJ	2268	86		
Minerali:				
Ferro, mg	5.0	02		
Calcio, mg	51	02		
Sodio, mg	11	02		
Potassio, mg	300	02		
Fosforo, mg	186	02		
Zinco, mg	1.3	M	90	per i nutrienti M/90 ALIMENTO SIMILE Chocolate plain acqua=0.6g, lip=28g, GD=63.5g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.07	02		
Riboflavina, mg	0.07	02		
Niacina, mg	0.6	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.03	M	90	
Acido Folico, µg	12	M	90	
Retinolo eq, µg	9	02		
Retinolo, µg	0	02		CALC considerato trascurabile l'apporto di ingredienti di origine animale CALC
β-carotene eq, µg	54	02		
Vitamina E, mg	1.44	M	90	
Vitamina D, µg	0	M	90	

CIOCCOLATO GIANDUIA**codice 2007****Categoria merceologica 14001**

definizione: cioccolato puro molto ricco di burro di cacao Per questo motivo si e' considerato trascurabile l'apporto di ingredienti di origine animale, eccetto che per gli acidi grassi dove il dato MC non specifica gli ingredienti

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	2.8	02		
Proteine totali, g	13.1	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	13.1	02		
Lipidi totali, g	28.8	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	28.8	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	17.15	E	858	RIPR riferito a Chocolate, plain lip=29.2g saturi=17.39g 18:1=9.38g mono=9.38g 18:2=0.92g 18:3=0 altri PUFA=0 PUFA=0.92g
Acido oleico, g	9.25	E	858	
Monoinsaturi totali, g	9.25	E	858	
Acido linoleico, g	0.91	E	858	
Acido linolenico, g	0.00	E	858	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	858	
Polinsaturi totali, g	0.91	E	858	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	52.7	02		
Amido, g	0.0	02		amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	52.7	02		
Fibra alimentare, g	2.5	M	90	per tutti i nutrienti M/90 ALIMENTO SIMILE Chocolate plain acqua=0.6g, lip=28g, prot=5.0g, GD=63.5g metodo Englyst
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	509	02		
Energia, kJ	2130	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.9	02		
Calcio, mg	42	02		
Sodio, mg	6	M	90	
Potassio, mg	300	M	90	
Fosforo, mg	162	02		
Zinco, mg	1.3	M	90	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.26	02		
Riboflavina, mg	0.26	02		
Niacina, mg	2.0	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.03	M	90	
Acido Folico, µg	12	M	90	
Retinolo eq, µg	18	M	90	CALC
Retinolo, µg	0	M	90	
β-carotene eq, µg	108	M	90	CALC
Vitamina E, mg	1.44	M	90	
Vitamina D, µg	0	02		

CONFETTI**codice 900104****Categoria merceologica 14004**

STIMA da ricetta ingredienti: mandorle (cod 508) 1.2g + zucchero (cod 2021) 2.5g. Un confetto pesa 3.7g

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		
Acqua, g	4.1	89		
Proteine totali, g	5.2	89		
Proteine animali, g	0.0	89		
Proteine vegetali, g	5.2	89		
Lipidi totali, g	16.7	89		
Lipidi animali, g	0.0	89		
Lipidi vegetali, g	16.7	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.39	89		
Acido oleico, g	11.80	89		
Monoinsaturi totali, g	11.91	89		
Acido linoleico, g	3.18	89		
Acido linolenico, g	0.09	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	3.28	89		
Colesterolo, mg	0	89		
Glucidi Disponibili, g	71.9	89		
Amido, g	0.0	89		
Glucidi solubili, g	71.9	89		
Fibra alimentare, g	4.6	89		
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	441	89		
Energia, kJ	1845	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.7	89		
Calcio, mg	77	89		
Sodio, mg	3	89		
Potassio, mg	280	89		
Fosforo, mg	165	89		
Zinco, mg	1.1	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	89		
Riboflavina, mg	0.14	89		
Niacina, mg	0.7	89		
Vitamina C, mg	0	89		
Vitamina B6, mg	0.05	89		
Acido Folico, µg	16	89		
Retinolo eq, µg	0	89		
Retinolo, µg	0	89		
β-carotene eq, µg	0	89		
Vitamina E, mg	7.77	89		
Vitamina D, µg	0	89		

CONO PER GELATO**codice 742070****Categoria merceologica 15007**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	08	212	
Acqua, g	2.8	08	212	
Proteine totali, g	10.1	08	212	
Proteine animali, g	0.0	85		per la suddivisione anim/veg seguita l'indicazione del colesterolo, che e' uguale a zero
Proteine vegetali, g	10.1	85		
Lipidi totali, g	3.3	08	212	
Lipidi animali, g	0.0	85		
Lipidi vegetali, g	3.3	85		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.49	28	18271	RIPR lip=6.9g saturi=1.029g 18:1=2.615g mono=2.639g 18:2=2.436g 18:3=0.175g altri PUFA=0 PUFA=2.611g
Acido oleico, g	1.25	28	18271	
Monoinsaturi totali, g	1.26	28	18271	
Acido linoleico, g	1.17	28	18271	
Acido linolenico, g	0.08	28	18271	
Altri polinsaturi, g	0.00	28	18271	
Polinsaturi totali, g	1.25	28	18271	
Colesterolo, mg	0	08	212	
Glucidi Disponibili, g	78.8	08	212	
Amido, g	77.7	08	212	
Glucidi solubili, g	1.1	08	212	
Fibra alimentare, g	3.0	28	18271	per i nutrienti 28/18270 ALIMENTO SIMILE Ice cream cones, cake or wafer-type acqua=5.3g, lip=6.9g, GD=79g
Alcool, g	0.0	08	212	
Energia, kcal	366	08	212	
Energia, kJ	1531	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.0	08	212	
Calcio, mg	170	08	212	
Sodio, mg	93	08	212	
Potassio, mg	190	08	212	
Fosforo, mg	130	08	212	
Zinco, mg	0.7	08	212	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.20	08	212	
Riboflavina, mg	0.04	08	212	
Niacina, mg	2.3	08	212	
Vitamina C, mg	0	08	212	
Vitamina B6, mg	0.15	08	212	
Acido Folico, µg	15	08	212	
Retinolo eq, µg	0	08	212	CALC
Retinolo, µg	0	08	212	
β-carotene eq, µg	0	08	212	
Vitamina E, mg	1.38	28	18271	
Vitamina D, µg	0	08	212	

CREMA DI CACAO E NOCCIOLE**codice 2008****Categoria merceologica 14001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	0.8	02		
Proteine totali, g	6.9	02		
Proteine animali, g	4.6	72		STIMA INN
Proteine vegetali, g	2.3	72		STIMA INN
Lipidi totali, g	32.4	02		
Lipidi animali, g	22.0	72		STIMA INN
Lipidi vegetali, g	10.4	72		STIMA INN
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	9.92	M	70	RIPR lip=33g saturi=10.1g mono=16.8g PUFA=4.6g
Acido oleico, g	16.44	89		per 18:1, 18:2, 18:3 DOPPIA STIMA da media ottenuta con gli acidi grassi di NOCCIOLE (fonte 02/APP), lip=62.9g, e CIOCCOLATO (fonte E cod 857) lip=30.3g, e poi RIPR sui valori totali fonte M cod 70 MEDIA: lip=46.6g -> su M/70: lip=33g saturi=10.875g -> saturi=7.70g 18:1=23.635g -> 18:1=16.74g mono=23.8g -> mono=16.85g 18:2=2.91g -> 18:2=2.06g 18:3=0.17g -> 18:3=0.12g PUFA=3.08g -> PUFA=2.18g
Monoinsaturi totali, g	16.49	M	70	
Acido linoleico, g	2.02	89		
Acido linolenico, g	0.12	89		
Altri polinsaturi, g	2.38	89		per differenza PUFA - (18:1+18:2)
Polinsaturi totali, g	4.52	M	70	
Colesterolo, mg	2	M	70	per i nutrienti M/70 ALIMENTO SIMILE Chocolate nut spread acqua=tracce, lip=33g, prot=6.2g, GD=60.5g
Glucidi Disponibili, g	58.1	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	58.1	02		
Fibra alimentare, g	1.2	M	70	metodo Southgate (metodo Englyst fibra=0.8g)
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	537	02		
Energia, kJ	2247	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.6	02		
Calcio, mg	143	02		
Sodio, mg	50	02		
Potassio, mg	370	02		
Fosforo, mg	164	02		
Zinco, mg	1.0	M	70	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	02		
Riboflavina, mg	0.10	02		
Niacina, mg	0.5	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.10	M	70	
Acido Folico, µg	11	M	89	per i nutrienti M/89 ALIMENTO SIMILE Chocolate milk acqua=1.3g, lip=30.7g, prot=7.7g, GD=56.9g
Retinolo eq, µg	tr	M	70	CALC
Retinolo, µg	tr	M	70	
β-carotene eq, µg	tr	M	70	
Vitamina E, mg	0.45	M	89	
Vitamina D, µg	tr	M	70	

CREMA PER PASTICCERIA**codice 100225****Categoria merceologica 15003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	8008	
Acqua, g	59.0	03	8008	
Proteine totali, g	4.8	03	8008	
Proteine animali, g	4.2	89		per i nutrienti fonte 89 ALIMENTO SIMILE ricetta da II cucchiaino d'argento: zucchero cod 2021, 170g; farina 0 cod 11, 40g; latte cod 1602, 500g; tuorlo cod 1802, 108g (vaniglia e scorza di limone si considerano trascurabili). La STIMA così ottenuta e' stata interamente RIPR sul valore di sostanza secca di 03/8008, che e' di 41g. Per la ricetta: acqua=24.39g. per divisione anim/veg RIPR interna: prot tot=4.78g, anim=4.2g, veg=0.58g lip tot=6.57g, anim=6.52g, veg=0.05g
Proteine vegetali, g	0.6	89		
Lipidi totali, g	6.4	03	8008	
Lipidi animali, g	6.4	89		
Lipidi vegetali, g	tr	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.63	89		RIPR lip=6.57g saturi=2.7g 18:1=2.18g mono=2.45g 18:2=0.54g 18:3=0.05g altri PUFA=0.03g PUFA=0.63g
Acido oleico, g	2.12	89		
Monoinsaturi totali, g	2.39	89		
Acido linoleico, g	0.53	89		
Acido linolenico, g	0.05	89		
Altri polinsaturi, g	0.03	89		
Polinsaturi totali, g	0.61	89		
Colesterolo, mg	68	03	8008	
Glucidi Disponibili, g	30.7	03	8008	
Amido, g	4.8	03	8008	
Glucidi solubili, g	25.9	03	8008	
Fibra alimentare, g	0.2	03	8008	cellulosa=tracce
Alcool, g	0.0	03	8008	
Energia, kcal	192	03	8008	
Energia, kJ	803	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.8	03	8008	
Calcio, mg	97	03	8008	
Sodio, mg	38	03	8008	
Potassio, mg	110	03	8008	
Fosforo, mg	136	03	8008	
Zinco, mg	0.8	03	8008	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	89		
Riboflavina, mg	0.16	89		
Niacina, mg	0.1	89		
Vitamina C, mg	tr	89		
Vitamina B6, mg	0.09	89		
Acido Folico, µg	23	89		
Retinolo eq, µg	115	89		
Retinolo, µg	108	89		
β-carotene eq, µg	40	89		
Vitamina E, mg	0.49	89		
Vitamina D, µg	0.70	89		

CREME CARAMEL**codice 700452****Categoria merceologica 15003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	08	220	
Acqua, g	72.0	08	220	
Proteine totali, g	3.0	08	220	
Proteine animali, g	2.2	89		per i nutrienti fonte 89 STIMA dalla ricetta 08/241 ingredienti: latte (cod 1602) 500g, farina (cod 11) 50g, zucchero (cod 2021) 25g, prot tot=3.6g, prot anim=2.6g, prot veg=1.0g lip tot=3g, lip anim=2.9g, lip veg=0.1g
Proteine vegetali, g	0.8	89		
Lipidi totali, g	2.2	08	220	
Lipidi animali, g	2.1	89		
Lipidi vegetali, g	0.1	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.35	29	19232	RIPR lip=3.1g saturi=1.9g 18:1=0.81g mono=0.88g 18:2=0.07g 18:3=0.05g altri PUFA=0 PUFA=0.12g
Acido oleico, g	0.57	29	19232	
Monoinsaturi totali, g	0.62	29	19232	
Acido linoleico, g	0.05	29	19232	
Acido linolenico, g	0.04	29	19232	
Altri polinsaturi, g	0.00	29	19232	
Polinsaturi totali, g	0.09	29	19232	
Colesterolo, mg	12	29	19232	
Glucidi Disponibili, g	20.6	08	220	
Amido, g	2.6	08	220	
Glucidi solubili, g	18.0	08	220	
Fibra alimentare, g	0.1	29	19232	per i nutrienti 29/19232 ALIMENTO SIMILE Dessert, flan, caramel custard, dried mix, prepared with whole milk acqua=74.2g, lip=3.1g, GD=19.1g
Alcool, g	0.0	08	220	
Energia, kcal	109	08	220	
Energia, kJ	456	86		
Minerali:				
Ferro, mg	tr	08	220	
Calcio, mg	94	08	220	
Sodio, mg	70	08	220	
Potassio, mg	150	08	220	
Fosforo, mg	77	08	220	
Zinco, mg	0.3	08	220	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	08	220	
Riboflavina, mg	0.20	08	220	
Niacina, mg	0.1	08	220	
Vitamina C, mg	0	08	220	
Vitamina B6, mg	0.03	08	220	
Acido Folico, µg	8	08	220	
Retinolo eq, µg	38	08	220	CALC
Retinolo, µg	37	08	220	
β-carotene eq, µg	8	08	220	
Vitamina E, mg	0.16	08	220	
Vitamina D, µg	0.07	08	220	

CROSTATA CON MARPELLATA**codice 2009****Categoria merceologica 15006**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	20.9	02		
Proteine totali, g	4.9	02		
Proteine animali, g	1.6	89		per tutti i nutrienti fonte 89 RIPR dalla STIMA ottenuta con la ricetta specifica (fonte INN) Ricetta: zucchero (cod 2021) 16g, farina 0 (cod 11) 29g, burro (cod 1900) 18g, marmellata (cod 2013) 25g, uovo intero (cod 1800) 12g acqua=24.6g, GD=54.01g, prot tot=5.16g, lip tot=16.63g prot anim=1.7g, prot veg=3.46g lip anim=16.3g, lip veg=0.29g
Proteine vegetali, g	3.3	89		
Lipidi totali, g	8.2	02		
Lipidi animali, g	8.1	89		
Lipidi vegetali, g	0.1	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	4.56	89		RIPR lip=16.63g saturi=9.24g 18:1=4.24g mono=4.84g 18:2=0.59g 18:3=0.23g altri PUFA=0.01g PUFA=0.83g
Acido oleico, g	2.09	89		
Monoinsaturi totali, g	2.37	89		
Acido linoleico, g	0.29	89		
Acido linolenico, g	0.11	89		
Altri polinsaturi, g	tr	89		
Polinsaturi totali, g	0.41	89		
Colesterolo, mg	52	89		RIPR lip=16.63g colesterolo=106mg
Glucidi Disponibili, g	65.5	02		nota INN: calcolati per differenza
Amido, g	25.9	02		
Glucidi solubili, g	39.6	02		RIPR interna da ALIMENTO SIMILE Jam tarts GD=62g, GS=37.5g, amido=24.5g non RIPR dalla STIMA
Fibra alimentare, g	1.6	89		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	339	02		
Energia, kJ	1418	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.4	07	254	per tutti i nutrienti fonte 07 cod 254 e fonte 04 cod 142 (sono lo stesso alimento) ALIMENTO SIMILE Jam tarts acqua=19.6g, lip=14.9g recipe: 200g raw shortcrust pastry, 200g jam shortcrust pastry recipe (fonte 07 cod 225: 200g flour, 50g margarine, 50g lard, 1/2 salt, 30ml water)
Calcio, mg	55	07	254	
Sodio, mg	230	07	254	
Potassio, mg	110	07	254	
Fosforo, mg	46	07	254	
Zinco, mg	0.3	07	254	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.07	07	254	
Riboflavina, mg	0.01	07	254	
Niacina, mg	0.5	07	254	
Vitamina C, mg	2	07	254	
Vitamina B6, mg	0.04	07	254	
Acido Folico, µg	4	07	254	
Retinolo eq, µg	73	04	142	CALC
Retinolo, µg	62	04	142	
β-carotene eq, µg	68	04	142	
Vitamina E, mg	0.74	07	254	
Vitamina D, µg	0.64	07	254	

DOLCIFICANTE A BASE DI SACCARINA**codice 666008****Categoria merceologica 14007**

composizione nutrizionale riportata sull'etichetta del dolcificante "Misura": Fruttosio 80g, lattosio 19g, saccarina 0.71g, ceneri 0.15g, umidità 0.5, kcal 397 (40 bustine -> 72g). Altri nutrienti considerati assenti.

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	84		
Acqua, g	0.5	84		
Proteine totali, g	0.0	85		
Proteine animali, g	0.0	85		
Proteine vegetali, g	0.0	85		
Lipidi totali, g	0.0	85		
Lipidi animali, g	0.0	85		
Lipidi vegetali, g	0.0	85		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	85		
Acido oleico, g	0.00	85		
Monoinsaturi totali, g	0.00	85		
Acido linoleico, g	0.00	85		
Acido linolenico, g	0.00	85		
Altri polinsaturi, g	0.00	85		
Polinsaturi totali, g	0.00	85		
Colesterolo, mg	0	85		
Glucidi Disponibili, g	98.6	84		ottenuti per differenza 100 - (acqua+ceneri+saccarina)
Amido, g	0.0	85		
Glucidi solubili, g	98.6	84		
Fibra alimentare, g	0.0	85		
Alcool, g	0.0	85		
Energia, kcal	397	84		
Energia, kJ	1661	86		
Minerali:				
Ferro, mg	tr	84		per tutti i sali minerali valore=tracce perche' ceneri=0.15g
Calcio, mg	tr	84		
Sodio, mg	tr	84		
Potassio, mg	tr	84		
Fosforo, mg	tr	84		
Zinco, mg	tr	84		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	85		
Riboflavina, mg	0.00	85		
Niacina, mg	0.0	85		
Vitamina C, mg	0	85		
Vitamina B6, mg	0.00	85		
Acido Folico, µg	0	85		
Retinolo eq, µg	0	85		
Retinolo, µg	0	85		
β-carotene eq, µg	0	85		
Vitamina E, mg	0.00	85		
Vitamina D, µg	0	85		

DOLCIFICANTE ASPARTAME**codice 666006****Categoria merceologica 14007**

composizione individuata in base alle informazioni nutrizionali riportate in etichetta del dolcificante a base di aspartame Punto weight watcher -> fruttosio 70g, sorbitolo 27.5g, aspartame 2g, ceneri 0.1g, umidità < 1%, kcal 400. Gli altri nutrienti sono stati considerati assenti.

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	84		
Acqua, g	0.5	84		ottenuto per differenza 100 - (fruttosio+sorbitolo+aspartame+ceneri)
Proteine totali, g	0.0	85		
Proteine animali, g	0.0	85		
Proteine vegetali, g	0.0	85		
Lipidi totali, g	0.0	85		
Lipidi animali, g	0.0	85		
Lipidi vegetali, g	0.0	85		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	85		
Acido oleico, g	0.00	85		
Monoinsaturi totali, g	0.00	85		
Acido linoleico, g	0.00	85		
Acido linolenico, g	0.00	85		
Altri polinsaturi, g	0.00	85		
Polinsaturi totali, g	0.00	85		
Colesterolo, mg	0	85		
Glucidi Disponibili, g	97.5	84		somma di fruttosio (70g) e sorbitolo (27.5g)
Amido, g	0.0	85		
Glucidi solubili, g	70.0	84		solo fruttosio
Fibra alimentare, g	0.0	85		
Alcool, g	0.0	85		
Energia, kcal	400	84		
Energia, kJ	1674	86		
Minerali:				
Ferro, mg	tr	84		per tutti i sali minerali valore=tracce perche' ceneri=0.1g
Calcio, mg	tr	84		
Sodio, mg	tr	84		
Potassio, mg	tr	84		
Fosforo, mg	tr	84		
Zinco, mg	tr	84		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	85		
Riboflavina, mg	0.00	85		
Niacina, mg	0.0	85		
Vitamina C, mg	0	85		
Vitamina B6, mg	0.00	85		
Acido Folico, µg	0	85		
Retinolo eq, µg	0	85		
Retinolo, µg	0	85		
β-carotene eq, µg	0	85		
Vitamina E, mg	0.00	85		
Vitamina D, µg	0	85		

DOLCIFICANTE FRUTTOSIO

codice 666007

Categoria merceologica 14007

composizione proveniente dalle informazioni nutrizionali riportate sull'etichetta dei prodotti Fructofin e Fructan. Composizione: fruttosio puro 99.5g, ceneri 0.1g, umidita' 0.4, kcal 400. Altri nutrienti considerati assenti.

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	84		
Acqua, g	0.4	84		
Proteine totali, g	0.0	85		
Proteine animali, g	0.0	85		
Proteine vegetali, g	0.0	85		
Lipidi totali, g	0.0	85		
Lipidi animali, g	0.0	85		
Lipidi vegetali, g	0.0	85		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	85		
Acido oleico, g	0.00	85		
Monoinsaturi totali, g	0.00	85		
Acido linoleico, g	0.00	85		
Acido linolenico, g	0.00	85		
Altri polinsaturi, g	0.00	85		
Polinsaturi totali, g	0.00	85		
Colesterolo, mg	0	85		
Glucidi Disponibili, g	99.5	84		
Amido, g	0.0	84		
Glucidi solubili, g	99.5	84		
Fibra alimentare, g	0.0	85		
Alcool, g	0.0	85		
Energia, kcal	400	84		
Energia, kJ	1674	86		
Minerali:				
Ferro, mg	tr	85		per tutti i sali minerali valore=tracce peche' ceneri=0.1g
Calcio, mg	tr	85		
Sodio, mg	tr	85		
Potassio, mg	tr	85		
Fosforo, mg	tr	85		
Zinco, mg	tr	85		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	85		
Riboflavina, mg	0.00	85		
Niacina, mg	0.0	85		
Vitamina C, mg	0	85		
Vitamina B6, mg	0.00	85		
Acido Folico, µg	0	85		
Retinolo eq, µg	0	85		
Retinolo, µg	0	85		
β-carotene eq, µg	0	85		
Vitamina E, mg	0.00	85		
Vitamina D, µg	0	85		

DOLCIFICANTE SACCARINA**codice 777013****Categoria merceologica 14007**

composizione ottenuta dalle informazioni nutrizionali indicate in etichetta - HERMESETAS: saccarina pura -> kcal 0.0

Componenti alimentari, unità Valori Fonte Codice Note e valori originali**Parte edibile, g** 100 84**Acqua, g** -**Proteine totali, g** 0.0 84

Proteine animali, g 0.0 84

Proteine vegetali, g 0.0 84

Lipidi totali, g 0.0 84

Lipidi animali, g 0.0 84

Lipidi vegetali, g 0.0 84

Acidi grassi:

Saturi totali, g 0.00 84

Acido oleico, g 0.00 84

Monoinsaturi totali, g 0.00 84

Acido linoleico, g 0.00 84

Acido linolenico, g 0.00 84

Altri polinsaturi, g 0.00 84

Polinsaturi totali, g 0.00 84

Colesterolo, mg 0 84**Glucidi Disponibili, g** 0.0 84

Amido, g 0.0 84

Glucidi solubili, g 0.0 84

Fibra alimentare, g 0.0 84**Alcool, g** 0.0 84**Energia, kcal** 0 84**Energia, kJ** 0 86**Minerali:**

Ferro, mg -

Calcio, mg -

Sodio, mg -

Potassio, mg -

Fosforo, mg -

Zinco, mg -

Vitamine:

Tiamina, mg 0.00 84

Riboflavina, mg 0.00 84

Niacina, mg 0.0 84

Vitamina C, mg 0 84

Vitamina B6, mg 0.00 84

Acido Folico, µg 0 84

Retinolo eq, µg 0 84

Retinolo, µg 0 84

β-carotene eq, µg 0 84

Vitamina E, mg 0.00 84

Vitamina D, µg 0 84

GELATO AL CIOCCOLATO**codice 19032****Categoria merceologica 14006**

alimento interamente sostituito con "Frozen desserts, ice cream, chocolate"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	29	19270	
Acqua, g	55.7	29	19270	
Proteine totali, g	3.8	29	19270	
Proteine animali, g	-			
Proteine vegetali, g	-			
Lipidi totali, g	11.0	29	19270	
Lipidi animali, g	-			
Lipidi vegetali, g	-			
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	6.80	29	19270	
Acido oleico, g	2.97	29	19270	
Monoinsaturi totali, g	3.21	29	19270	
Acido linoleico, g	0.25	29	19270	
Acido linolenico, g	0.15	29	19270	
Altri polinsaturi, g	0.00	29	19270	
Polinsaturi totali, g	0.41	29	19270	
Colesterolo, mg	34	29	19270	
Glucidi Disponibili, g	27.0	29	19270	ottenuti per differenza GD= GD tot - fibra GD =28.2g - 1.2g
Amido, g	0.0	85		
Glucidi solubili, g	27.0	85		assimilato a 02/2010, gelato al fior di latte GD=GS e amido=0
Fibra alimentare, g	1.2	29	19270	fibra alimentare totale
Alcool, g	0.0	29	19270	
Energia, kcal	216	29	19270	
Energia, kJ	904	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.9	29	19270	
Calcio, mg	109	29	19270	
Sodio, mg	76	29	19270	
Potassio, mg	249	29	19270	
Fosforo, mg	107	29	19270	
Zinco, mg	0.6	29	19270	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	29	19270	
Riboflavina, mg	0.19	29	19270	
Niacina, mg	0.2	29	19270	
Vitamina C, mg	tr	29	19270	
Vitamina B6, mg	0.06	29	19270	
Acido Folico, µg	16	29	19270	
Retinolo eq, µg	119	29	19270	
Retinolo, µg	110	03	416	assimilato a gelato 03/416 RE=120mcg; R=110mcg, C=60mcg
β-carotene eq, µg	60	03	416	assimilato a gelato ; RE=120mcg, R=110mcg e C=60mcg
Vitamina E, mg	0.33	29	19270	
Vitamina D, µg	0.12	08	204	ALIMENTO SIMILE Ice cream

GELATO ALLA FRUTTA**codice 12987****Categoria merceologica 14006**

alimento interamente sostituito con Ice cream, dairy, flavoured. Considerato come un gelato industriale a base di latte, zucchero ed aromi. L'eventuale contributo della frutta, presente nel gelato artigianale, non e' previsto per fibra, vitamine e divisione anim/veg per prot e lip.

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	08	205	
Acqua, g	59.8	08	205	
Proteine totali, g	3.5	08	205	
Proteine animali, g	3.5	08	205	
Proteine vegetali, g	0.0	08	205	
Lipidi totali, g	8.0	08	205	
Lipidi animali, g	8.0	08	205	
Lipidi vegetali, g	0.0	08	205	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	4.96	02	APP	considerato l'ingrediente principale: riferito a Latte intero lip=3.4g saturi=2.11g 18:1=0.93g mono=1.10g 18:2=0.07g 18:3=0.05g altri PUFA=0 PUFA=0.12g fonte 08 cod 205 saturi=5.02g mono=2g PUFA=0.3g
Acido oleico, g	2.19	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	2.59	02	APP	
Acido linoleico, g	0.16	02	APP	
Acido linolenico, g	0.12	02	APP	
Altri polinsaturi, g	0.00	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.28	02	APP	
Colesterolo, mg	26	08	205	
Glucidi Disponibili, g	24.7	08	205	nota MC: inclusi gli oligosaccaridi derivati dallo sciroppo di glucosio e le maltodestrine presenti
Amido, g	tr	08	205	
Glucidi solubili, g	23.7	08	205	nota MC: non inclusi oligosaccaridi e maltodestrine
Fibra alimentare, g	0.0	08	205	
Alcool, g	0.0	08	205	
Energia, kcal	179	08	205	
Energia, kJ	749	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.5	08	205	
Calcio, mg	110	08	205	
Sodio, mg	61	08	205	
Potassio, mg	180	08	205	
Fosforo, mg	99	08	205	
Zinco, mg	0.4	08	205	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	08	205	
Riboflavina, mg	0.26	08	205	
Niacina, mg	0.2	08	205	
Vitamina C, mg	1	08	205	
Vitamina B6, mg	0.07	08	205	
Acido Folico, µg	9	08	205	
Retinolo eq, µg	121	08	205	CALC
Retinolo, µg	94	08	205	
β-carotene eq, µg	160	08	205	
Vitamina E, mg	0.17	08	205	
Vitamina D, µg	0.10	08	205	

GELATO FIOR DI LATTE
 Categoria merceologica 14006

codice 2010

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	60.6	02		
Proteine totali, g	4.2	02		
Proteine animali, g	4.2	02		STIMA da ingredienti panna o latte, uova, zucchero
Proteine vegetali, g	0.0	02		STIMA
Lipidi totali, g	13.7	02		
Lipidi animali, g	13.7	02		STIMA da ingredienti panna o latte, uova, zucchero
Lipidi vegetali, g	0.0	02		STIMA
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	8.58	63		RIPR riferito a "Ice cream, vanilla" lip=12.3g saturi=7.7g
Acido oleico, g	3.44	63		18:1=3.09g
Monoinsaturi totali, g	3.95	63		monoinsaturi= 14:1(0.18g) + 16:1(0.28g) + 18:1(3.09g)=3.55g
Acido linoleico, g	0.31	63		18:2=0.28g
Acido linolenico, g	0.20	63		18:3=0.18g
Altri polinsaturi, g	0.00	63		altri PUFA=0
Polinsaturi totali, g	0.51	63		PUFA=18:2(0.28g) + 18:3(0.18g) = 0.46g
Colesterolo, mg	40	03	416	per tutti i nutreinti fonte 03 cod 416 ALIMENTO SIMILE Gelati al latte acqua=56g
Glucidi Disponibili, g	20.7	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	20.7	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	218	02		
Energia, kJ	912	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	02		
Calcio, mg	185	02		
Sodio, mg	100	03	416	
Potassio, mg	150	03	416	
Fosforo, mg	165	02		
Zinco, mg	0.3	08	204	per tutti i nutrienti fonte 08 cod 204 ALIMENTO SIMILE Ice cream acqua=61.9g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	03	416	
Riboflavina, mg	0.10	03	416	
Niacina, mg	0.1	03	416	
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.08	08	204	
Acido Folico, µg	7	08	204	
Retinolo eq, µg	120	03	416	
Retinolo, µg	110	03	416	
β-carotene eq, µg	60	03	416	
Vitamina E, mg	0.21	08	204	
Vitamina D, µg	0.12	08	204	

GHIACCIOLO ALL'ARANCIO**codice 2011****Categoria merceologica 14006**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	64.0	02		
Proteine totali, g	0.0	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	0.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	02		acidi grassi = 0 quando lip =0
Acido oleico, g	0.00	02		
Monoinsaturi totali, g	0.00	02		
Acido linoleico, g	0.00	02		
Acido linolenico, g	0.00	02		
Altri polinsaturi, g	0.00	02		
Polinsaturi totali, g	0.00	02		
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	36.5	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	36.5	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	137	02		
Energia, kJ	573	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.0	02		
Calcio, mg	0	02		
Sodio, mg	tr	03	417	per i nutrienti 03/417 ALIMENTO SIMILE Granita al limone acqua=73g, lip=tracce
Potassio, mg	14	03	417	
Fosforo, mg	0	02		
Zinco, mg	tr	03	417	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	02		
Riboflavina, mg	0.00	02		
Niacina, mg	0.0	02		
Vitamina C, mg	12	02		
Vitamina B6, mg	0.00	29	19283	per i nutrienti 29/19283 ALIMENTO SIMILE Frozendesserts, icepops acqua=72g, lip=0, prot=0, GD=18.9g
Acido Folico, µg	0	29	19283	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.00	29	19283	
Vitamina D, µg	0	02		

GOMME DA MASTICARE**codice 2012****Categoria merceologica 14004**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	29	19163	
Acqua, g	2.6	29	19163	
Proteine totali, g	0.0	29	19163	
Proteine animali, g	0.0	29	19163	
Proteine vegetali, g	0.0	29	19163	
Lipidi totali, g	0.3	29	19163	
Lipidi animali, g	0.0	29	19163	
Lipidi vegetali, g	0.3	29	19163	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.04	29	19163	
Acido oleico, g	0.08	29	19163	
Monoinsaturi totali, g	0.08	29	19163	
Acido linoleico, g	0.13	29	19163	
Acido linolenico, g	tr	29	19163	
Altri polinsaturi, g	0.00	29	19163	
Polinsaturi totali, g	0.14	29	19163	
Colesterolo, mg	0	29	19163	
Glucidi Disponibili, g	96.7	29	19163	ottenuti per differenza
Amido, g	0.0	85		
Glucidi solubili, g	96.7	85		
Fibra alimentare, g	0.0	29	19163	
Alcool, g	0.0	29	19163	
Energia, kcal	341	29	19163	
Energia, kJ	1427	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.0	29	19163	
Calcio, mg	0	29	19163	
Sodio, mg	6	29	19163	
Potassio, mg	4	29	19163	
Fosforo, mg	0	29	19163	
Zinco, mg	0.0	29	19163	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	29	19163	
Riboflavina, mg	0.00	29	19163	
Niacina, mg	0.0	29	19163	
Vitamina C, mg	0	29	19163	
Vitamina B6, mg	0.00	29	19163	
Acido Folico, µg	0	29	19163	
Retinolo eq, µg	0	29	19163	
Retinolo, µg	0	29	19163	
β-carotene eq, µg	0	29	19163	
Vitamina E, mg	0.00	29	19163	
Vitamina D, µg	0	85		

GRANITA DI LIMONE**codice 100215****Categoria merceologica 14006**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	0417	
Acqua, g	73.0	03	0417	
Proteine totali, g	tr	03	0417	
Proteine animali, g	0.0	03	0417	
Proteine vegetali, g	tr	03	0417	
Lipidi totali, g	0.0	03	0417	
Lipidi animali, g	0.0	03	0417	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	0417	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	03	0417	acidi grassi =0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	03	0417	
Monoinsaturi totali, g	0.00	03	0417	
Acido linoleico, g	0.00	03	0417	
Acido linolenico, g	0.00	03	0417	
Altri polinsaturi, g	0.00	03	0417	
Polinsaturi totali, g	0.00	03	0417	
Colesterolo, mg	0	03	0417	
Glucidi Disponibili, g	28.4	03	0417	
Amido, g	0.0	03	0417	
Glucidi solubili, g	28.4	03	0417	
Fibra alimentare, g	0.0	03	0417	
Alcool, g	0.0	03	0417	
Energia, kcal	106	03	0417	
Energia, kJ	444	86		
Minerali:				
Ferro, mg	tr	03	0417	
Calcio, mg	1	03	0417	
Sodio, mg	tr	03	0417	
Potassio, mg	14	03	0417	
Fosforo, mg	1	03	0417	
Zinco, mg	tr	03	0417	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	03	0417	
Riboflavina, mg	tr	03	0417	
Niacina, mg	tr	03	0417	
Vitamina C, mg	4	03	0417	
Vitamina B6, mg	0.01	08	216	per i nutrienti 08/216 ALIMENTO ISMILE Sorbet, lemon acqua=64.9g, prot=0.9g, lip=tracce, GD=34.2g
Acido Folico, µg	1	08	216	
Retinolo eq, µg	tr	03	0417	
Retinolo, µg	0	03	0417	
β-carotene eq, µg	tr	03	0417	
Vitamina E, mg	tr	08	216	
Vitamina D, µg	0	03	0417	

LIQUIRIZIA DOLCE**codice 12983****Categoria merceologica 14004**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	M	112	
Acqua, g	8.4	M	112	
Proteine totali, g	3.7	M	112	
Proteine animali, g	0.0	M	112	
Proteine vegetali, g	3.7	M	112	
Lipidi totali, g	5.2	M	112	
Lipidi animali, g	0.0	M	112	
Lipidi vegetali, g	5.2	M	112	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	3.60	M	112	
Acido oleico, g	1.20	M	112	assimilato monoinsaturi=18:1
Monoinsaturi totali, g	1.20	M	112	
Acido linoleico, g	0.10	M	112	assimilato PUFA=1/2 linoleico + 1/2 linolenico
Acido linolenico, g	0.10	M	112	vedi nota precedente
Altri polinsaturi, g	0.00	M	112	vedi nota precedente
Polinsaturi totali, g	0.20	M	112	
Colesterolo, mg	0	M	112	
Glucidi Disponibili, g	76.7	M	112	nota MC: incluse le maltodestrine, pari a 4.9g
Amido, g	9.4	M	112	
Glucidi solubili, g	62.4	M	112	
Fibra alimentare, g	2.0	M	112	metodo Englyst
Alcool, g	0.0	M	112	
Energia, kcal	349	M	112	
Energia, kJ	1460	86		
Minerali:				
Ferro, mg	7.3	M	112	
Calcio, mg	170	M	112	
Sodio, mg	57	M	112	
Potassio, mg	600	M	112	
Fosforo, mg	44	M	112	
Zinco, mg	0.5	M	112	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	M	112	
Riboflavina, mg	0.00	M	112	
Niacina, mg	0.0	M	112	
Vitamina C, mg	0	M	112	
Vitamina B6, mg	0.00	M	112	
Acido Folico, µg	0	M	112	
Retinolo eq, µg	0	M	112	CALC
Retinolo, µg	0	M	112	
β-carotene eq, µg	0	M	112	
Vitamina E, mg	0.00	M	112	
Vitamina D, µg	0	M	112	

MARMELLATA (ALBIC.,FICHI,MELE COT.,PESCHE, PRUGNE]**codice 100191****Categoria merceologica 14005**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	6605	
Acqua, g	41.0	03	6605	
Proteine totali, g	0.6	03	6605	
Proteine animali, g	0.0	03	6605	
Proteine vegetali, g	0.6	03	6605	
Lipidi totali, g	tr	03	6605	
Lipidi animali, g	0.0	03	6605	
Lipidi vegetali, g	tr	03	6605	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	03	6605	acidi grassi=0 quando lip=tracce
Acido oleico, g	0.00	03	6605	
Monoinsaturi totali, g	0.00	03	6605	
Acido linoleico, g	0.00	03	6605	
Acido linolenico, g	0.00	03	6605	
Altri polinsaturi, g	0.00	03	6605	
Polinsaturi totali, g	0.00	03	6605	
Colesterolo, mg	0	03	6605	
Glucidi Disponibili, g	55.2	03	6605	
Amido, g	0.0	03	6605	
Glucidi solubili, g	55.2	03	6605	
Fibra alimentare, g	2.2	03	6605	
Alcool, g	0.0	03	6605	
Energia, kcal	209	03	6605	
Energia, kJ	874	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.8	03	6605	
Calcio, mg	10	03	6605	
Sodio, mg	7	03	6605	
Potassio, mg	90	03	6605	
Fosforo, mg	11	03	6605	
Zinco, mg	tr	M	74	per i nutrienti M/74 ALIMENTO SIMILE Jam, stone fruit acqua=29.6g, prot=0.4g, lip=0
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	03	6605	
Riboflavina, mg	0.03	03	6605	
Niacina, mg	0.8	03	6605	
Vitamina C, mg	3	03	6605	
Vitamina B6, mg	tr	M	74	
Acido Folico, µg	tr	M	74	
Retinolo eq, µg	60	03	6605	
Retinolo, µg	0	03	6605	
β-carotene eq, µg	359	03	6605	
Vitamina E, mg	0.00	M	74	
Vitamina D, µg	0	03	6605	

MARMELLATA (AMARENE,CILIEGE,UVA,MARASCHE)**codice 100192****Categoria merceologica 14005**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	6606	
Acqua, g	33.0	03	6606	
Proteine totali, g	0.6	03	6606	
Proteine animali, g	0.0	03	6606	
Proteine vegetali, g	0.6	03	6606	
Lipidi totali, g	tr	03	6606	
Lipidi animali, g	0.0	03	6606	
Lipidi vegetali, g	tr	03	6606	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	M	73	acidi grassi=0 quando lip=tracce
Acido oleico, g	0.00	M	73	
Monoinsaturi totali, g	0.00	M	73	
Acido linoleico, g	0.00	M	73	
Acido linolenico, g	0.00	M	73	
Altri polinsaturi, g	0.00	M	73	
Polinsaturi totali, g	0.00	M	73	
Colesterolo, mg	0	M	73	per i nutrienti M/73 ALIMENTO SIMILE Jam, fruit with edible seeds acqua=29.8g, lip=0, prot=0.6g
Glucidi Disponibili, g	62.3	03	6606	
Amido, g	0.0	03	6606	
Glucidi solubili, g	62.3	03	6606	
Fibra alimentare, g	2.4	03	6606	di cui cellulosa=0.2g
Alcool, g	0.0	03	6606	
Energia, kcal	236	03	6606	
Energia, kJ	987	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.0	03	6606	
Calcio, mg	26	03	6606	
Sodio, mg	11	03	6606	
Potassio, mg	83	03	6606	
Fosforo, mg	12	03	6606	
Zinco, mg	0.1	M	73	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	03	6606	
Riboflavina, mg	0.03	03	6606	
Niacina, mg	0.9	03	6606	
Vitamina C, mg	8	03	6606	
Vitamina B6, mg	tr	M	73	
Acido Folico, µg	tr	M	73	
Retinolo eq, µg	tr	M	73	CALC
Retinolo, µg	0	M	73	
β-carotene eq, µg	tr	M	73	
Vitamina E, mg	0.00	M	73	
Vitamina D, µg	0	M	73	

MARMELLATA (NORMALI E TIPO FRUTTA VIVA)**codice 2013****Categoria merceologica 14005**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	36.0	02		
Proteine totali, g	0.5	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.5	02		
Lipidi totali, g	tr	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	tr	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	02		AG=0 quando lip=tracce
Acido oleico, g	0.00	02		
Monoinsaturi totali, g	0.00	02		
Acido linoleico, g	0.00	02		
Acido linolenico, g	0.00	02		
Altri polinsaturi, g	0.00	02		
Polinsaturi totali, g	0.00	02		
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	58.7	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	58.7	02		
Fibra alimentare, g	2.2	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	222	02		
Energia, kJ	929	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.4	02		
Calcio, mg	18	02		
Sodio, mg	12	02		
Potassio, mg	100	02		
Fosforo, mg	7	02		
Zinco, mg	0.2	04	1004-1005	ALIMENTO SIMILE media di jam fruit whit edible seed (acqua=29.8g) e Jam fruit stone fruits (acqua=29.6g)
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	02		
Riboflavina, mg	0.02	02		
Niacina, mg	0.9	02		
Vitamina C, mg	4	02		
Vitamina B6, mg	tr	04	1004-1005	
Acido Folico, µg	tr	04	1004-1005	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		CALC
Vitamina E, mg	0.00	04	1004-1005	
Vitamina D, µg	0	04	1004-1005	

MARMELLATA A RIDOTTO TENORE DI ZUCCHERO**codice 9026****Categoria merceologica 14005**

alimento interamente sostituito con Jam reduced sugar.

Componenti alimentari, unità Valori Fonte Codice Note e valori originali**Parte edibile, g** 100 M 75**Acqua, g** 65.3 M 75**Proteine totali, g** 0.5 M 75

Proteine animali, g 0.0 M 75

Proteine vegetali, g 0.5 M 75

Lipidi totali, g 0.1 M 75

Lipidi animali, g 0.0 M 75

Lipidi vegetali, g 0.1 M 75

Acidi grassi:

Saturi totali, g tr M 75

Acido oleico, g tr 85

Monoinsaturi totali, g tr M 75

Acido linoleico, g tr 85

Acido linolenico, g tr 85

Altri polinsaturi, g tr 85

Polinsaturi totali, g tr M 75

Colesterolo, mg 0 M 75**Glucidi Disponibili, g** 31.9 M 75

Amido, g 0.0 M 75

Glucidi solubili, g 31.9 M 75

Fibra alimentare, g 0.8 M 75

metodo Englyst

Alcool, g 0.0 M 75**Energia, kcal** 123 M 75**Energia, kJ** 515 86**Minerali:**

Ferro, mg 0.4 M 75

Calcio, mg 19 M 75

Sodio, mg 20 M 75

Potassio, mg 120 M 75

Fosforo, mg 15 M 75

Zinco, mg tr M 75

Vitamine:

Tiamina, mg tr M 75

Riboflavina, mg tr M 75

Niacina, mg tr M 75

Vitamina C, mg 26 M 75

Vitamina B6, mg tr M 75

Acido Folico, µg tr M 75

Retinolo eq, µg 4 M 75

CALC

Retinolo, µg 0 M 75

β-carotene eq, µg 26 M 75

Vitamina E, mg 0.14 M 75

Vitamina D, µg 0 M 75

MARMELLATA DI ALBICOCHE**codice 805941****Categoria merceologica 14005**

alimento interamente sostituito con "Jam and Preserves, apricot"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	29	19719	
Acqua, g	34.5	29	19719	
Proteine totali, g	0.7	29	19719	
Proteine animali, g	0.0	29	19719	
Proteine vegetali, g	0.7	29	19719	
Lipidi totali, g	0.2	29	19719	
Lipidi animali, g	0.0	29	19719	
Lipidi vegetali, g	0.2	29	19719	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.01	29	19719	
Acido oleico, g	0.02	29	19719	
Monoinsaturi totali, g	0.11	29	19719	
Acido linoleico, g	0.00	29	19719	
Acido linolenico, g	0.00	29	19719	
Altri polinsaturi, g	0.00	29	19719	
Polinsaturi totali, g	0.00	29	19719	
Colesterolo, mg	0	29	19719	
Glucidi Disponibili, g	63.2	29	19719	ottenuti per differenza GD=GD tot - fibra GD tot=64.4g
Amido, g	0.0	85		amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	63.2	85		GD=GS come per le altre marmellate
Fibra alimentare, g	1.2	29	19719	
Alcool, g	0.0	29	19719	
Energia, kcal	242	29	19719	
Energia, kJ	1013	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.5	29	19719	
Calcio, mg	20	29	19719	
Sodio, mg	40	29	19719	
Potassio, mg	77	29	19719	
Fosforo, mg	11	29	19719	
Zinco, mg	0.1	29	19719	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	29	19719	
Riboflavina, mg	0.02	29	19719	
Niacina, mg	0.4	29	19719	
Vitamina C, mg	9	29	19719	
Vitamina B6, mg	0.02	29	19719	
Acido Folico, µg	33	29	19719	
Retinolo eq, µg	20	29	19719	
Retinolo, µg	0	29	19719	
β-carotene eq, µg	120	29	19719	CALC
Vitamina E, mg	0.00	29	19719	
Vitamina D, µg	0	29	19719	

MARMELLATA DI ARANCE**codice 100193****Categoria merceologica 14005**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	6607	
Acqua, g	28.0	03	6607	
Proteine totali, g	0.1	03	6607	
Proteine animali, g	0.0	03	6607	
Proteine vegetali, g	0.1	03	6607	
Lipidi totali, g	0.0	03	6607	
Lipidi animali, g	0.0	03	6607	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	6607	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	03	6607	acidi grassi=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	03	6607	
Monoinsaturi totali, g	0.00	03	6607	
Acido linoleico, g	0.00	03	6607	
Acido linolenico, g	0.00	03	6607	
Altri polinsaturi, g	0.00	03	6607	
Polinsaturi totali, g	0.00	03	6607	
Colesterolo, mg	0	03	6607	
Glucidi Disponibili, g	69.5	03	6607	
Amido, g	0.0	03	6607	
Glucidi solubili, g	69.5	03	6607	
Fibra alimentare, g	0.7	03	6607	
Alcool, g	0.0	03	6607	
Energia, kcal	261	03	6607	
Energia, kJ	1092	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.6	03	6607	
Calcio, mg	35	03	6607	
Sodio, mg	18	03	6607	
Potassio, mg	44	03	6607	
Fosforo, mg	13	03	6607	
Zinco, mg	0.1	M	78	Per i nutrienti M/79 non RIPR acqua=28g, lip=0g, GD=69.5g
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	03	6607	
Riboflavina, mg	tr	03	6607	
Niacina, mg	tr	03	6607	
Vitamina C, mg	10	03	6607	
Vitamina B6, mg	tr	M	78	
Acido Folico, µg	5	M	78	
Retinolo eq, µg	8	03	6607	
Retinolo, µg	0	03	6607	
β-carotene eq, µg	50	03	6607	
Vitamina E, mg	tr	M	78	
Vitamina D, µg	0	M	78	

MARMELLATA DI PRUGNE**codice 805951****Categoria merceologica 14005**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	19	09314	
Acqua, g	63.4	19	09314	
Proteine totali, g	2.1	19	09314	
Proteine animali, g	0.0	19	09314	
Proteine vegetali, g	2.1	19	09314	
Lipidi totali, g	0.6	19	09314	
Lipidi animali, g	0.0	19	09314	
Lipidi vegetali, g	0.6	19	09314	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.03	29	19297	RIPR lip=0.2g saturi=0.01g 18:1=0.2g mono=0.11g 18:2=0.18:3=0 altri PUFA=0 PUFA=0
Acido oleico, g	0.06	29	19297	
Monoinsaturi totali, g	0.33	29	19297	
Acido linoleico, g	0.00	29	19297	
Acido linolenico, g	0.00	29	19297	
Altri polinsaturi, g	0.00	29	19297	
Polinsaturi totali, g	0.00	29	19297	
Colesterolo, mg	0	19	09314	
Glucidi Disponibili, g	31.2	19	09314	ottenuti per differenza GD=GD totali - fibra GD tot=33.76g
Amido, g	0.0	19	09314	amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	31.2	19	09314	GD=GS come per le altre marmellate
Fibra alimentare, g	2.6	19	09314	
Alcool, g	0.0	19	09314	
Energia, kcal	134	19	09314	
Energia, kJ	561	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.0	19	09314	
Calcio, mg	39	19	09314	
Sodio, mg	10	19	09314	
Potassio, mg	344	19	09314	
Fosforo, mg	28	19	09314	
Zinco, mg	0.1	29	19297	per i nutrienti 29/19297 ALIMENTO SIMILE Jams and Preserves acqua=34.5g, prot=0.7g, lip=0.2g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	19	09314	
Riboflavina, mg	0.02	19	09314	
Niacina, mg	1.8	19	09314	
Vitamina C, mg	20	19	09314	
Vitamina B6, mg	0.02	29	19297	
Acido Folico, µg	33	29	19297	
Retinolo eq, µg	41	19	09314	
Retinolo, µg	0	19	09314	
β-carotene eq, µg	246	19	09314	CALC
Vitamina E, mg	0.00	29	19297	
Vitamina D, µg	0	19	09314	

MERENDINE AL CIOCCOLATO**codice 19048****Categoria merceologica 15008**

alimento interamente sostituito con un prodotto commerciale etichetta nutrizionale "Trancino al cacao" Barilla -marzo 1993

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	84		
Acqua, g	23.0	84		
Proteine totali, g	6.5	84		
Proteine animali, g	3.6	89		RIPR da STIMA ottenuta con la ricetta: zucchero (cod 2021) 1.32g, farina (cod 11) 17.13g, uovo (cod 1800) 11.74g, latte (cod 1602) 23.88g, cioccolato (cod 2006) 7.9g, margarina (cod 900) 8.02g acqua=23g, lip=13.83g, prot=5.75g, GD=59.05g prot anim=3.16g, prot veg=2.55g lip anim=9.86g, lip veg=3.97g
Proteine vegetali, g	2.9	89		
Lipidi totali, g	9.5	84		
Lipidi animali, g	6.8	89		
Lipidi vegetali, g	2.7	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	3.78	89		RIPR lip=13.83g saturi=5.51g 18:1=4.87g mono=5.43g 18:2=1.93g 18:3=0.15g altri PUFA=0.01g PUFA=2.09g
Acido oleico, g	3.35	89		
Monoinsaturi totali, g	3.73	89		
Acido linoleico, g	1.33	89		
Acido linolenico, g	0.10	89		
Altri polinsaturi, g	0.01	89		
Polinsaturi totali, g	1.44	89		
Colesterolo, mg	46	28	18096	per i nutrienti 28/18096 ALIMENTO SIMILE Cake, chocolate, commercially prepared with chocolate frosting acqua=22.9g, lip=16.4g, GD=54.6g, prot=4.1g somma di amido e GS ottenuti per differenza
Glucidi Disponibili, g	60.0	84		ottenuti per differenza
Amido, g	26.0	84		ottenuti per differenza
Glucidi solubili, g	34.0	84		ottenuti per differenza
Fibra alimentare, g	2.8	28	18096	
Alcool, g	0.0	84		
Energia, kcal	352	84		
Energia, kJ	1473	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.2	28	18096	
Calcio, mg	43	28	18096	
Sodio, mg	157	84		in etichetta espresso come NaCl=0.4% NaCl x 0.393 = Na ceneri tot =1.0g
Potassio, mg	200	28	18096	
Fosforo, mg	122	28	18096	
Zinco, mg	0.7	28	18096	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.03	28	18096	
Riboflavina, mg	0.13	28	18096	
Niacina, mg	0.6	28	18096	
Vitamina C, mg	tr	28	18096	
Vitamina B6, mg	0.03	28	18096	
Acido Folico, µg	8	28	18096	
Retinolo eq, µg	28	28	18096	
Retinolo, µg	26	89		per suddivisione del RE in R e C come da ricetta RE=52mcg, R=49mcg, C=20mcg
β-carotene eq, µg	11	89		
Vitamina E, mg	1.41	89		
Vitamina D, µg	0.25	89		

MERENDINE CON MARMELLATA**codice 2015****Categoria merceologica 15008**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	19.7	02		
Proteine totali, g	5.5	02		
Proteine animali, g	3.8	89		per i nutrienti fonte 89: per suddivisione anim/veg, RIPR acidi grassi e R e C STIMA da ricetta: 90g di Pan di Spagna (cod 100227) + 10g di marmellata (cod 2013) prot anim=7.97g, prot veg=3.52g, prot tot=11.49g lip anim=6.8g, lip veg=0.3g, lip tot=7.1g
Proteine vegetali, g	1.7	89		
Lipidi totali, g	8.3	02		
Lipidi animali, g	7.9	89		
Lipidi vegetali, g	0.4	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.45	89		RIPR lip=7.1g saturi=2.1g 18:1=2.52g mono=2.78g 18:2=0.91g 18:3=0.04g altri PUFA=0.05g PUFA=1.00g
Acido oleico, g	2.95	89		
Monoinsaturi totali, g	3.25	89		
Acido linoleico, g	1.06	89		
Acido linolenico, g	0.05	89		
Altri polinsaturi, g	0.06	89		
Polinsaturi totali, g	1.17	89		
Colesterolo, mg	188	07	216	per i nutrienti 07/216 ALIMENTO SIMILE Swiss roll acqua=32.9g, lip=4.4g, prot=7.2g, GD=55.5g
Glucidi Disponibili, g	69.8	02		
Amido, g	23.3	D		
Glucidi solubili, g	46.5	02		
Fibra alimentare, g	1.0	07	216	metodo Southgate (metodo Englyst fibra=0.8g)
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	359	02		
Energia, kJ	1502	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.8	02		
Calcio, mg	11	02		
Sodio, mg	130	07	216	
Potassio, mg	98	02		
Fosforo, mg	55	02		
Zinco, mg	0.7	07	216	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.07	07	216	
Riboflavina, mg	0.17	07	216	
Niacina, mg	0.3	07	216	
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.05	07	216	
Acido Folico, µg	13	07	216	
Retinolo eq, µg	79	07	216	
Retinolo, µg	74	89		RIPR interna da STIMA RE=138mcg, R=129mcg, C=51mcg
β-carotene eq, µg	29	89		
Vitamina E, mg	0.73	07	216	
Vitamina D, µg	0.50	07	216	

MERENDINE FARCITE**codice 2016****Categoria merceologica 15008**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	14.2	02		
Proteine totali, g	6.2	02		
Proteine animali, g	4.3	04	119	STIMA ottenuta dalla ricetta utilizzata da 04/120 prot tot=9.41g; veg=2.85g, anim=6.56g lip tot=5.85g; veg=0.25g, anim=5.60g
Proteine vegetali, g	1.9	04	119	STIMA
Lipidi totali, g	15.1	02		
Lipidi animali, g	14.5	04	119	STIMA
Lipidi vegetali, g	0.6	04	119	STIMA
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	5.51	E	81	RIPR lip=26.5g saturi=9.67g 18:1=5.96g mono=11.15g 18:2=1.31g 18:3=0.04g altri PUFA=2.51g PUFA=3.86g
Acido oleico, g	3.40	E	81	
Monoinsaturi totali, g	6.53	E	81	
Acido linoleico, g	0.75	E	81	
Acido linolenico, g	0.02	E	81	
Altri polinsaturi, g	1.43	E	81	
Polinsaturi totali, g	2.20	E	81	
Colesterolo, mg	152	07	211	per tutti gli alimenti fonte 04 cod 119 e 07/211 ALIMENTO SIMILE Sponge cake acqua= 15.2g, lip=26.3g ricetta: 150g farina, 150 margarina, 150g zucchero, 3 uova, lievito
Glucidi Disponibili, g	67.6	02		
Amido, g	21.9	D		
Glucidi solubili, g	45.7	02		
Fibra alimentare, g	1.0	07	211	metodo Southgate
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	414	02		
Energia, kJ	1732	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.8	02		
Calcio, mg	17	02		
Sodio, mg	350	07	211	
Potassio, mg	180	02		
Fosforo, mg	172	02		
Zinco, mg	0.7	07	211	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.09	07	211	
Riboflavina, mg	0.12	07	211	
Niacina, mg	0.5	07	211	
Vitamina C, mg	0	07	211	
Vitamina B6, mg	0.06	07	211	
Acido Folico, µg	10	07	211	
Retinolo eq, µg	311	04	119	CALC
Retinolo, µg	275	04	119	
β-carotene eq, µg	215	04	119	
Vitamina E, mg	2.83	07	211	
Vitamina D, µg	2.61	07	211	

MERENDINE TIPO PAN DI SPAGNA**codice 2014****Categoria merceologica 15001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	13.0	02		
Proteine totali, g	8.3	02		
Proteine animali, g	4.5	89		per suddivisione anim/veg e RE in R + C, fonte 89 STIMA da ricetta "Sponge cake with fat" (fonte 07/211) ingredienti: 150g farina (cod 11), 150g margarina (cod 900), 150g zucchero (cod 2021), 153g uova (cod 1800) prot anim=3.4g, prot veg=2.91g, prot tot=6.31g lip anim=16.75g, lip veg=7.21g, lip tot=23.96g
Proteine vegetali, g	3.8	89		
Lipidi totali, g	22.3	02		
Lipidi animali, g	15.6	89		
Lipidi vegetali, g	6.7	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	8.14	E	81	RIPR riferito a Sponge cake lip=26.5g saturi=9.67g 18:1=5.96g mono=11.15g 18:2=1.31g 18:3=0.04g altri PUFA=2.51g PUFA=3.86g
Acido oleico, g	5.01	E	81	
Monoinsaturi totali, g	9.38	E	81	
Acido linoleico, g	1.10	E	81	
Acido linolenico, g	0.03	E	81	
Altri polinsaturi, g	2.11	E	81	
Polinsaturi totali, g	3.25	E	81	
Colesterolo, mg	128	07	211	Per i nutrienti 07/211 ALIMENTO SIMILE: sponge cake with fat, acqua 15.2g, lip 26.3g, prot 6.4g, GD 52.4g
Glucidi Disponibili, g	60.9	02		
Amido, g	40.0	D		
Glucidi solubili, g	20.9	02		
Fibra alimentare, g	2.5	03	8013	ALIMENTO SIMILE Merendina tipo Pan di spagna acqua=15g, lip=19.8g, prot=6.8g, GD=61.4g
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	463	02		
Energia, kJ	1937	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.3	02		
Calcio, mg	10	02		
Sodio, mg	350	07	211	
Potassio, mg	103	02		
Fosforo, mg	117	02		
Zinco, mg	0.7	07	211	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.09	07	211	
Riboflavina, mg	0.12	07	211	
Niacina, mg	0.5	07	211	
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.06	07	211	
Acido Folico, µg	10	07	211	
Retinolo eq, µg	280	07	211	
Retinolo, µg	262	89		suddivisione del RE in R e C come da ricetta RE=76mcg, R=71mcg, C=26mcg
β-carotene eq, µg	96	89		
Vitamina E, mg	2.83	07	211	
Vitamina D, µg	2.61	07	211	

MERINGA**codice 900505****Categoria merceologica 15004**

alimento interamente sostituito ricetta MC: 4 bianchi d'uovo, 200g di zucchero

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	08	829	
Acqua, g	2.2	08	829	
Proteine totali, g	5.3	08	829	
Proteine animali, g	5.3	08	829	
Proteine vegetali, g	0.0	08	829	
Lipidi totali, g	tr	08	829	
Lipidi animali, g	tr	08	829	
Lipidi vegetali, g	0.0	08	829	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	tr	08	829	gli acidi grassi singoli sono stati STIMATI uguali a tracce considerando che la tabella pubblica per le somme sempre valori in traccia.
Acido oleico, g	tr	08	829	
Monoinsaturi totali, g	tr	08	829	
Acido linoleico, g	tr	08	829	
Acido linolenico, g	tr	08	829	
Altri polinsaturi, g	tr	08	829	
Polinsaturi totali, g	tr	08	829	
Colesterolo, mg	0	08	829	
Glucidi Disponibili, g	95.4	08	829	
Amido, g	0.0	08	829	
Glucidi solubili, g	95.4	08	829	
Fibra alimentare, g	0.0	08	829	STIMA, considerando che gli ingredienti non ne contengono
Alcool, g	0.0	08	829	
Energia, kcal	379	08	829	
Energia, kJ	1586	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	08	829	
Calcio, mg	4	08	829	
Sodio, mg	110	08	829	
Potassio, mg	90	08	829	
Fosforo, mg	19	08	829	
Zinco, mg	0.2	08	829	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	08	829	
Riboflavina, mg	0.24	08	829	
Niacina, mg	0.1	08	829	
Vitamina C, mg	0	08	829	
Vitamina B6, mg	0.01	08	829	
Acido Folico, µg	6	08	829	
Retinolo eq, µg	0	08	829	
Retinolo, µg	0	08	829	
β-carotene eq, µg	0	08	829	
Vitamina E, mg	0.00	08	829	
Vitamina D, µg	0	08	829	

MIELE**codice 2017****Categoria merceologica 14003****Componenti alimentari, unità Valori Fonte Codice Note e valori originali****Parte edibile, g** 100 02**Acqua, g** 18.0 02**Proteine totali, g** 0.6 02

Proteine animali, g 0.0 02

Proteine vegetali, g 0.6 02

Lipidi totali, g 0.0 02

Lipidi animali, g 0.0 02

Lipidi vegetali, g 0.0 02

Acidi grassi:

Saturi totali, g 0.00 02 AG=0 quando lip=0

Acido oleico, g 0.00 02

Monoinsaturi totali, g 0.00 02

Acido linoleico, g 0.00 02

Acido linolenico, g 0.00 02

Altri polinsaturi, g 0.00 02

Polinsaturi totali, g 0.00 02

Colesterolo, mg 0 02**Glucidi Disponibili, g** 80.3 02

Amido, g 0.0 02

Glucidi solubili, g 80.3 02

Fibra alimentare, g 0.0 02**Alcool, g** 0.0 02**Energia, kcal** 303 02**Energia, kJ** 1268 86**Minerali:**

Ferro, mg 0.5 02

Calcio, mg 5 02

Sodio, mg 11 02

Potassio, mg 51 02

Fosforo, mg 6 02

Zinco, mg 0.9 M 50 non RIPR acqua=17.5g

Vitamine:

Tiamina, mg tr 02

Riboflavina, mg 0.04 02

Niacina, mg 0.3 02

Vitamina C, mg 1 02

Vitamina B6, mg 0.02 29 19296 non RIPR acqua=17.1g

Acido Folico, µg 2 29 19296 non RIPR acqua=17.1g

Retinolo eq, µg 0 02

Retinolo, µg 0 02

β-carotene eq, µg 0 02 CALC

Vitamina E, mg 0.00 M 50 non RIPR acqua=17.5g

Vitamina D, µg 0 M 50 non RIPR acqua=17.5g

PAN DI SPAGNA**codice 100227****Categoria merceologica 15006**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	8014	
Acqua, g	28.0	03	8014	
Proteine totali, g	8.5	03	8014	
Proteine animali, g	5.9	89		per la suddivisione di prot e lip STIMA ottenuta dalla ricetta utilizzata da 04/120 prot tot=9.41g; veg=2.85g, anim=6.56g lip tot=5.85g; veg=0.25g, anim=5.60g STIMA
Proteine vegetali, g	2.6	89		
Lipidi totali, g	6.4	03	8014	
Lipidi animali, g	6.1	89		STIMA
Lipidi vegetali, g	0.3	89		STIMA
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.34	E	81	RIPR riferito a Sponge cake lip=26.5g saturi=9.67g 18:1=5.96g mono=11.15g 18:2=1.31g 18:3=0.04g altri PUFA=2.51g PUFA=3.86g
Acido oleico, g	1.44	E	81	
Monoinsaturi totali, g	2.69	E	81	
Acido linoleico, g	0.32	E	81	
Acido linolenico, g	0.01	E	81	
Altri polinsaturi, g	0.61	E	81	
Polinsaturi totali, g	0.93	E	81	
Colesterolo, mg	185	03	8014	
Glucidi Disponibili, g	59.4	03	8014	
Amido, g	27.0	03	8014	
Glucidi solubili, g	32.4	03	8014	
Fibra alimentare, g	1.2	03	8014	
Alcool, g	0.0	03	8014	
Energia, kcal	314	03	8014	
Energia, kJ	1314	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.1	03	8014	
Calcio, mg	24	03	8014	
Sodio, mg	54	03	8014	
Potassio, mg	104	03	8014	
Fosforo, mg	102	03	8014	
Zinco, mg	0.8	03	8014	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.11	04	120	per tutti i nutrienti fonte 04 cod 120 ALIMENTO SIMILE Sponge cake, fatless acqua=31.5g, lip=6.1g ricetta: 4 uova, 100g zucchero, 100g farina
Riboflavina, mg	0.24	04	120	
Niacina, mg	0.5	04	120	
Vitamina C, mg	0	04	120	
Vitamina B6, mg	0.08	04	120	
Acido Folico, µg	18	04	120	
Retinolo eq, µg	110	04	120	CALC
Retinolo, µg	110	04	120	
β-carotene eq, µg	0	04	120	
Vitamina E, mg	1.02	04	120	
Vitamina D, µg	1.00	04	120	

PANETTONE**codice 2018****Categoria merceologica 15001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	26.9	02		
Proteine totali, g	6.4	02		
Proteine animali, g	2.4	89		per i nutrienti fonte 89 STIMA da ricetta fonte INN ingredienti: zucchero (cod 2021) 9g, farina (cod 11) 33g, uovo (cod 1800) 16g, latte (cod 1602) 6g, uvetta (cod 514) 17g, canditi (cod 2001) 2g, lievito (cod 3003) 1g, burro (cod 1900) 9g. acqua=28.19g, GD=54.33g RIPR interna: prot tot=6.6g, prot anim=2.3g, prot veg=3.96g lip tot=9.92g, lip anim=9.49g, lip veg=0.43g
Proteine vegetali, g	4.0	89		
Lipidi totali, g	10.7	02		
Lipidi animali, g	10.2	89		
Lipidi vegetali, g	0.5	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	5.57	89		RIPR lip=9.92g saturi=5.16g 18:1=2.61g mono=2.96g 18:2=0.55g 18:3=0.13g altri PUFA=0.01g PUFA=0.69g
Acido oleico, g	2.82	89		
Monoinsaturi totali, g	3.19	89		
Acido linoleico, g	0.59	89		
Acido linolenico, g	0.14	89		
Altri polinsaturi, g	0.01	89		
Polinsaturi totali, g	0.74	89		
Colesterolo, mg	112	89		RIPR colesterolo=104mg lip=9.92g
Glucidi Disponibili, g	56.5	02		
Amido, g	33.6	D		
Glucidi solubili, g	22.9	02		
Fibra alimentare, g	2.8	89		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	334	02		
Energia, kJ	1397	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.0	02		
Calcio, mg	149	02		
Sodio, mg	38	89		
Potassio, mg	234	89		
Fosforo, mg	130	02		
Zinco, mg	0.6	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.13	89		
Riboflavina, mg	0.11	89		
Niacina, mg	0.6	89		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.12	89		
Acido Folico, µg	33	89		
Retinolo eq, µg	112	89		
Retinolo, µg	102	89		
β-carotene eq, µg	63	89		
Vitamina E, mg	0.62	89		
Vitamina D, µg	0.35	89		

PASTA DI MANDORLE**codice 900503****Categoria merceologica 15006**

alimento interamente sostituito con STIMA da Ricetta (Morricone & Pedicino, 1986): zucchero (cod 2021) 50g + mandorle (cod 508) 50g
 Non e' stato utilizzato 03/8010, Marzapane, perche' i valori di acqua (30g) e colesterolo (252mg) non corrispondono alla definizione di prodotto ottenuto con zucchero e mandorle

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		
Acqua, g	6.1	89		
Proteine totali, g	8.0	89		
Proteine animali, g	0.0	89		
Proteine vegetali, g	8.0	89		
Lipidi totali, g	25.8	89		
Lipidi animali, g	0.0	89		
Lipidi vegetali, g	25.8	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.14	89		
Acido oleico, g	18.19	89		
Monoinsaturi totali, g	18.37	89		
Acido linoleico, g	4.91	89		
Acido linolenico, g	0.14	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	5.05	89		
Colesterolo, mg	0	89		
Glucidi Disponibili, g	54.3	89		
Amido, g	0.0	89		
Glucidi solubili, g	54.3	89		
Fibra alimentare, g	7.2	89		
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	467	89		
Energia, kJ	1954	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.5	89		
Calcio, mg	119	89		
Sodio, mg	4	89		
Potassio, mg	431	89		
Fosforo, mg	254	89		
Zinco, mg	1.6	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.15	89		
Riboflavina, mg	0.22	89		
Niacina, mg	1.1	89		
Vitamina C, mg	0	89		
Vitamina B6, mg	0.08	89		
Acido Folico, µg	24	89		
Retinolo eq, µg	0	89		
Retinolo, µg	0	89		
β-carotene eq, µg	0	89		
Vitamina E, mg	11.98	89		
Vitamina D, µg	0	89		

PASTA FROLLA**codice 300122****Categoria merceologica 15006**

alimento interamente sostituito con STIMA da ricetta ((AA VV, 1986), riproporzionata sul valore di sostanza secca relativo a "Homemade biscuits" fonte 07 cod 174. In nota sono stati riportati i valori provenienti dalle informazioni nutrizionali ricevute dalla Sagit (1993) riguardanti la "Pasta frolla surgelata Findus" (dati di letteratura) ingredienti: farina 0 (cod 11) 200g + margarina (cod 900) 50g + tuorli (cod 1802) 54g + burro (cod 1900) 50g + zucchero

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		
Acqua, g	9.0	07	174	
Proteine totali, g	7.7	89		proteine tot=5.8g%
Proteine animali, g	2.2	89		proteine animali=0.8g%
Proteine vegetali, g	5.5	89		proteine vegetali=4.9g%
Lipidi totali, g	24.3	89		lipidi=17.5g%
Lipidi animali, g	20.6	89		
Lipidi vegetali, g	3.8	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	10.25	89		saturi=10.5g%
Acido oleico, g	7.76	89		
Monoinsaturi totali, g	8.83	89		monoinsaturi=4.4g%
Acido linoleico, g	2.86	89		
Acido linolenico, g	0.29	89		
Altri polinsaturi, g	0.03	89		
Polinsaturi totali, g	3.18	89		insaturi=0.9g%
Colesterolo, mg	224	89		colesterolo=107mg%
Glucidi Disponibili, g	61.3	89		GD=57.5g%
Amido, g	35.5	89		amido=36.6g%
Glucidi solubili, g	25.8	89		GS=22g%
Fibra alimentare, g	1.7	89		
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	480	89		kcal=411
Energia, kJ	2008	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.3	89		Fe=1.2mg%
Calcio, mg	32	89		Ca=75.8mg%
Sodio, mg	103	89		Na=43mg%
Potassio, mg	84	89		K=70.6mg%
Fosforo, mg	154	89		P=92.5mg%
Zinco, mg	0.8	89		Zn=0.47mg%
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.15	89		B1=0.05mg%
Riboflavina, mg	0.06	89		B2=0.02mg%
Niacina, mg	0.6	89		
Vitamina C, mg	0	89		
Vitamina B6, mg	0.11	89		
Acido Folico, µg	27	89		folacina=0.6mcg%
Retinolo eq, µg	204	89		
Retinolo, µg	196	89		
β-carotene eq, µg	51	89		
Vitamina E, mg	2.20	89		
Vitamina D, µg	0.73	89		

PASTA SFOGLIA**codice 19061****Categoria merceologica 15006**

alimento interamente sostituito con Flaky Pastry fonte 07 cod 223 (ricetta: 200g farina, 75g margarina, 75g lardo, 85g acqua, succo di limone e sale) e completato con STIMA da ricetta: farina 0 200g, margarina 150g, acqua 85g, sale 3g. (Il Cucchiario d'Argento). NB: il burro della ricetta e' stato sostituito con la margarina perche' nelle etichette nutrizionali de "Pasta sfoglia" come grasso viene utilizzata la margarina.

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	07	223	
Acqua, g	7.7	07	223	
Proteine totali, g	5.6	07	223	
Proteine animali, g	0.1	89		suddivisione anim/veg da ricetta: prot tot=7.23g, prot anim=0.18g, prot veg=7.05g lip tot=38.71g, lip anim=25.4g, lipveg=13.31g
Proteine vegetali, g	5.5	89		
Lipidi totali, g	40.6	07	223	
Lipidi animali, g	26.6	89		
Lipidi vegetali, g	14.0	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	15.77	E	91	RIPR riferito a Flaky pastry lip=40.5g saturi=15.7g 18:1=12.1g mono=16.74g 18:2=2.86g 18:3=0.22g altri PUFA=1.91g PUFA=4.99g
Acido oleico, g	12.13	E	91	
Monoinsaturi totali, g	16.78	E	91	
Acido linoleico, g	2.87	E	91	
Acido linolenico, g	0.22	E	91	
Altri polinsaturi, g	1.91	E	91	
Polinsaturi totali, g	5.00	E	91	
Colesterolo, mg	15	07	223	
Glucidi Disponibili, g	45.9	07	223	
Amido, g	45.0	07	223	
Glucidi solubili, g	0.9	07	223	
Fibra alimentare, g	1.6	07	223	
Alcool, g	0.0	07	223	
Energia, kcal	560	07	223	
Energia, kJ	2343	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.3	07	223	
Calcio, mg	84	07	223	
Sodio, mg	460	07	223	
Potassio, mg	94	07	223	
Fosforo, mg	69	07	223	
Zinco, mg	0.5	07	223	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.14	07	223	
Riboflavina, mg	0.02	07	223	
Niacina, mg	1.0	07	223	
Vitamina C, mg	tr	07	223	
Vitamina B6, mg	0.07	07	223	
Acido Folico, µg	7	07	223	
Retinolo eq, µg	180	07	223	
Retinolo, µg	175	89		suddivisione come da ricetta RE=34mcg, R=33mcg, C=9mcg
β-carotene eq, µg	48	89		
Vitamina E, mg	1.95	07	223	
Vitamina D, µg	1.76	07	223	

PASTICCINI AL COCCO**codice 701302****Categoria merceologica 15007**

alimento interamente sostituito con "Cookies, coconut macaroons prepared from recipe" ricetta: zucchero 45.8g, farina di cocco 35.63g, albume d'uovo 18.56g, vaniglia e sale 1.74g (assegnati alla farina di cocco) La ricetta e' stata utilizzata anche per la suddivisione anim/veg, la stima GS e amido e per la vit D (fonte 89)

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	28	18169	
Acqua, g	10.6	28	18169	
Proteine totali, g	3.6	28	18169	
Proteine animali, g	1.6	89		
Proteine vegetali, g	2.0	89		
Lipidi totali, g	12.7	28	18169	
Lipidi animali, g	0.0	28	18169	lip anim = 0 considerati gli ingredienti
Lipidi vegetali, g	12.7	28	18169	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	11.24	28	18169	
Acido oleico, g	0.55	28	18169	
Monoinsaturi totali, g	0.55	28	18169	
Acido linoleico, g	0.14	28	18169	
Acido linolenico, g	0.00	28	18169	
Altri polinsaturi, g	0.00	28	18169	
Polinsaturi totali, g	0.14	28	18169	
Colesterolo, mg	0	28	18169	
Glucidi Disponibili, g	70.4	28	18169	GD = GD tot - fibra GD = 72.2g - 1.8g ottenuti per differenza
Amido, g	0.0	89		
Glucidi solubili, g	70.4	89		
Fibra alimentare, g	1.8	28	18169	espressa come fibra alimentare totale
Alcool, g	0.0	28	18169	
Energia, kcal	404	28	18169	
Energia, kJ	1690	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.8	28	18169	
Calcio, mg	7	28	18169	
Sodio, mg	247	28	18169	
Potassio, mg	156	28	18169	
Fosforo, mg	43	28	18169	
Zinco, mg	0.7	28	18169	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	28	18169	
Riboflavina, mg	0.11	28	18169	
Niacina, mg	0.1	28	18169	
Vitamina C, mg	0	28	18169	
Vitamina B6, mg	0.10	28	18169	
Acido Folico, µg	3	28	18169	
Retinolo eq, µg	0	28	18169	
Retinolo, µg	0	28	18169	
β-carotene eq, µg	0	28	18169	
Vitamina E, mg	0.29	28	18169	
Vitamina D, µg	0	89		

SCIROPPO DI MALTO
 Categoria merceologica 14008
codice 888011

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	29	19352	
Acqua, g	21.1	29	19352	
Proteine totali, g	6.2	29	19352	
Proteine animali, g	0.0	29	19352	
Proteine vegetali, g	6.2	29	19352	
Lipidi totali, g	0.0	29	19352	
Lipidi animali, g	0.0	29	19352	
Lipidi vegetali, g	0.0	29	19352	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	29	19352	acidi grassi = 0 quando lipidi = 0
Acido oleico, g	0.00	29	19352	
Monoinsaturi totali, g	0.00	29	19352	
Acido linoleico, g	0.00	29	19352	
Acido linolenico, g	0.00	29	19352	
Altri polinsaturi, g	0.00	29	19352	
Polinsaturi totali, g	0.00	29	19352	
Colesterolo, mg	0	29	19352	
Glucidi Disponibili, g	71.3	29	19352	ottenuti per differenza
Amido, g	-			
Glucidi solubili, g	-			
Fibra alimentare, g	0.0	29	19352	
Alcool, g	0.0	29	19352	
Energia, kcal	318	29	19352	
Energia, kJ	1331	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.0	29	19352	
Calcio, mg	61	29	19352	
Sodio, mg	35	29	19352	
Potassio, mg	320	29	19352	
Fosforo, mg	236	29	19352	
Zinco, mg	0.1	29	19352	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	29	19352	
Riboflavina, mg	0.39	29	19352	
Niacina, mg	8.1	29	19352	
Vitamina C, mg	0	29	19352	
Vitamina B6, mg	0.50	29	19352	
Acido Folico, µg	12	29	19352	
Retinolo eq, µg	0	29	19352	
Retinolo, µg	0	29	19352	
β-carotene eq, µg	0	29	19352	
Vitamina E, mg	0.00	29	19352	
Vitamina D, µg	0	29	19352	

SCIROPPO PER BIBITE**codice 53017****Categoria merceologica 14008**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	205	
Acqua, g	20.0	03	205	
Proteine totali, g	0.3	03	205	
Proteine animali, g	0.0	03	205	
Proteine vegetali, g	0.3	03	205	
Lipidi totali, g	0.0	03	205	
Lipidi animali, g	0.0	03	202	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	205	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	03	205	AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	03	205	
Monoinsaturi totali, g	0.00	03	205	
Acido linoleico, g	0.00	03	205	
Acido linolenico, g	0.00	03	205	
Altri polinsaturi, g	0.00	03	205	
Polinsaturi totali, g	0.00	03	205	
Colesterolo, mg	0	03	205	
Glucidi Disponibili, g	79.0	03	205	
Amido, g	0.0	03	205	
Glucidi solubili, g	79.0	03	205	
Fibra alimentare, g	0.0	03	205	
Alcool, g	0.0	03	205	
Energia, kcal	297	03	205	
Energia, kJ	1243	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.5	03	205	
Calcio, mg	26	03	205	
Sodio, mg	270	03	205	
Potassio, mg	240	03	205	
Fosforo, mg	20	03	205	
Zinco, mg	0.1	M	187	ALIMENTO SIMILE Blackcurrant juice drink concentrated acqua=40.9g
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	03	205	
Riboflavina, mg	tr	03	205	
Niacina, mg	tr	03	205	
Vitamina C, mg	0	03	205	
Vitamina B6, mg	tr	M	205	per i nutrienti fonte M cod 205 ALIMENTO SIMILE Roseship concentrated acqua=32.5g
Acido Folico, µg	tr	M	205	
Retinolo eq, µg	0	03	205	
Retinolo, µg	0	03	205	
β-carotene eq, µg	0	03	205	
Vitamina E, mg	tr	M	205	
Vitamina D, µg	0	M	205	

TIRAMISU'**codice 9047****Categoria merceologica 15003**

STIMA da ricetta ingredienti: zucchero (cod 2021) 100g + biscotti savoiardi (cod 81) 400g + cacao amaro (cod 3000) 30g + caffè' moka (cod 700796) 120g + uovo (cod 1800) 208g + mascarpone (cod 1717) 400g

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		
Acqua, g	38.8	89		
Proteine totali, g	13.2	89		
Proteine animali, g	7.5	89		
Proteine vegetali, g	5.7	89		
Lipidi totali, g	25.8	89		
Lipidi animali, g	19.6	89		
Lipidi vegetali, g	6.2	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	14.32	89		
Acido oleico, g	7.80	89		
Monoinsaturi totali, g	8.71	89		
Acido linoleico, g	0.99	89		
Acido linolenico, g	0.23	89		
Altri polinsaturi, g	0.06	89		
Polinsaturi totali, g	1.27	89		
Colesterolo, mg	197	89		
Glucidi Disponibili, g	33.5	89		
Amido, g	12.4	89		
Glucidi solubili, g	21.1	89		
Fibra alimentare, g	7.5	89		
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	411	89		
Energia, kJ	1720	86		
Minerali:				
Ferro, mg	4.6	89		
Calcio, mg	55	89		
Sodio, mg	303	89		
Potassio, mg	460	89		
Fosforo, mg	288	89		
Zinco, mg	2.4	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.07	89		
Riboflavina, mg	0.23	89		
Niacina, mg	0.6	89		
Vitamina C, mg	0	89		
Vitamina B6, mg	0.07	89		
Acido Folico, µg	27	89		
Retinolo eq, µg	151	89		
Retinolo, µg	133	89		
β-carotene eq, µg	106	89		
Vitamina E, mg	1.02	89		
Vitamina D, µg	0.60	89		

TORRONE CON MANDORLE**codice 2020****Categoria merceologica 14000**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	6.9	02		
Proteine totali, g	10.8	02		
Proteine animali, g	0.9	89		per i nutrienti fonte 89 STIMA da ricetta ricavata dagli ingredienti del torrone commerciale ingredienti: zucchero (cod 2021) 200g, albume (cod 1801) 68g, mandorle (cod 508) 500g, miele (cod 2017) 200g. Acqua=16.02g, lip=26.6g, GD=40.3g, prot=9.15g. RIPR interna prot tot=9.15g; anim=0.77g, veg=8.39g lip tot=26.6g; anim=0, veg=26.6g
Proteine vegetali, g	9.9	89		
Lipidi totali, g	26.8	02		
Lipidi animali, g	0.0	89		
Lipidi vegetali, g	26.8	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.23	89		RIPR lip=26.6g saturi=2.21g 18:1=18.79g mono=18.97g 18:2=5.07g 18:3=0.14g altri PUFA=0 PUFA=5.22g
Acido oleico, g	18.93	89		
Monoinsaturi totali, g	19.11	89		
Acido linoleico, g	5.11	89		
Acido linolenico, g	0.14	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	5.26	89		
Colesterolo, mg	0	89		
Glucidi Disponibili, g	52.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	52.0	02		
Fibra alimentare, g	1.9	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	479	02		
Energia, kJ	2004	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.5	02		
Calcio, mg	80	02		
Sodio, mg	19	89		
Potassio, mg	466	89		
Fosforo, mg	265	89		
Zinco, mg	1.8	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.16	89		
Riboflavina, mg	0.25	89		
Niacina, mg	1.2	89		
Vitamina C, mg	0	89		
Vitamina B6, mg	0.08	89		
Acido Folico, µg	26	89		
Retinolo eq, µg	0	89		
Retinolo, µg	0	89		
β-carotene eq, µg	0	89		
Vitamina E, mg	12.38	89		
Vitamina D, µg	0	89		

TORTA AL CIOCCOLATO**codice 100230****Categoria merceologica 15006**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	8018	
Acqua, g	28.0	03	8018	
Proteine totali, g	4.9	03	8018	
Proteine animali, g	2.7	89		
Proteine vegetali, g	2.2	89		
Lipidi totali, g	17.5	03	8018	
Lipidi animali, g	5.9	89		
Lipidi vegetali, g	11.6	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	6.97	89		RIPR lip=12.00g saturi=4.78g 18:1=4.22g mono=4.71g 18:2=1.67g 18:3=0.13g altri PUFA=0.01g PUFA=1.81g
Acido oleico, g	6.15	89		
Monoinsaturi totali, g	6.87	89		
Acido linoleico, g	2.44	89		
Acido linolenico, g	0.19	89		
Altri polinsaturi, g	0.01	89		
Polinsaturi totali, g	2.64	89		
Colesterolo, mg	58	28	18101	per i nutrienti 28/18101 ALIMENTO SIMILE Cake, chocolate, prepared from recipe without frosting acqua=24.4g, lip=15.1g, prot=5.3g. La stessa ricetta (leggermente modificata: 1.32g di lievito e aromi sono stati aggiunti al solo cioccolato) e' stata usata per stimare i nutrienti cod 89. Con il cod 28/18101 invece sono riportati i valori presi direttamente dalla pubblicazione Ricetta: zucchero 31.32g, farina 0 17.13g, uovo 11.74g, latte intero 23.88g, cioccolato 7.9g, margarina 8.02g
Glucidi Disponibili, g	36.8	03	8018	
Amido, g	9.2	03	8018	
Glucidi solubili, g	27.6	03	8018	
Fibra alimentare, g	3.6	03	8018	
Alcool, g	0.0	89		in tabella riportato alcol = 8.8g/100g
Energia, kcal	315	86		non e' stato considerato l'apporto dell'alcol in tabella kcal=377
Energia, kJ	1318	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.0	03	8018	
Calcio, mg	29	03	8018	
Sodio, mg	103	03	8018	
Potassio, mg	199	03	8018	
Fosforo, mg	125	03	8018	
Zinco, mg	0.9	03	8018	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.14	28	18101	
Riboflavina, mg	0.21	28	18101	
Niacina, mg	1.1	28	18101	
Vitamina C, mg	tr	28	18101	
Vitamina B6, mg	0.04	28	18101	
Acido Folico, µg	10	28	18101	
Retinolo eq, µg	40	28	18101	
Retinolo, µg	38	89		suddivisione del RE in R e C come da ricetta RE=45mcg, R=43mcg, C=17mcg
β-carotene eq, µg	15	89		
Vitamina E, mg	1.59	28	18101	
Vitamina D, µg	0.23	89		

TORTA MARGHERITA
Categoria merceologica 15006
codice 2019

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	19.4	02		
Proteine totali, g	8.9	02		
Proteine animali, g	6.9	89		per tutti i nutrienti fonte 89 RIPR dalla STIMA ottenuta con la ricetta specifica, fonte INN. Ingredienti: farina 0 (cod 11) 15g + zucchero (cod 2021) 27g + burro (cod 1800) 13g + uovo intero (cod 1800) 45g. acqua=37.35g, prot tot=7.68g, lip tot=15.99g, GD=40.34g prot anim=5.95g, prot veg=1.73g lip anim=15.84g, lip veg=0.15g
Proteine vegetali, g	2.0	89		
Lipidi totali, g	10.4	02		
Lipidi animali, g	10.3	89		
Lipidi vegetali, g	0.1	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	5.12	89		RIPR lip=15.99g saturi=7.87g 18:1=4.53g mono= 5.12g 18:2= 0.83g 18:3= 0.18g altri PUFA=0.04g PUFA= 1.05g
Acido oleico, g	2.95	89		
Monoinsaturi totali, g	3.33	89		
Acido linoleico, g	0.54	89		
Acido linolenico, g	0.12	89		
Altri polinsaturi, g	0.03	89		
Polinsaturi totali, g	0.68	89		
Colesterolo, mg	168	89		RIPR colesterolo=259mg lip=15.99g
Glucidi Disponibili, g	63.6	02		
Amido, g	29.5	D		
Glucidi solubili, g	34.1	02		
Fibra alimentare, g	1.0	07	211	per tutti i nutrienti fonte 07 cod 211 ALIMENTO SIMILE Sponge cake acqua=15.2g, lip=26.3g ricetta: farina 150g, margarina 150g, zucchero 150g, 3uova, lievito
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	368	02		
Energia, kJ	1540	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.8	02		
Calcio, mg	9	02		
Sodio, mg	350	07	211	
Potassio, mg	82	07	211	
Fosforo, mg	121	02		
Zinco, mg	0.7	07	211	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	02		
Riboflavina, mg	0.12	07	211	
Niacina, mg	0.5	07	211	
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.06	07	211	
Acido Folico, µg	10	07	211	
Retinolo eq, µg	tr	02		
Retinolo, µg	tr	02		CALC
β-carotene eq, µg	tr	02		CALC
Vitamina E, mg	2.61	07	211	
Vitamina D, µg	2.80	07	211	

ZUCCHERO (Saccarosio)
 Categoria merceologica 14003

codice 2021

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	0.5	02		
Proteine totali, g	0.0	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	0.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	02		acidi grassi=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	02		
Monoinsaturi totali, g	0.00	02		
Acido linoleico, g	0.00	02		
Acido linolenico, g	0.00	02		
Altri polinsaturi, g	0.00	02		
Polinsaturi totali, g	0.00	02		
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	104.5	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	104.5	02		
Fibra alimentare, g	0.0	03	426	non RIPR acqua=0.5g
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	392	02		
Energia, kJ	1640	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	02		
Calcio, mg	1	02		
Sodio, mg	1	02		
Potassio, mg	2	02		
Fosforo, mg	tr	02		
Zinco, mg	0.1	M	63	per i nutrienti M/63 non RIPR acqua=tracce
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	02		
Riboflavina, mg	0.00	02		
Niacina, mg	0.0	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.00	M	63	
Acido Folico, µg	0	M	63	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		CALC
Vitamina E, mg	0.00	M	63	
Vitamina D, µg	0	M	63	

ZUCCHERO DI CANNA, GREZZO**codice 805958****Categoria merceologica 14003**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	M	60	
Acqua, g	tr	M	60	
Proteine totali, g	0.1	M	60	
Proteine animali, g	0.0	M	60	
Proteine vegetali, g	0.1	M	60	
Lipidi totali, g	0.0	M	60	
Lipidi animali, g	0.0	M	60	
Lipidi vegetali, g	0.0	M	60	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	M	60	acidi grassi = 0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	M	60	
Monoinsaturi totali, g	0.00	M	60	
Acido linoleico, g	0.00	M	60	
Acido linolenico, g	0.00	M	60	
Altri polinsaturi, g	0.00	M	60	
Polinsaturi totali, g	0.00	M	60	
Colesterolo, mg	0	M	60	
Glucidi Disponibili, g	101.3	M	60	
Amido, g	0.0	M	60	
Glucidi solubili, g	101.3	M	60	
Fibra alimentare, g	0.0	M	60	
Alcool, g	0.0	M	60	
Energia, kcal	362	M	60	
Energia, kJ	1515	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.7	M	60	
Calcio, mg	56	M	60	
Sodio, mg	31	M	60	
Potassio, mg	140	M	60	
Fosforo, mg	4	M	60	
Zinco, mg	0.1	M	60	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	M	60	
Riboflavina, mg	tr	M	60	
Niacina, mg	tr	M	60	
Vitamina C, mg	0	M	60	
Vitamina B6, mg	tr	M	60	
Acido Folico, µg	tr	M	60	
Retinolo eq, µg	0	M	60	
Retinolo, µg	0	M	60	
β-carotene eq, µg	0	M	60	
Vitamina E, mg	0.00	M	60	
Vitamina D, µg	0	M	60	

BEVANDE: ANALCOLICHE

**BEVERAGES: NON
ALCOHOLIC**

ACQUA**codice 999999****Categoria merceologica 26001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	86		
Acqua, g	99.9	86		Il residuo fisso delle acque potabili (minerali e non) varia a seconda della sorgente da cui proviene l'acqua.
Proteine totali, g	0.0	86		
Proteine animali, g	0.0	86		
Proteine vegetali, g	0.0	86		
Lipidi totali, g	0.0	86		
Lipidi animali, g	0.0	86		
Lipidi vegetali, g	0.0	86		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	86		
Acido oleico, g	0.00	86		
Monoinsaturi totali, g	0.00	86		
Acido linoleico, g	0.00	86		
Acido linolenico, g	0.00	86		
Altri polinsaturi, g	0.00	86		
Polinsaturi totali, g	0.00	86		
Colesterolo, mg	0	86		
Glucidi Disponibili, g	0.0	86		
Amido, g	0.0	86		
Glucidi solubili, g	0.0	86		
Fibra alimentare, g	0.0	86		
Alcool, g	0.0	86		
Energia, kcal	0	86		
Energia, kJ	0	86		
Minerali:				
Ferro, mg	tr	86		
Calcio, mg	tr	86		
Sodio, mg	tr	86		
Potassio, mg	tr	86		
Fosforo, mg	tr	86		
Zinco, mg	tr	86		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	86		
Riboflavina, mg	0.00	86		
Niacina, mg	0.0	86		
Vitamina C, mg	0	86		
Vitamina B6, mg	0.00	86		
Acido Folico, µg	0	86		
Retinolo eq, µg	0	86		
Retinolo, µg	0	86		
β-carotene eq, µg	0	86		
Vitamina E, mg	0.00	86		
Vitamina D, µg	0	86		

ACQUA TONICA**codice 777021****Categoria merceologica 16001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	M	184	
Acqua, g	91.1	M	184	
Proteine totali, g	0.0	M	184	
Proteine animali, g	0.0	M	184	
Proteine vegetali, g	0.0	M	184	
Lipidi totali, g	0.0	M	184	
Lipidi animali, g	0.0	M	184	
Lipidi vegetali, g	0.0	M	184	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	M	184	AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	M	184	
Monoinsaturi totali, g	0.00	M	184	
Acido linoleico, g	0.00	M	184	
Acido linolenico, g	0.00	M	184	
Altri polinsaturi, g	0.00	M	184	
Polinsaturi totali, g	0.00	M	184	
Colesterolo, mg	0	M	184	
Glucidi Disponibili, g	8.8	M	184	nota INN: per differenza
Amido, g	0.0	M	184	amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	8.8	M	184	nota INN: per differenza
Fibra alimentare, g	0.0	M	184	
Alcool, g	0.0	M	184	
Energia, kcal	33	M	184	
Energia, kJ	138	86		
Minerali:				
Ferro, mg	tr	M	184	
Calcio, mg	1	M	184	
Sodio, mg	4	M	184	
Potassio, mg	0	M	184	
Fosforo, mg	0	M	184	
Zinco, mg	tr	M	184	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	M	184	
Riboflavina, mg	0.00	M	184	
Niacina, mg	0.0	M	184	
Vitamina C, mg	0	M	184	
Vitamina B6, mg	0.00	M	184	
Acido Folico, µg	0	M	184	
Retinolo eq, µg	0	M	184	
Retinolo, µg	0	M	184	
β-carotene eq, µg	0	M	184	
Vitamina E, mg	0.00	M	184	
Vitamina D, µg	0	M	184	

ARANCIATA IN LATTINA**codice 3007****Categoria merceologica 16001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	86.0	02		
Proteine totali, g	0.1	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.1	02		
Lipidi totali, g	0.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	02		AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	02		
Monoinsaturi totali, g	0.00	02		
Acido linoleico, g	0.00	02		
Acido linolenico, g	0.00	02		
Altri polinsaturi, g	0.00	02		
Polinsaturi totali, g	0.00	02		
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	10.0	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	10.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	38	02		
Energia, kJ	159	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	03	202	
Calcio, mg	11	03	202	
Sodio, mg	tr	02		
Potassio, mg	18	02		
Fosforo, mg	5	03	202	
Zinco, mg	0.2	03	202	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	M	177	per tutti i nutrienti fonte M cod 177 ALIMENTO SIMILE Fruits juice drink, carbonated, read to drink acqua= 89.7g ,lip e prot in tracce
Riboflavina, mg	tr	M	177	
Niacina, mg	tr	M	177	
Vitamina C, mg	1	03	202	
Vitamina B6, mg	tr	M	177	
Acido Folico, µg	1	M	177	
Retinolo eq, µg	16	M	177	CALC
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	94	M	177	
Vitamina E, mg	tr	M	177	
Vitamina D, µg	0	M	177	

BEVANDE GASSATE DIETETICHE**codice 666009****Categoria merceologica 16001**

composizione proveniente dalle informazioni nutrizionali riportate sull'etichetta dei prodotti Misura. es. Pompelmo Misura - diet drink - analisi % su 100 ml: residuo secco 4.9g, carboidrati 4.3g, sodio saccarinato 0.015g, vit. C 35mg, valore energetico per 100ml 17 kcal. Per gli altri nutrienti non riportati in etichetta: M/179 come Alimento Simile (Lemonade)

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	84		
Acqua, g	93.8	M	179	
Proteine totali, g	tr	M	179	
Proteine animali, g	0.0	M	179	
Proteine vegetali, g	tr	M	179	
Lipidi totali, g	0.0	M	179	
Lipidi animali, g	0.0	M	179	
Lipidi vegetali, g	0.0	M	179	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	M	179	acidi grassi = 0.0 quando lipidi totali = 0.0
Acido oleico, g	0.00	M	179	
Monoinsaturi totali, g	0.00	M	179	
Acido linoleico, g	0.00	M	179	
Acido linolenico, g	0.00	M	179	
Altri polinsaturi, g	0.00	M	179	
Polinsaturi totali, g	0.00	M	179	
Colesterolo, mg	0	M	179	
Glucidi Disponibili, g	4.3	84		ottenuti per differenza
Amido, g	0.0	M	179	
Glucidi solubili, g	4.3	84		GD = GS
Fibra alimentare, g	0.0	M	179	
Alcool, g	0.0	M	179	
Energia, kcal	17	84		
Energia, kJ	71	86		
Minerali:				
Ferro, mg	tr	M	179	
Calcio, mg	5	M	179	
Sodio, mg	7	M	179	
Potassio, mg	15	M	179	
Fosforo, mg	tr	M	179	
Zinco, mg	tr	M	179	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	M	179	
Riboflavina, mg	tr	M	179	
Niacina, mg	tr	M	179	
Vitamina C, mg	35	84		
Vitamina B6, mg	tr	M	179	
Acido Folico, µg	tr	M	179	
Retinolo eq, µg	tr	M	179	
Retinolo, µg	0	M	179	
β-carotene eq, µg	tr	M	179	
Vitamina E, mg	tr	M	179	
Vitamina D, µg	0	M	179	

COCA COLA**codice 3008****Categoria merceologica 16001**

nota USDA, 24/14400: alcuni prodotti contengono 10mg di caffeina per 100g

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	89.0	02		
Proteine totali, g	tr	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	tr	02		
Lipidi totali, g	0.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	02		AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	02		
Monoinsaturi totali, g	0.00	02		
Acido linoleico, g	0.00	02		
Acido linolenico, g	0.00	02		
Altri polinsaturi, g	0.00	02		
Polinsaturi totali, g	0.00	02		
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	10.5	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	10.5	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	39	02		
Energia, kJ	163	86		
Minerali:				
Ferro, mg	tr	M	175	per tutti i nutrienti fonte M cod 175 non RIPR acqua=89.7g
Calcio, mg	5	02		
Sodio, mg	8	02		
Potassio, mg	1	02		
Fosforo, mg	15	02		
Zinco, mg	tr	M	175	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	02		
Riboflavina, mg	0.00	02		
Niacina, mg	0.0	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.00	M	175	
Acido Folico, µg	0	M	175	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		
Vitamina E, mg	0.00	M	175	
Vitamina D, µg	0	02		

SODA DOLCE**codice 3015****Categoria merceologica 16001**

codice non presente nelle tabelle INN 1989. Alimento interamente sostituito: vero nome: Lemonade

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	M	179	
Acqua, g	93.8	M	179	
Proteine totali, g	tr	M	179	
Proteine animali, g	0.0	M	179	
Proteine vegetali, g	tr	M	179	
Lipidi totali, g	0.0	M	179	
Lipidi animali, g	0.0	M	179	
Lipidi vegetali, g	0.0	M	179	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	M	179	AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	M	179	
Monoinsaturi totali, g	0.00	M	179	
Acido linoleico, g	0.00	M	179	
Acido linolenico, g	0.00	M	179	
Altri polinsaturi, g	0.00	M	179	
Polinsaturi totali, g	0.00	M	179	
Colesterolo, mg	0	M	179	
Glucidi Disponibili, g	5.8	M	179	
Amido, g	0.0	M	179	
Glucidi solubili, g	5.8	M	179	
Fibra alimentare, g	0.0	M	179	
Alcool, g	0.0	M	179	
Energia, kcal	22	M	179	
Energia, kJ	92	86		
Minerali:				
Ferro, mg	tr	M	179	
Calcio, mg	5	M	179	
Sodio, mg	7	M	179	
Potassio, mg	15	M	179	
Fosforo, mg	tr	M	179	
Zinco, mg	tr	M	179	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	M	179	
Riboflavina, mg	tr	M	179	
Niacina, mg	tr	M	179	
Vitamina C, mg	tr	M	179	nota MC: alcune marche contengono 5-15mg di vitC
Vitamina B6, mg	tr	M	179	
Acido Folico, µg	tr	M	179	
Retinolo eq, µg	tr	M	179	CALC
Retinolo, µg	0	M	179	
β-carotene eq, µg	tr	M	179	
Vitamina E, mg	tr	M	179	
Vitamina D, µg	0	M	179	

BEVANDE: ALCOLICHE

BEVERAGES: ALCOHOLIC

ALCOOL PURO**codice 19002****Categoria merceologica 17005**

Valori provenienti da una Comunicazione Personale dell'USDA: sono espressi su 100ml di alcol puro Altra fonte: M, APP (pagg 170-171)
 Ethanol -> espressi su 100g di alcol puro prot=0, lip=0, GD=0, kcal=700, kJ=2900 Ethanol -> espressi su 100ml di alcol puro prot=0, lip=0, GD=0, kcal=553, kJ=2290

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	73		
Acqua, g	5.7	73		
Proteine totali, g	0.0	73		
Proteine animali, g	0.0	73		
Proteine vegetali, g	0.0	73		
Lipidi totali, g	0.0	73		
Lipidi animali, g	0.0	73		
Lipidi vegetali, g	0.0	73		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	73		
Acido oleico, g	0.00	73		
Monoinsaturi totali, g	0.00	73		
Acido linoleico, g	0.00	73		
Acido linolenico, g	0.00	73		
Altri polinsaturi, g	0.00	73		
Polinsaturi totali, g	0.00	73		
Colesterolo, mg	0	73		
Glucidi Disponibili, g	0.0	73		
Amido, g	0.0	73		
Glucidi solubili, g	0.0	73		
Fibra alimentare, g	0.0	73		
Alcool, g	94.3	73		
Energia, kcal	516	73		
Energia, kJ	2159	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.0	73		
Calcio, mg	0	73		
Sodio, mg	0	73		
Potassio, mg	0	73		
Fosforo, mg	0	73		
Zinco, mg	0.0	73		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	73		
Riboflavina, mg	0.00	73		
Niacina, mg	0.0	73		
Vitamina C, mg	0	73		
Vitamina B6, mg	0.00	73		
Acido Folico, µg	0	73		
Retinolo eq, µg	0	73		
Retinolo, µg	0	73		
β-carotene eq, µg	0	73		
Vitamina E, mg	0.00	73		
Vitamina D, µg	0	73		

AMARI A BASSA GRADAZIONE (tra 23 e 30 %vol)

codice 100231

Categoria merceologica 17002

CALC I dati Fidanza sono espressi su 100g di alimento, non su 100ml come da nostra definizione, perciò tutti i valori FID sono stati moltiplicati per il coefficiente di gravità specifico (fonte M) relativo a Cherry Brandy (alcol=19g), che è di 1.093

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	0001	
Acqua, g	47.5	86		
Proteine totali, g	tr	M	245	CALC: 100 - (prot+lip+GD+alcol) M/245: acqua=47.4g per tutti i nutrienti fonte M cod 245 ALIMENTO SIMILE Liqueurs, low medium strenght acqua=(47.4g), alcol=19.8g
Proteine animali, g	0.0	03	0001	
Proteine vegetali, g	tr	M	245	
Lipidi totali, g	0.0	03	0001	
Lipidi animali, g	0.0	03	0001	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	0001	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	03	0001	AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	03	0001	
Monoinsaturi totali, g	0.00	03	0001	
Acido linoleico, g	0.00	03	0001	
Acido linolenico, g	0.00	03	0001	
Altri polinsaturi, g	0.00	03	0001	
Polinsaturi totali, g	0.00	03	0001	
Colesterolo, mg	0	03	0001	
Glucidi Disponibili, g	32.8	M	245	
Amido, g	0.0	M	245	
Glucidi solubili, g	32.8	M	245	
Fibra alimentare, g	0.0	03	0001	
Alcool, g	19.7	03	0001	CALC: alcol (=18g) * 1.093
Energia, kcal	261	86		CALC alcol*7 + GD(da M/245)*3.75 da tab FID kcal=126
Energia, kJ	1092	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	M	245	
Calcio, mg	5	M	245	
Sodio, mg	12	M	245	
Potassio, mg	34	M	245	
Fosforo, mg	7	M	245	
Zinco, mg	tr	M	245	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	M	245	
Riboflavina, mg	tr	M	245	
Niacina, mg	tr	M	245	
Vitamina C, mg	0	M	245	
Vitamina B6, mg	tr	M	245	
Acido Folico, µg	tr	M	245	
Retinolo eq, µg	tr	M	245	CALC
Retinolo, µg	0	M	245	
β-carotene eq, µg	tr	M	245	
Vitamina E, mg	0.00	M	245	
Vitamina D, µg	0	M	245	

AMARI AD ALTA GRADAZIONE (superiori a 35 %vol)

codice 100232

Categoria merceologica 17004

CALC I dati Fidanza sono espressi su 100g di alimento, non su 100ml come da nostra definizione, perciò tutti i valori FID sono stati moltiplicati per il coefficiente di gravità specifico (fonte M) relativo a Spirits 40% (alcol=31.7g), che è 0.95

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	0002	
Acqua, g	66.6	86		CALC: 100 - (prot+lip+GD+alcol) M/244: acqua=28.0g
Proteine totali, g	tr	M	244	per tutti i nutrienti fonte M cod 244 ALIMENTO SIMILE "liqueurs" acqua=28g, alcol=31.8g, prot=tr, GD=24.4g
Proteine animali, g	0.0	03	0002	
Proteine vegetali, g	tr	M	244	
Lipidi totali, g	0.0	03	0002	
Lipidi animali, g	0.0	03	0002	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	0002	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	03	0002	AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	03	0002	
Monoinsaturi totali, g	0.00	03	0002	
Acido linoleico, g	0.00	03	0002	
Acido linolenico, g	0.00	03	0002	
Altri polinsaturi, g	0.00	03	0002	
Polinsaturi totali, g	0.00	03	0002	
Colesterolo, mg	0	03	0002	
Glucidi Disponibili, g	0.5	03	0002	vero valore, GD=<0.5g
Amido, g	0.0	03	0002	amido=0 come per altre bevande alcoliche fonte M
Glucidi solubili, g	0.5	03	0002	GD=GS quando amido=0
Fibra alimentare, g	0.0	M	244	
Alcool, g	32.9	03	0002	
Energia, kcal	232	86		in tabella kcal=242
Energia, kJ	971	86		
Minerali:				
Ferro, mg	tr	M	244	
Calcio, mg	tr	M	244	
Sodio, mg	6	M	244	
Potassio, mg	3	M	244	
Fosforo, mg	tr	M	244	
Zinco, mg	tr	M	244	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	M	244	
Riboflavina, mg	tr	M	244	
Niacina, mg	tr	M	244	
Vitamina C, mg	0	M	244	
Vitamina B6, mg	tr	M	244	
Acido Folico, µg	tr	M	244	
Retinolo eq, µg	tr	M	244	CALC
Retinolo, µg	0	M	244	
β-carotene eq, µg	tr	M	244	
Vitamina E, mg	0.00	M	244	
Vitamina D, µg	0	M	244	

APERITIVI (fino a 22 %vol)**codice 4000****Categoria merceologica 17002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	-			
Proteine totali, g	-			
Proteine animali, g	-			
Proteine vegetali, g	-			
Lipidi totali, g	0.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	02		AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	02		
Monoinsaturi totali, g	0.00	02		
Acido linoleico, g	0.00	02		
Acido linolenico, g	0.00	02		
Altri polinsaturi, g	0.00	02		
Polinsaturi totali, g	0.00	02		
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	17.0	02		
Amido, g	0.0	02		amido=0 come per le altre bevande alcoliche fonte M
Glucidi solubili, g	17.0	02		GD=GS quando amido=0
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	17.5	02		
Energia, kcal	186	02		
Energia, kJ	778	86		
Minerali:				
Ferro, mg	-			
Calcio, mg	-			
Sodio, mg	-			
Potassio, mg	-			
Fosforo, mg	-			
Zinco, mg	-			
Vitamine:				
Tiamina, mg	-			
Riboflavina, mg	-			
Niacina, mg	-			
Vitamina C, mg	-			
Vitamina B6, mg	-			
Acido Folico, µg	-			
Retinolo eq, µg	-			
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	-			
Vitamina E, mg	-			
Vitamina D, µg	0	02		

BIRRA CHIARA**codice 4001****Categoria merceologica 17003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	93.5	86		CALC: 100 - (prot+lip+GD+alcol) M/216: acqua=93.9g
Proteine totali, g	0.2	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.2	02		
Lipidi totali, g	0.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	02		AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	02		
Monoinsaturi totali, g	0.00	02		
Acido linoleico, g	0.00	02		
Acido linolenico, g	0.00	02		
Altri polinsaturi, g	0.00	02		
Polinsaturi totali, g	0.00	02		
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	3.5	02		nota INN: variabili da 2 a 5g per 100ml
Amido, g	0.0	02		amido=0 come per tutte le birre fonte M
Glucidi solubili, g	3.5	02		GD=GS quando amido=0
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	2.8	02		
Energia, kcal	34	02		
Energia, kJ	142	86		
Minerali:				
Ferro, mg	tr	02		
Calcio, mg	1	02		
Sodio, mg	10	02		
Potassio, mg	35	02		
Fosforo, mg	28	02		
Zinco, mg	tr	03	0003	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	02		
Riboflavina, mg	0.03	02		
Niacina, mg	0.0	02		
Vitamina C, mg	1	02		
Vitamina B6, mg	0.01	M	216	per nutrienti M/216 ALIMENTO SIMILE Pale ale acqua=93.9g
Acido Folico, µg	4	M	216	
Retinolo eq, µg	tr	M	216	CALC
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	tr	M	216	
Vitamina E, mg	0.00	24	14003	ALIMENTO SIMILE Alcoholic beverage, beer, regular acqua=92.3g, alcol=3.6g
Vitamina D, µg	0	M	216	

BIRRA SCURA

codice 609024

Categoria merceologica 17003
alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	M	210	
Acqua, g	93.3	M	210	calcolata per differenza
Proteine totali, g	0.3	M	210	
Proteine animali, g	0.0	M	210	
Proteine vegetali, g	0.3	M	210	
Lipidi totali, g	tr	M	210	
Lipidi animali, g	0.0	M	210	
Lipidi vegetali, g	tr	M	210	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	tr	M	210	
Acido oleico, g	tr	M	210	stima: in tab solo i tot
Monoinsaturi totali, g	tr	M	210	
Acido linoleico, g	tr	M	210	stima: in tab solo i tot
Acido linolenico, g	tr	M	210	stima: in tab solo i tot
Altri polinsaturi, g	tr	M	210	stima: in tab solo i tot
Polinsaturi totali, g	tr	M	210	
Colesterolo, mg	0	M	210	
Glucidi Disponibili, g	3.0	M	210	
Amido, g	0.0	M	210	
Glucidi solubili, g	3.0	M	210	
Fibra alimentare, g	tr	M	210	
Alcool, g	2.5	M	210	
Energia, kcal	30	M	210	
Energia, kJ	126	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.0	M	210	
Calcio, mg	7	M	210	
Sodio, mg	16	M	210	
Potassio, mg	33	M	210	
Fosforo, mg	11	M	210	
Zinco, mg	0.3	M	210	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	M	210	
Riboflavina, mg	0.02	M	210	
Niacina, mg	0.3	M	210	
Vitamina C, mg	0	M	210	
Vitamina B6, mg	0.01	M	210	
Acido Folico, µg	4	M	210	
Retinolo eq, µg	tr	M	210	CALC
Retinolo, µg	0	M	210	
β-carotene eq, µg	tr	M	210	
Vitamina E, mg	0.00	24	14003	ALIMENTO SIMILE Alcoholic beverage, beer, regular acqua=92.3g, alcol=3.6g
Vitamina D, µg	0	M	210	

BRANDY
Categoria merceologica 17004

codice 4002

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	68.0	86		CALC: 100 - (prot+lip+GD+alcol) M/247: acqua=68.3g
Proteine totali, g	tr	M	247	per tutti i nutrienti fonte M cod 247 ALIMENTO SIMILE Spirits, 40% volume (brandy, gin, rhum, vodka e whisky) acqua=(68.3)g, alcol=31.7g
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	tr	M	247	
Lipidi totali, g	0.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	02		AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	02		
Monoinsaturi totali, g	0.00	02		
Acido linoleico, g	0.00	02		
Acido linolenico, g	0.00	02		
Altri polinsaturi, g	0.00	02		
Polinsaturi totali, g	0.00	02		
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	tr	M	247	
Amido, g	0.0	M	247	
Glucidi solubili, g	tr	M	247	
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	32.0	02		
Energia, kcal	224	02		
Energia, kJ	937	86		
Minerali:				
Ferro, mg	tr	M	247	
Calcio, mg	1	02		
Sodio, mg	tr	02		
Potassio, mg	tr	02		
Fosforo, mg	1	02		
Zinco, mg	tr	M	247	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	M	247	
Riboflavina, mg	0.00	M	247	
Niacina, mg	0.0	M	247	
Vitamina C, mg	0	M	247	
Vitamina B6, mg	0.00	M	247	per tutti i nutrienti M/247 ALIMENTO SIMILE Spirits, 40% vol (acqua=68.3g), alcol=31.7g
Acido Folico, µg	0	M	247	
Retinolo eq, µg	0	M	247	
Retinolo, µg	0	M	247	
β-carotene eq, µg	0	M	247	
Vitamina E, mg	0.00	M	247	
Vitamina D, µg	0	M	247	

CHAMPAGNE**codice 100235****Categoria merceologica 17001**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	M	226	
Acqua, g	86.8	M	226	calcolata per differenza
Proteine totali, g	0.3	M	226	
Proteine animali, g	0.0	M	226	
Proteine vegetali, g	0.3	M	226	
Lipidi totali, g	0.0	M	226	
Lipidi animali, g	0.0	M	226	
Lipidi vegetali, g	0.0	M	226	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	M	226	AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	M	226	
Monoinsaturi totali, g	0.00	M	226	
Acido linoleico, g	0.00	M	226	
Acido linolenico, g	0.00	M	226	
Altri polinsaturi, g	0.00	M	226	
Polinsaturi totali, g	0.00	M	226	
Colesterolo, mg	0	M	226	
Glucidi Disponibili, g	1.4	M	226	
Amido, g	0.0	M	226	
Glucidi solubili, g	1.4	M	226	
Fibra alimentare, g	0.0	M	226	
Alcool, g	9.9	M	226	
Energia, kcal	76	M	226	
Energia, kJ	318	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.5	M	226	
Calcio, mg	3	M	226	
Sodio, mg	4	M	226	
Potassio, mg	57	M	226	
Fosforo, mg	7	M	226	
Zinco, mg	tr	M	226	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	M	226	
Riboflavina, mg	0.01	M	226	
Niacina, mg	0.1	M	226	
Vitamina C, mg	0	M	226	
Vitamina B6, mg	0.02	M	226	
Acido Folico, µg	tr	M	226	
Retinolo eq, µg	tr	M	226	CALC
Retinolo, µg	0	M	226	
β-carotene eq, µg	tr	M	226	
Vitamina E, mg	0.00	X	423	ALIMENTO SIMILE Vino bianco
Vitamina D, µg	0	M	226	

CHERRY BRANDY

codice 609027

Categoria merceologica 17004

alimento interamente sostituito con Cherry Brandy fonte 05 cod 917 (gravita' specifica=1.093)

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	05	917	
Acqua, g	-			
Proteine totali, g	tr	05	917	
Proteine animali, g	0.0	05	917	
Proteine vegetali, g	tr	05	917	
Lipidi totali, g	0.0	05	917	
Lipidi animali, g	0.0	05	917	
Lipidi vegetali, g	0.0	05	917	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	05	917	AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	05	917	
Monoinsaturi totali, g	0.00	05	917	
Acido linoleico, g	0.00	05	917	
Acido linolenico, g	0.00	05	917	
Altri polinsaturi, g	0.00	05	917	
Polinsaturi totali, g	0.00	05	917	
Colesterolo, mg	0	05	917	
Glucidi Disponibili, g	32.6	05	917	
Amido, g	0.0	05	917	amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	32.6	05	917	
Fibra alimentare, g	0.0	05	917	
Alcool, g	19.0	05	917	
Energia, kcal	255	05	917	
Energia, kJ	1067	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	M	245	per tutti i nutrienti fonte M cod 245 ALIMENTO SIMILE Liqueurs, low-medium strenght acqua=47.4g, alcol=19.8g, GD=32.8g
Calcio, mg	5	M	245	
Sodio, mg	12	M	245	
Potassio, mg	34	M	245	
Fosforo, mg	7	M	245	
Zinco, mg	tr	M	245	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	05	917	
Riboflavina, mg	tr	05	917	
Niacina, mg	tr	05	917	
Vitamina C, mg	0	05	917	
Vitamina B6, mg	tr	05	917	
Acido Folico, µg	tr	05	917	
Retinolo eq, µg	tr	05	917	CALC
Retinolo, µg	0	05	917	
β-carotene eq, µg	tr	05	917	
Vitamina E, mg	0.00	05	917	
Vitamina D, µg	0	05	917	

COGNAC

codice 10023

Categoria merceologica 17004

CALC vero nome "Brandy, Cognac, Whisky e Rhum" I dati Fidanza sono espressi su 100g di alimento, non su 100ml come da nostra definizione, perciò tutti i valori Fid sono stati moltiplicati per il coefficiente di gravita' specifica (fonte M) relativo a Spirits, 40% volume, che e' 0.95.

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	0004	
Acqua, g	69.0	86		CALC: 100 - (prot+lip+GD+alcol) M/247: acqua=68.3g
Proteine totali, g	tr	03	0004	
Proteine animali, g	0.0	03	0004	
Proteine vegetali, g	tr	03	0004	
Lipidi totali, g	0.0	03	0004	
Lipidi animali, g	0.0	03	0004	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	0004	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	03	0004	AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	03	0004	
Monoinsaturi totali, g	0.00	03	0004	
Acido linoleico, g	0.00	03	0004	
Acido linolenico, g	0.00	03	0004	
Altri polinsaturi, g	0.00	03	0004	
Polinsaturi totali, g	0.00	03	0004	
Colesterolo, mg	0	03	0004	
Glucidi Disponibili, g	0.9	03	0004	
Amido, g	0.0	03	0004	amido=0 come per altre bevande alcoliche fonte M
Glucidi solubili, g	0.9	03	0004	GD=GS quando amido=0
Fibra alimentare, g	0.0	03	0004	
Alcool, g	30.1	03	0004	CALC
Energia, kcal	214	86	0004	in tabella kcal=226
Energia, kJ	895	86		
Minerali:				
Ferro, mg	tr	03	0004	
Calcio, mg	tr	03	0004	
Sodio, mg	tr	03	0004	
Potassio, mg	tr	03	0004	
Fosforo, mg	tr	03	0004	
Zinco, mg	tr	03	0004	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	03	0004	
Riboflavina, mg	0.00	03	0004	
Niacina, mg	0.0	03	0004	
Vitamina C, mg	0	03	0004	
Vitamina B6, mg	0.00	M	247	per tutti i nutrienti fonte M cod 247 ALIMENTO SIMILE Spirits 40% vol (brandy, gin, whisky, vodka) alcol=31.7g, acqua=68.3g
Acido Folico, µg	0	M	247	
Retinolo eq, µg	0	03	0004	
Retinolo, µg	0	03	0004	
β-carotene eq, µg	0	03	0004	
Vitamina E, mg	0.00	M	247	
Vitamina D, µg	0	M	247	

GRAPPA**codice 4003****Categoria merceologica 17004**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	66.4	86		CALC: 100 - (prot+lip+GD+alcol)
Proteine totali, g	tr	M	247	per tutti i nutrienti fonte M cod 247 ALIMENTO SIMILE Spirits, 40% vol acqua=68.3g, alcol=31.7g
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	tr	M	247	
Lipidi totali, g	0.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	02		AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	02		
Monoinsaturi totali, g	0.00	02		
Acido linoleico, g	0.00	02		
Acido linolenico, g	0.00	02		
Altri polinsaturi, g	0.00	02		
Polinsaturi totali, g	0.00	02		
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	tr	M	247	
Amido, g	0.0	M	247	
Glucidi solubili, g	tr	M	247	
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	33.6	02		
Energia, kcal	235	02		
Energia, kJ	983	86		
Minerali:				
Ferro, mg	tr	M	247	
Calcio, mg	tr	M	247	
Sodio, mg	tr	02		
Potassio, mg	tr	02		
Fosforo, mg	tr	M	247	
Zinco, mg	tr	M	247	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	M	247	
Riboflavina, mg	0.00	M	247	
Niacina, mg	0.0	M	247	
Vitamina C, mg	0	M	247	
Vitamina B6, mg	0.00	M	247	
Acido Folico, µg	0	M	247	
Retinolo eq, µg	0	M	247	
Retinolo, µg	0	M	247	
β-carotene eq, µg	0	M	247	
Vitamina E, mg	0.00	M	247	
Vitamina D, µg	0	M	247	

LIQUORI DA DESSERT (tra 31 e 35 %vol)**codice 4004****Categoria merceologica 17002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	40.8	86		CALC: 100 - (prot+lip+GD+alcol) M/244: acqua=28g
Proteine totali, g	tr	M	244	per tutti i nutrienti fonte M cod 244 ALIMENTO SIMILE Liqueurs, high strenght (ad es. Pernod, Cointreu, ...) acqua=(28g), alcol=31.8g
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	tr	M	244	
Lipidi totali, g	0.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	02		AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	02		
Monoinsaturi totali, g	0.00	02		
Acido linoleico, g	0.00	02		
Acido linolenico, g	0.00	02		
Altri polinsaturi, g	0.00	02		
Polinsaturi totali, g	0.00	02		
Colesterolo, mg	0	M	244	
Glucidi Disponibili, g	31.0	02		
Amido, g	0.0	02		amido=0 come altre bevande alcoliche fonte M
Glucidi solubili, g	31.0	02		GD=GS quando amido=0
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	28.2	02		
Energia, kcal	313	02		
Energia, kJ	1310	86		
Minerali:				
Ferro, mg	tr	M	244	
Calcio, mg	tr	M	244	
Sodio, mg	6	M	244	
Potassio, mg	3	M	244	
Fosforo, mg	tr	M	244	
Zinco, mg	tr	M	244	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	M	244	
Riboflavina, mg	tr	M	244	
Niacina, mg	tr	M	244	
Vitamina C, mg	0	M	244	
Vitamina B6, mg	tr	M	244	
Acido Folico, µg	tr	M	244	
Retinolo eq, µg	tr	M	244	CALC
Retinolo, µg	0	M	244	
β-carotene eq, µg	tr	M	244	
Vitamina E, mg	0.00	M	244	
Vitamina D, µg	0	M	244	

MARSALA ALL'UOVO**codice 4005****Categoria merceologica 17002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	-			
Proteine totali, g	-			
Proteine animali, g	-			
Proteine vegetali, g	-			
Lipidi totali, g	tr	02		
Lipidi animali, g	tr	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		stima
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	-			
Acido oleico, g	-			
Monoinsaturi totali, g	-			
Acido linoleico, g	-			
Acido linolenico, g	-			
Altri polinsaturi, g	-			
Polinsaturi totali, g	-			
Colesterolo, mg	-			
Glucidi Disponibili, g	12.4	02		
Amido, g	0.0	02		come per altri vini fonte M
Glucidi solubili, g	12.4	02		GD=GS quando amido=0
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	14.8	02		
Energia, kcal	150	02		
Energia, kJ	628	86		
Minerali:				
Ferro, mg	-			
Calcio, mg	-			
Sodio, mg	-			
Potassio, mg	-			
Fosforo, mg	-			
Zinco, mg	-			
Vitamine:				
Tiamina, mg	-			
Riboflavina, mg	-			
Niacina, mg	-			
Vitamina C, mg	-			
Vitamina B6, mg	-			
Acido Folico, µg	-			
Retinolo eq, µg	-			
Retinolo, µg	-			
β-carotene eq, µg	-			
Vitamina E, mg	-			
Vitamina D, µg	-			

MARSALA TIPICO
Categoria merceologica 17002

codice 4006

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	57.7	86		CALC: 100 - (prot+lip+GD+alcol) M/234: acqua=71.1g
Proteine totali, g	0.1	M	234	per tutti i nutrienti fonte M cod 234 ALIMENTO SIMILE Port acqua=71.1g, alcol=15.9g
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.1	M	234	
Lipidi totali, g	0.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	02		AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	02		
Monoinsaturi totali, g	0.00	02		
Acido linoleico, g	0.00	02		
Acido linolenico, g	0.00	02		
Altri polinsaturi, g	0.00	02		
Polinsaturi totali, g	0.00	02		
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	28.0	02		
Amido, g	0.0	02		amido=0 come altri vini fonte M
Glucidi solubili, g	28.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	14.2	02		
Energia, kcal	205	86		in tabella kcal=204
Energia, kJ	858	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	M	234	
Calcio, mg	4	M	234	
Sodio, mg	4	M	234	
Potassio, mg	97	M	234	
Fosforo, mg	12	M	234	
Zinco, mg	tr	M	236	ALIMENTO SIMILE Sherry, medium
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	M	234	
Riboflavina, mg	0.01	M	234	
Niacina, mg	0.1	M	234	
Vitamina C, mg	0	M	234	
Vitamina B6, mg	0.01	M	234	
Acido Folico, µg	tr	M	234	
Retinolo eq, µg	tr	M	234	
Retinolo, µg	0	M	234	
β-carotene eq, µg	tr	M	234	
Vitamina E, mg	0.00	M	234	
Vitamina D, µg	0	M	234	

PORTO**codice 100242****Categoria merceologica 17002**

alimento interamente sostituito con versione piu' recente

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	M	234	
Acqua, g	71.1	M	234	calcolata per differenza
Proteine totali, g	0.1	M	234	
Proteine animali, g	0.0	M	234	
Proteine vegetali, g	0.1	M	234	
Lipidi totali, g	0.0	M	234	
Lipidi animali, g	0.0	M	234	
Lipidi vegetali, g	0.0	M	234	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	M	234	AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	M	234	
Monoinsaturi totali, g	0.00	M	234	
Acido linoleico, g	0.00	M	234	
Acido linolenico, g	0.00	M	234	
Altri polinsaturi, g	0.00	M	234	
Polinsaturi totali, g	0.00	M	234	
Colesterolo, mg	0	M	234	
Glucidi Disponibili, g	12.0	M	234	
Amido, g	0.0	M	234	
Glucidi solubili, g	12.0	M	234	
Fibra alimentare, g	0.0	M	234	
Alcool, g	15.9	M	234	
Energia, kcal	157	M	234	
Energia, kJ	657	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	M	234	
Calcio, mg	4	M	234	
Sodio, mg	4	M	234	
Potassio, mg	97	M	234	
Fosforo, mg	12	M	234	
Zinco, mg	tr	M	236	ALIMENTO SIMILE Sherry, medium
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	M	234	
Riboflavina, mg	0.01	M	234	
Niacina, mg	0.1	M	234	
Vitamina C, mg	0	M	234	
Vitamina B6, mg	0.01	M	234	
Acido Folico, µg	tr	M	234	
Retinolo eq, µg	tr	M	234	CALC
Retinolo, µg	0	M	234	
β-carotene eq, µg	tr	M	234	
Vitamina E, mg	0.00	M	234	
Vitamina D, µg	0	M	234	

RHUM

codice 712023

Categoria merceologica 17004

CALC alimento sostituito con RHUM, fonte 24 cod 14050 I dati USDA sono espressi su 100g di alimento, non su 100ml come da nostra definizione, perciò tutti i valori USDA sono stati moltiplicati per il coefficiente di gravita' specifica (fonte M) relativo a Spirits, 40% volume, che e' 0.95.

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	24	14050	
Acqua, g	63.3	24	14050	
Proteine totali, g	0.0	24	14050	
Proteine animali, g	0.0	24	14050	
Proteine vegetali, g	0.0	24	14050	
Lipidi totali, g	0.0	24	14050	
Lipidi animali, g	0.0	24	14050	
Lipidi vegetali, g	0.0	24	14050	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	24	14050	
Acido oleico, g	0.00	24	14050	
Monoinsaturi totali, g	0.00	24	14050	
Acido linoleico, g	0.00	24	14050	
Acido linolenico, g	0.00	24	14050	
Altri polinsaturi, g	0.00	24	14050	
Polinsaturi totali, g	0.00	24	14050	
Colesterolo, mg	0	24	14050	
Glucidi Disponibili, g	0.0	24	14050	
Amido, g	0.0	24	14050	amido=0 come altre bevande alcoliche fonte M
Glucidi solubili, g	0.0	24	14050	
Fibra alimentare, g	0.0	24	14050	fibra=0 come tutte le bevande alcoliche fonte M
Alcool, g	31.7	24	14050	
Energia, kcal	222	24	14050	CALC alcol*7 da tab USDA kcal=231
Energia, kJ	929	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	24	14050	
Calcio, mg	0	24	14050	
Sodio, mg	1	24	14050	
Potassio, mg	2	24	14050	
Fosforo, mg	5	24	14050	
Zinco, mg	0.1	24	14050	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	24	14050	
Riboflavina, mg	0.00	24	14050	
Niacina, mg	0.0	24	14050	
Vitamina C, mg	0	24	14050	
Vitamina B6, mg	0.00	24	14050	
Acido Folico, µg	0	24	14050	
Retinolo eq, µg	0	24	14050	
Retinolo, µg	0	24	14050	
β-carotene eq, µg	0	24	14050	
Vitamina E, mg	0.00	M	247	per vit E e D ALIMENTO SIMILE Spirits 40% vol alcol=31.7g, acqua=68.3g
Vitamina D, µg	0	M	247	

SPUMANTI AROMATICI**codice 100243****Categoria merceologica 17001**

CALC I dati Fidenza sono espressi su 100g di alimento perciò sono stati moltiplicati per il coefficiente di gravità specifica (fonte M) relativo a White Wine, sweet, che è 1.016

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	0013	
Acqua, g	-			
Proteine totali, g	0.2	M	233	per tutti i nutrienti fonte M cod 233 ALIMENTO SIMILE White wine, sweet acqua=(85.8g), alcol=7.6g
Proteine animali, g	0.0	03	0013	
Proteine vegetali, g	0.2	M	233	
Lipidi totali, g	0.0	03	0013	
Lipidi animali, g	0.0	03	0013	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	0013	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	03	0013	AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	03	0013	
Monoinsaturi totali, g	0.00	03	0013	
Acido linoleico, g	0.00	03	0013	
Acido linolenico, g	0.00	03	0013	
Altri polinsaturi, g	0.00	03	0013	
Polinsaturi totali, g	0.00	03	0013	
Colesterolo, mg	0	03	0013	
Glucidi Disponibili, g	5.1	03	0013	da 4g a 6g
Amido, g	0.0	03	0013	amido=0 come altri vini fonte M
Glucidi solubili, g	5.1	03	0013	GD=GS quando amido=0
Fibra alimentare, g	0.0	M	233	
Alcool, g	8.9	03	0013	
Energia, kcal	82	86		in tabella kcal= da 77 a 84
Energia, kJ	343	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.6	M	233	
Calcio, mg	14	M	233	
Sodio, mg	13	M	233	
Potassio, mg	110	M	233	
Fosforo, mg	13	M	233	
Zinco, mg	tr	M	233	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	M	233	
Riboflavina, mg	0.01	M	233	
Niacina, mg	0.1	M	233	
Vitamina C, mg	0	M	233	
Vitamina B6, mg	0.01	M	233	
Acido Folico, µg	tr	M	233	
Retinolo eq, µg	tr	M	233	CALC
Retinolo, µg	0	03	0013	
β-carotene eq, µg	tr	M	233	
Vitamina E, mg	0.00	X	423	ALIMENTO SIMILE vino bianco
Vitamina D, µg	0	M	233	

SPUMANTI DEMI-SEC

codice 100244

Categoria merceologica 17001

CALC I dati Fidanza sono espressi su 100g di alimento perciò sono stati moltiplicati per il coefficiente di gravita' specifica (fonte M) relativo a White Wine, Sparkling che e' 0.995

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	0014	
Acqua, g	-			
Proteine totali, g	0.1	M	232	per tutti i nutrienti fonte M cod 232 ALIMENTO SIMILE White wine, sparkling acqua=(85.8g), alcol=7.6g, GD=4.1g
Proteine animali, g	0.0	03	0014	
Proteine vegetali, g	0.1	M	232	
Lipidi totali, g	0.0	03	0014	
Lipidi animali, g	0.0	03	0014	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	0014	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	03	0014	AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	03	0014	
Monoinsaturi totali, g	0.00	03	0014	
Acido linoleico, g	0.00	03	0014	
Acido linolenico, g	0.00	03	0014	
Altri polinsaturi, g	0.00	03	0014	
Polinsaturi totali, g	0.00	03	0014	
Colesterolo, mg	0	03	0014	
Glucidi Disponibili, g	2.5	03	0014	
Amido, g	0.0	03	0014	amido=0 come per altri alcolici fonte M GD=GS quando amido=0
Glucidi solubili, g	2.5	03	0014	
Fibra alimentare, g	0.0	M	232	
Alcool, g	8.8	03	0014	
Energia, kcal	71	02		le kcal calcolate corrispondono
Energia, kJ	297	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.5	M	232	
Calcio, mg	9	M	232	
Sodio, mg	5	M	232	
Potassio, mg	58	M	232	
Fosforo, mg	9	M	232	
Zinco, mg	tr	M	232	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	M	232	
Riboflavina, mg	0.01	M	232	
Niacina, mg	0.1	M	232	
Vitamina C, mg	0	M	232	
Vitamina B6, mg	0.02	M	232	
Acido Folico, µg	tr	M	232	CALC
Retinolo eq, µg	tr	M	232	
Retinolo, µg	0	M	233	
β-carotene eq, µg	tr	M	232	
Vitamina E, mg	0.00	X	423	ALIMENTO SIMILE vino bianco
Vitamina D, µg	0	M	232	

SPUMANTI SECCHI

codice 100245

Categoria merceologica 17001

CALC I dati Fidanza sono espressi su 100g di alimento perciò sono stati moltiplicati per il coefficiente di gravita' specifica (fonte M) relativo a White wine, sparkling, che e' 0.995

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	0015	
Acqua, g	-			
Proteine totali, g	0.1	M	230	per tutti i nutrienti fonte M cod 230 ALIMENTO SIMILE White wine, dry acqua=(89.1g), alcol=9.1g
Proteine animali, g	0.0	03	0015	
Proteine vegetali, g	0.1	M	230	
Lipidi totali, g	0.0	03	0015	
Lipidi animali, g	0.0	03	0015	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	0015	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	03	0015	AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	03	0015	
Monoinsaturi totali, g	0.00	03	0015	
Acido linoleico, g	0.00	03	0015	
Acido linolenico, g	0.00	03	0015	
Altri polinsaturi, g	0.00	03	0015	
Polinsaturi totali, g	0.00	03	0015	
Colesterolo, mg	0	03	0015	
Glucidi Disponibili, g	0.7	03	0015	
Amido, g	0.0	03	0015	amido=0 come altri vini fonte M GD=GS quando amido=0
Glucidi solubili, g	0.7	03	0015	
Fibra alimentare, g	0.0	M	230	
Alcool, g	8.8	03	0015	
Energia, kcal	65	86		in tabella kcal=64
Energia, kJ	272	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.5	M	230	
Calcio, mg	9	M	230	
Sodio, mg	4	M	230	
Potassio, mg	61	M	230	
Fosforo, mg	6	M	230	
Zinco, mg	tr	M	230	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	M	230	
Riboflavina, mg	0.01	M	230	
Niacina, mg	0.1	M	230	
Vitamina C, mg	0	M	230	
Vitamina B6, mg	0.02	M	230	
Acido Folico, µg	tr	M	230	
Retinolo eq, µg	tr	M	230	CALC
Retinolo, µg	0	M	230	
β-carotene eq, µg	tr	M	230	
Vitamina E, mg	0.00	X	423	ALIMENTO SIMILE vino bianco
Vitamina D, µg	0	M	230	

VERMOUTH DOLCE

codice 4007

Categoria merceologica 17002
alimento interamente sostituito con Vermouth, sweet

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	M	240	
Acqua, g	70.6	M	240	
Proteine totali, g	tr	M	240	
Proteine animali, g	0.0	M	240	
Proteine vegetali, g	tr	M	240	
Lipidi totali, g	0.0	M	240	
Lipidi animali, g	0.0	M	240	
Lipidi vegetali, g	0.0	M	240	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	M	240	AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	M	240	
Monoinsaturi totali, g	0.00	M	240	
Acido linoleico, g	0.00	M	240	
Acido linolenico, g	0.00	M	240	
Altri polinsaturi, g	0.00	M	240	
Polinsaturi totali, g	0.00	M	240	
Colesterolo, mg	0	M	240	
Glucidi Disponibili, g	15.9	M	240	
Amido, g	0.0	M	240	
Glucidi solubili, g	15.9	M	240	
Fibra alimentare, g	0.0	M	240	
Alcool, g	13.0	M	240	
Energia, kcal	151	M	240	
Energia, kJ	632	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	M	240	
Calcio, mg	6	M	240	
Sodio, mg	28	M	240	
Potassio, mg	30	M	240	
Fosforo, mg	6	M	240	
Zinco, mg	tr	M	240	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	M	240	
Riboflavina, mg	tr	M	240	
Niacina, mg	0.0	M	240	
Vitamina C, mg	0	M	240	
Vitamina B6, mg	tr	M	240	
Acido Folico, µg	tr	M	240	
Retinolo eq, µg	tr	M	240	CALC
Retinolo, µg	0	M	240	
β-carotene eq, µg	tr	M	240	
Vitamina E, mg	0.00	M	240	
Vitamina D, µg	0	M	240	

VERMOUTH SECCO**codice 4008****Categoria merceologica 17002**

alimento interamente sostituito con Vermouth, dry

Componenti alimentari, unità Valori Fonte Codice Note e valori originali**Parte edibile, g** 100 M 239**Acqua, g** 82.1 M 239**Proteine totali, g** 0.1 M 239

Proteine animali, g 0.0 M 239

Proteine vegetali, g 0.1 M 239

Lipidi totali, g 0.0 M 239

Lipidi animali, g 0.0 M 239

Lipidi vegetali, g 0.0 M 239

Acidi grassi:

Saturi totali, g 0.00 M 239

Acido oleico, g 0.00 M 239

Monoinsaturi totali, g 0.00 M 239

Acido linoleico, g 0.00 M 239

Acido linolenico, g 0.00 M 239

Altri polinsaturi, g 0.00 M 239

Polinsaturi totali, g 0.00 M 239

Colesterolo, mg 0 M 239**Glucidi Disponibili, g** 3.0 M 239

Amido, g 0.0 M 239

Glucidi solubili, g 3.0 M 239

Fibra alimentare, g 0.0 M 239**Alcool, g** 13.9 M 239**Energia, kcal** 109 M 239**Energia, kJ** 456 86**Minerali:**

Ferro, mg 0.3 M 239

Calcio, mg 7 M 239

Sodio, mg 11 M 239

Potassio, mg 34 M 239

Fosforo, mg 6 M 239

Zinco, mg tr M 239

Vitamine:

Tiamina, mg tr M 239

Riboflavina, mg tr M 239

Niacina, mg 0.0 M 239

Vitamina C, mg 0 M 239

Vitamina B6, mg 0.01 M 239

Acido Folico, µg tr M 239

Retinolo eq, µg tr M 239

Retinolo, µg 0 M 239

β-carotene eq, µg tr M 239

Vitamina E, mg 0.00 M 239

Vitamina D, µg 0 M 239

AG=0 quando lip=0

CALC

VINO BIANCO**codice 4009****Categoria merceologica 17001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	89.7	86		CALC: 100 - (prot+lip+GD+alcol) M/231: acqua=86.3g
Proteine totali, g	0.1	M	231	per tutti i nutrienti fonte M cod 231 ALIMENTO SIMILE White wine, medium alcol=8.9g, acqua=86.3g
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.1	M	231	
Lipidi totali, g	0.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	02		AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	02		
Monoinsaturi totali, g	0.00	02		
Acido linoleico, g	0.00	02		
Acido linolenico, g	0.00	02		
Altri polinsaturi, g	0.00	02		
Polinsaturi totali, g	0.00	02		
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	0.1	03	0018	ALIMENTO SIMILE Vino comune alcol=10.6g
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	0.1	03	0018	ALIMENTO SIMILE Vino comune alcol=10.6g
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	10.1	02		
Energia, kcal	71	02		le kcal calcolate corrispondono
Energia, kJ	297	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.0	02		
Calcio, mg	9	02		
Sodio, mg	11	M	231	
Potassio, mg	81	M	231	
Fosforo, mg	74	02		
Zinco, mg	tr	M	231	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	02		
Riboflavina, mg	0.05	02		
Niacina, mg	tr	02		
Vitamina C, mg	tr	M	231	
Vitamina B6, mg	0.01	M	231	
Acido Folico, µg	tr	M	231	
Retinolo eq, µg	tr	M	231	
Retinolo, µg	0	M	231	
β-carotene eq, µg	tr	M	231	
Vitamina E, mg	0.00	X	423	ALIMENTO SIMILE vino bianco
Vitamina D, µg	0	M	231	

VINO ROSATO**codice 999905****Categoria merceologica 17001**

alimento interamente sostituito con la versione piu' recente vero nome: Rose' wine, medium

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	M	229	
Acqua, g	87.3	M	229	calcolata per differenza
Proteine totali, g	0.1	M	229	
Proteine animali, g	0.0	M	229	
Proteine vegetali, g	0.1	M	229	
Lipidi totali, g	0.0	M	229	
Lipidi animali, g	0.0	M	229	
Lipidi vegetali, g	0.0	M	229	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	M	229	AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	M	229	
Monoinsaturi totali, g	0.00	M	229	
Acido linoleico, g	0.00	M	229	
Acido linolenico, g	0.00	M	229	
Altri polinsaturi, g	0.00	M	229	
Polinsaturi totali, g	0.00	M	229	
Colesterolo, mg	0	M	229	
Glucidi Disponibili, g	2.5	M	229	
Amido, g	0.0	M	229	
Glucidi solubili, g	2.5	M	229	
Fibra alimentare, g	0.0	M	229	
Alcool, g	8.7	M	229	
Energia, kcal	71	M	229	
Energia, kJ	297	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.0	M	229	
Calcio, mg	12	M	229	
Sodio, mg	4	M	229	
Potassio, mg	75	M	229	
Fosforo, mg	6	M	229	
Zinco, mg	tr	M	229	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	M	229	
Riboflavina, mg	0.01	M	229	
Niacina, mg	0.1	M	229	
Vitamina C, mg	0	M	229	
Vitamina B6, mg	0.02	M	229	
Acido Folico, µg	tr	M	229	
Retinolo eq, µg	tr	M	229	CALC
Retinolo, µg	0	M	229	
β-carotene eq, µg	tr	M	229	
Vitamina E, mg	0.00	X	422	ALIMENTO SIMILE vino rosso
Vitamina D, µg	0	M	229	

VINO ROSSO
Categoria merceologica 17001

codice 4010

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	89.0	86		CALC: 100 - (prot+lip+GD+alcol) M/228: acqua=88.4g
Proteine totali, g	0.1	M	228	per tutti i nutrienti fonte M cod 228 ALIMENTO SIMILE Red wine alcol=9.6g, acqua=88.4g
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.1	M	228	
Lipidi totali, g	0.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	02		AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	02		
Monoinsaturi totali, g	0.00	02		
Acido linoleico, g	0.00	02		
Acido linolenico, g	0.00	02		
Altri polinsaturi, g	0.00	02		
Polinsaturi totali, g	0.00	02		
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	0.2	M	228	
Amido, g	0.0	M	228	amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	0.2	M	228	
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	10.7	02		
Energia, kcal	76	86		in tabella kcal=75
Energia, kJ	318	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.9	M	228	
Calcio, mg	7	M	228	
Sodio, mg	7	M	228	
Potassio, mg	110	M	228	
Fosforo, mg	13	M	228	
Zinco, mg	0.1	M	228	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	M	228	
Riboflavina, mg	0.02	M	228	
Niacina, mg	0.1	M	228	
Vitamina C, mg	0	M	228	
Vitamina B6, mg	0.03	M	228	
Acido Folico, µg	1	M	228	
Retinolo eq, µg	tr	M	228	CALC
Retinolo, µg	0	M	228	
β-carotene eq, µg	tr	M	228	
Vitamina E, mg	0.00	X	422	ALIMENTO SIMILE vino rosso
Vitamina D, µg	0	M	228	

VODKA**codice 700639****Categoria merceologica 17004**

CALC alimento sostituito con Vodka, fonte 24 cod 14051 I dati USDA sono espressi su 100g di alimento, non su 100ml come da nostra definizione, perciò tutti i valori USDA sono stati moltiplicati per il coefficiente di gravità specifica (fonte M) relativo a Spirits, 40% volume, che è 0.95

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	24	14051	
Acqua, g	63.3	24	14051	CALC
Proteine totali, g	0.0	24	14051	
Proteine animali, g	0.0	24	14051	
Proteine vegetali, g	0.0	24	14051	
Lipidi totali, g	0.0	24	14051	
Lipidi animali, g	0.0	24	14051	
Lipidi vegetali, g	0.0	24	14051	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	24	14051	AG = 0.0 quando lip = 0.0
Acido oleico, g	0.00	24	14051	
Monoinsaturi totali, g	0.00	24	14051	
Acido linoleico, g	0.00	24	14051	
Acido linolenico, g	0.00	24	14051	
Altri polinsaturi, g	0.00	24	14051	
Polinsaturi totali, g	0.00	24	14051	
Colesterolo, mg	0	24	14051	
Glucidi Disponibili, g	0.0	24	14051	
Amido, g	0.0	24	14051	
Glucidi solubili, g	0.0	24	14051	
Fibra alimentare, g	0.0	24	14051	
Alcool, g	31.7	24	14051	CALC: alcol (33.4g) * 0.95
Energia, kcal	222	24	14051	CALC: alcol*7 da tab USDA kcal=231
Energia, kJ	929	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.0	24	14051	
Calcio, mg	0	24	14051	
Sodio, mg	1	24	14051	
Potassio, mg	1	24	14051	
Fosforo, mg	5	24	14051	
Zinco, mg	0.0	24	14051	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	24	14051	
Riboflavina, mg	0.01	24	14051	
Niacina, mg	0.0	24	14051	
Vitamina C, mg	0	24	14051	
Vitamina B6, mg	0.00	24	14051	
Acido Folico, µg	0	24	14051	
Retinolo eq, µg	0	24	14051	
Retinolo, µg	0	24	14051	
β-carotene eq, µg	0	24	14051	
Vitamina E, mg	0.00	M	247	per vit E e D ALIMENTO SIMILE Spirits, 40% volume acqua=(68.3)g, alcol=31.7g
Vitamina D, µg	0	M	247	

WHISKY**codice 4011****Categoria merceologica 17004**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	65.9	86		CALC: 100 - (prot+lip+GD+alcol) M/247: acqua=68.3g
Proteine totali, g	0.0	24	14052	CALC per tutti i nutrienti fonte 24 cod 14052 Whisky alcol=36g, acqua=63.9g I dati USDA sono espressi su 100g, perciò sono stati moltiplicati per il coefficiente di gravità specifica (fonte M) relativo a Spirits, 40% volume, che è 0.95
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.0	24	14052	
Lipidi totali, g	0.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	02		AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	02		
Monoinsaturi totali, g	0.00	02		
Acido linoleico, g	0.00	02		
Acido linolenico, g	0.00	02		
Altri polinsaturi, g	0.00	02		
Polinsaturi totali, g	0.00	02		
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	0.1	24	14052	
Amido, g	0.0	02		amido=0 come per le altre bevande alcoliche fonte M
Glucidi solubili, g	0.1	24	14052	GD=GS quando amido=0
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	34.0	02		
Energia, kcal	238	02		le kcal calcolate corrispondono
Energia, kJ	996	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.0	24	14052	
Calcio, mg	0	24	14052	
Sodio, mg	tr	02		
Potassio, mg	tr	02		
Fosforo, mg	5	24	14052	
Zinco, mg	0.1	24	14052	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	24	14052	
Riboflavina, mg	tr	24	14052	
Niacina, mg	0.1	24	14052	
Vitamina C, mg	0	24	14052	
Vitamina B6, mg	0.00	24	14052	
Acido Folico, µg	0	24	14052	
Retinolo eq, µg	0	24	14052	
Retinolo, µg	0	24	14052	
β-carotene eq, µg	0	24	14052	
Vitamina E, mg	0.00	M	247	per vit D e E ALIMENTO SIMILE Spirits 40% vol alcol=31.7g, acqua=68.3g
Vitamina D, µg	0	M	247	

**BEVANDE: CAFFÈ, TÈ,
CACAO E SURROGATI**

**BEVERAGES: COFFEE, TEA,
COCOA AND SUBSTITUTES**

CACAO AMARO, IN POLVERE**codice 3000****Categoria merceologica 18003**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	2.5	02		
Proteine totali, g	20.4	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	20.4	02		
Lipidi totali, g	25.6	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	25.6	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	15.09	E	868	RIPR lip=21.7g saturi=12.79g 18:1=7.22g mono=7.22g 18:2=0.62g 18:3=0 altri PUFA=0 PUFA=0.62g
Acido oleico, g	8.52	E	868	
Monoinsaturi totali, g	8.53	E	868	
Acido linoleico, g	0.73	E	868	
Acido linolenico, g	0.00	E	868	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	868	
Polinsaturi totali, g	0.73	E	868	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	11.5	02		
Amido, g	11.5	D		
Glucidi solubili, g	tr	02		
Fibra alimentare, g	28.9	03	402	per i nutrienti 03/402 non RIPR acqua=4g
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	355	02		
Energia, kJ	1485	86		
Minerali:				
Ferro, mg	14.3	02		
Calcio, mg	51	02		
Sodio, mg	950	03	402	
Potassio, mg	1500	03	402	
Fosforo, mg	685	02		
Zinco, mg	6.9	03	402	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	02		
Riboflavina, mg	0.30	02		
Niacina, mg	1.7	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.07	08	82	per i nutrienti idrosolubili 0/82 non RIPR acqua=4g
Acido Folico, µg	38	08	82	
Retinolo eq, µg	7	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	42	02		CALC
Vitamina E, mg	0.80	08	82	RIPR lip=21.7g vit E=0.68mg
Vitamina D, µg	0	08	82	

CACAO DOLCE, IN POLVERE, SOLUBILE**codice 3012****Categoria merceologica 18003**

nelle tabelle INN 1989 a questo codice corrisponde "Te' in foglie". Alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	403	
Acqua, g	3.0	03	403	
Proteine totali, g	4.5	03	403	
Proteine animali, g	0.0	03	403	
Proteine vegetali, g	4.5	03	403	
Lipidi totali, g	8.6	03	403	
Lipidi animali, g	0.0	03	403	
Lipidi vegetali, g	8.6	03	403	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	5.07	E	868	RIPR lip=21.7g saturi=12.79g 18:1=7.22g mono=7.22g 18:2=0.62g 18:3=0 altri PUFA=0 PUFA=0.62g
Acido oleico, g	2.86	E	868	
Monoinsaturi totali, g	2.86	E	868	
Acido linoleico, g	0.25	E	868	
Acido linolenico, g	0.00	E	868	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	868	
Polinsaturi totali, g	0.25	E	868	
Colesterolo, mg	0	03	403	
Glucidi Disponibili, g	67.7	03	403	
Amido, g	5.4	03	403	
Glucidi solubili, g	62.2	03	403	
Fibra alimentare, g	7.3	03	403	contiene: cellulosa=1.2g e lignina=4.0g
Alcool, g	0.0	03	403	
Energia, kcal	349	03	403	
Energia, kJ	1460	86		
Minerali:				
Ferro, mg	4.4	03	403	
Calcio, mg	40	03	403	
Sodio, mg	950	03	402	per i nutrienti 03/402 ALIMENTO SIMILE Cacao acqua=4.0g
Potassio, mg	1500	03	402	
Fosforo, mg	660	03	402	
Zinco, mg	6.9	03	402	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	03	403	
Riboflavina, mg	0.14	03	403	
Niacina, mg	1.7	03	402	
Vitamina C, mg	0	03	403	
Vitamina B6, mg	0.07	08	82	per i nutrienti 08/82 ALIMENTO SIMILE Cocoa powder acqua=3.4g, lip=25.6g
Acido Folico, µg	38	08	82	
Retinolo eq, µg	1	03	403	
Retinolo, µg	0	03	403	
β-carotene eq, µg	7	03	403	
Vitamina E, mg	0.68	08	82	
Vitamina D, µg	0	08	82	

CAFFE' ALL'AMERICANA, in tazza**codice 9030****Categoria merceologica 18002**

alimento interamente sostituito con COFFEE, BREWED fonte 24 codice 14209, caffeina=58mg per 100g Altra fonte, Anonimo 1987: caffeina per infusione=85-105mg /100ml percolato=44-87mg /100ml

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	24	14209	
Acqua, g	99.3	24	14209	
Proteine totali, g	0.1	24	14209	
Proteine animali, g	0.0	24	14209	
Proteine vegetali, g	0.1	24	14209	
Lipidi totali, g	0.0	24	14209	in realta' sono presenti degli AG in tracce: il valore di lip=0.0 e' probabilmente una approx del compilatore della tabella, dovuta all'unita' di misura.
Lipidi animali, g	0.0	24	14209	
Lipidi vegetali, g	0.0	24	14209	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	tr	24	14209	
Acido oleico, g	0.00	24	14209	
Monoinsaturi totali, g	0.00	24	14209	
Acido linoleico, g	tr	24	14209	
Acido linolenico, g	0.00	24	14209	
Altri polinsaturi, g	0.00	24	14209	
Polinsaturi totali, g	tr	24	14209	
Colesterolo, mg	0	24	14209	
Glucidi Disponibili, g	0.4	24	14209	
Amido, g	0.0	24	14209	per analogia con M/152 Coffee infusion acqua=98.3g
Glucidi solubili, g	0.4	24	14209	GD=GS quando amido=0
Fibra alimentare, g	0.0	24	14209	
Alcool, g	0.0	24	14209	
Energia, kcal	2	24	14209	
Energia, kJ	8	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	24	14209	
Calcio, mg	2	24	14209	
Sodio, mg	2	24	14209	
Potassio, mg	54	24	14209	
Fosforo, mg	1	24	14209	
Zinco, mg	0.0	24	14209	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	24	14209	
Riboflavina, mg	0.00	24	14209	
Niacina, mg	0.2	24	14209	
Vitamina C, mg	0	24	14209	
Vitamina B6, mg	0.00	24	14209	
Acido Folico, µg	tr	24	14209	
Retinolo eq, µg	0	24	14209	
Retinolo, µg	0	24	14209	
β-carotene eq, µg	0	24	14209	
Vitamina E, mg	tr	M	152	ALIMENTO SIMILE Coffee infusion acqua=98.3g
Vitamina D, µg	0	24	14209	

CAFFE' BAR, in tazza**codice 9031****Categoria merceologica 18002**

voce calcolata utilizzando i dati MC e riproporzionandoli in base al rapporto della sostanza secca del caffè' fonte M cod 153 (Coffee infusion strong) del caffè' bevanda (da Nicoli et al, Ind Alim 1986). Sostanza secca : coffee infusion -> 2.2g caffè', bevanda -> 4.6g ricetta M/153: 60g caffè'+ 1 litro d'acqua caffeina=226mg /100ml di bevanda (Nicoli et al 1986, Ind Alim).

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		
Acqua, g	95.4	89		
Proteine totali, g	0.4	89		
Proteine animali, g	0.0	89		
Proteine vegetali, g	0.4	89		
Lipidi totali, g	tr	89		
Lipidi animali, g	0.0	89		
Lipidi vegetali, g	tr	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	tr	89		
Acido oleico, g	tr	89		gli acidi grassi singoli non compaiono in M/153 ma sono stati assimilati a 24/14214 considerando che le somme sono pari a "tracce"
Monounsaturi totali, g	tr	89		
Acido linoleico, g	tr	89		
Acido linolenico, g	tr	89		
Altri polinsaturi, g	tr	89		
Polinsaturi totali, g	tr	89		
Colesterolo, mg	0	89		
Glucidi Disponibili, g	0.6	89		
Amido, g	0.0	04	1053	proporzione da Coffee infusion GD=GS, amido=0
Glucidi solubili, g	0.6	04	1053	
Fibra alimentare, g	0.0	89		
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	4	89		
Energia, kJ	17	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.2	89		
Calcio, mg	6	89		
Sodio, mg	2	89		
Potassio, mg	251	89		
Fosforo, mg	17	89		
Zinco, mg	0.2	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	89		
Riboflavina, mg	0.02	89		
Niacina, mg	1.9	89		
Vitamina C, mg	0	89		
Vitamina B6, mg	tr	89		
Acido Folico, µg	tr	89		
Retinolo eq, µg	0	89		
Retinolo, µg	0	89		
β-carotene eq, µg	0	89		
Vitamina E, mg	tr	89		
Vitamina D, µg	0	89		

CAFFE' CRUDO, in grani**codice 700795****Categoria merceologica 18002**

alimento interamente sostituito si intende caffè' non torrefatto (caffè' verde) caffeina=1.3g/100g fonte W pag 1047

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	W	PG 1047	
Acqua, g	10.2	W		
Proteine totali, g	11.2	W		
Proteine animali, g	0.0	W		
Proteine vegetali, g	11.2	W		
Lipidi totali, g	13.1	W		
Lipidi animali, g	0.0	W		
Lipidi vegetali, g	13.1	W		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	5.16	24	14214	RIPR riferito a coffee instant, regular, powder lip=0.5g saturi=0.197g 18:1=0.04g mono=0.041g 18:2=0.18g 18:3=0.015g altri PUFA=0 PUFA=0.196g
Acido oleico, g	1.05	24	14214	
Monoinsaturi totali, g	1.07	24	14214	
Acido linoleico, g	4.72	24	14214	
Acido linolenico, g	0.39	24	14214	
Altri polinsaturi, g	0.00	24	14214	
Polinsaturi totali, g	5.13	24	14214	
Colesterolo, mg	0	W		
Glucidi Disponibili, g	6.7	W		
Amido, g	0.0	W		amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	6.7	W		solo saccarosio
Fibra alimentare, g	49.5	W		nota SFK: stimata per differenza 100 - (acqua+prot+lip+minerali+GD+acido clorogenico+caffeina+trigonellina)
Alcool, g	0.0	W		
Energia, kcal	190	W		
Energia, kJ	795	86		
Minerali:				
Ferro, mg	20.0	W		
Calcio, mg	160	W		
Sodio, mg	2	W		
Potassio, mg	1860	W		
Fosforo, mg	160	W		
Zinco, mg	0.7	W	PG 1048	ALIMENTO SIMILE Coffee, roasted acqua=2.75g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.21	W		
Riboflavina, mg	0.23	W		
Niacina, mg	2.2	W		espresso come nicotinamide
Vitamina C, mg	-			
Vitamina B6, mg	0.14	W		
Acido Folico, µg	20	W		
Retinolo eq, µg	-			
Retinolo, µg	0	W		
β-carotene eq, µg	-			
Vitamina E, mg	-			
Vitamina D, µg	0	W		

CAFFE' DECAFFEINATO, in tazza**codice 700798****Categoria merceologica 18002**

alimento interamente coincidente con "caffè moka" cod BDA=700796 caffeina=1-3mg /100ml (Anonimo 1987) altra fonte USDA
 24/14219 caffeina=1mg/100g

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	85		
Acqua, g	95.4	85		
Proteine totali, g	0.4	85		
Proteine animali, g	0.0	85		
Proteine vegetali, g	0.4	85		
Lipidi totali, g	tr	85		
Lipidi animali, g	0.0	85		
Lipidi vegetali, g	tr	85		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	tr	85		
Acido oleico, g	tr	85		
Monoinsaturi totali, g	tr	85		
Acido linoleico, g	tr	85		
Acido linolenico, g	tr	85		
Altri polinsaturi, g	tr	85		
Polinsaturi totali, g	tr	85		
Colesterolo, mg	0	85		
Glucidi Disponibili, g	0.6	85		
Amido, g	0.0	85		
Glucidi solubili, g	0.6	85		
Fibra alimentare, g	0.0	85		
Alcool, g	0.0	85		
Energia, kcal	4	85		
Energia, kJ	17	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.2	85		
Calcio, mg	6	85		
Sodio, mg	2	85		
Potassio, mg	251	85		
Fosforo, mg	17	85		
Zinco, mg	0.2	85		
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	85		
Riboflavina, mg	0.02	85		
Niacina, mg	1.9	85		
Vitamina C, mg	0	85		
Vitamina B6, mg	tr	85		
Acido Folico, µg	tr	85		
Retinolo eq, µg	0	85		
Retinolo, µg	0	85		
β-carotene eq, µg	0	85		
Vitamina E, mg	tr	85		
Vitamina D, µg	0	85		

CAFFE' DECAFFEINATO, TOSTATO, MACINATO**codice 700797****Categoria merceologica 18002**

alimento interamente copiato da "caffè", macinato" cod BDA=3153 la quantità di caffeina presente non deve superare lo 0.1% della sost. secca (legge italiana del 1976), equivalente a meno di 0.1g su 100g di caffè

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02	3010	
Acqua, g	4.1	02	3010	
Proteine totali, g	10.4	02	3010	
Proteine animali, g	0.0	02	3010	
Proteine vegetali, g	10.4	02	3010	
Lipidi totali, g	15.4	02	3010	
Lipidi animali, g	0.0	02	3010	
Lipidi vegetali, g	15.4	02	3010	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	6.07	24	14214	RIPR riferito a Coffee instant lip=0.5g saturi=0.197g 18:1=0.04g mono=0.041g 18:2=0.18g 18:3=0.015g altri PUFA=0 PUFA=0.196g
Acido oleico, g	1.23	24	14214	
Monoinsaturi totali, g	1.26	24	14214	
Acido linoleico, g	5.54	24	14214	
Acido linolenico, g	0.46	24	14214	
Altri polinsaturi, g	0.00	24	14214	
Polinsaturi totali, g	6.04	24	14214	
Colesterolo, mg	0	02	3010	
Glucidi Disponibili, g	28.5	02	3010	
Amido, g	28.5	05	870	
Glucidi solubili, g	tr	05	870	
Fibra alimentare, g	-	05	870	nota MC: presenza di polisaccaridi complessi non disponibili altra fonte: SFK 1994 -> fibra=59.7g, ottenuto per differenza: 100 - (acqua+prot+lip+ minerali+GD+ac.clorogenico+caffeina+trigonellina)
Alcool, g	0.0	02	3010	
Energia, kcal	287	02	3010	
Energia, kJ	1201	86		
Minerali:				
Ferro, mg	4.1	02	3010	
Calcio, mg	130	02	3010	
Sodio, mg	74	02	3010	
Potassio, mg	2020	02	3010	
Fosforo, mg	160	02	3010	
Zinco, mg	0.7	W	PG 1048	per tutti i nutrienti fonte W ALIMENTO SIMILE Coffee, roasted acqua=2.75g, lip=12.8g, prot=13.3g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.07	W	PG 1048	
Riboflavina, mg	0.20	W	PG 1048	
Niacina, mg	10.0	02	3010	
Vitamina C, mg	0	02	3010	
Vitamina B6, mg	tr	W	PG 1048	approx di 1mcg
Acido Folico, µg	22	W	PG 1048	
Retinolo eq, µg	0	24	14214	ALIMENTO SIMILE Coffee instant, regular powder acqua=3.1g
Retinolo, µg	0	02	3010	
β-carotene eq, µg	0	24	14214	
Vitamina E, mg	2.00	M	158	ALIMENTO SIMILE Coffee instant
Vitamina D, µg	0	02	3010	

CAFFE' MOKA, in tazza**codice 700796****Categoria merceologica 18002**

voce calcolata utilizzando i dati MC e riproporzionandoli in base alla variazione di sostanza secca tra il caffè' fonte M cod 153 (Coffee infusion, strong) ed il caffè' bevanda (Nicoli et al 1986, Ind Alim) Sostanza secca: coffee infusion -> 2.2g caffè' bevanda -> 4.6g ricetta M/153: 60g di caffè' + 1 litro d'acqua caffeina=256mg /100ml (Nicoli et al 1986, Ind Alim)

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		
Acqua, g	95.4	89		
Proteine totali, g	0.4	89		
Proteine animali, g	0.0	89		
Proteine vegetali, g	0.4	89		
Lipidi totali, g	tr	89		
Lipidi animali, g	0.0	89		
Lipidi vegetali, g	tr	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	tr	89		
Acido oleico, g	tr	89		gli acidi grassi singoli non sono M/153 ma sono stati assimilati a 24/14214 considerando che le somme sono pari a "tracce"
Monoinsaturi totali, g	tr	89		
Acido linoleico, g	tr	89		
Acido linolenico, g	tr	89		
Altri polinsaturi, g	tr	89		
Polinsaturi totali, g	tr	89		
Colesterolo, mg	0	89		
Glucidi Disponibili, g	0.6	89		
Amido, g	0.0	04	1053	proporzione da Coffee infusion GD=GS, amido=0
Glucidi solubili, g	0.6	04	1053	
Fibra alimentare, g	0.0	89		
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	4	89		
Energia, kJ	17	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.2	89		
Calcio, mg	6	89		
Sodio, mg	2	89		
Potassio, mg	251	89		
Fosforo, mg	17	89		
Zinco, mg	0.2	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	89		
Riboflavina, mg	0.02	89		
Niacina, mg	1.9	89		
Vitamina C, mg	0	89		
Vitamina B6, mg	tr	89		
Acido Folico, µg	tr	89		
Retinolo eq, µg	0	89		
Retinolo, µg	0	89		
β-carotene eq, µg	0	89		
Vitamina E, mg	tr	89		
Vitamina D, µg	0	89		

CAFFE' SOLUBILE, DECAFFEINATO, in polvere**codice 888001****Categoria merceologica 18002**

caffeina=122mg per 100g

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	24	14218	
Acqua, g	3.2	24	14218	
Proteine totali, g	13.9	24	14218	in tabella espresse come proteine pure (adjusted)= 11.6g (N-(g of caffeine per 100g x 0.289)x5.3 unadjusted protein =13.9g FC=6.25
Proteine animali, g	0.0	24	14218	
Proteine vegetali, g	13.9	24	14218	
Lipidi totali, g	0.2	24	14218	
Lipidi animali, g	0.0	24	14218	
Lipidi vegetali, g	0.2	24	14218	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.10	24	14218	
Acido oleico, g	0.02	24	14218	
Monoinsaturi totali, g	0.02	24	14218	
Acido linoleico, g	0.09	24	14218	
Acido linolenico, g	0.01	24	14218	
Altri polinsaturi, g	0.00	24	14218	
Polinsaturi totali, g	0.10	24	14218	
Colesterolo, mg	0	24	14218	
Glucidi Disponibili, g	42.6	24	14218	
Amido, g	17.4	04	1054	STIMATI dalla proporzione in Coffee instant GD=11g, GS=6.5g, amido=4.5g
Glucidi solubili, g	25.2	04	1054	
Fibra alimentare, g	0.0	M	158	per i nutrienti M/158 ALIMENTO SIMILE Coffee instant acqua=3.4g, prot=14.6g, lip=tracce
Alcool, g	0.0	24	14218	
Energia, kcal	224	24	14218	
Energia, kJ	937	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.8	24	14218	
Calcio, mg	140	24	14218	
Sodio, mg	23	24	14218	
Potassio, mg	4	24	14218	
Fosforo, mg	286	24	14218	
Zinco, mg	0.1	24	14218	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	24	14218	
Riboflavina, mg	1.36	24	14218	
Niacina, mg	28.1	24	14218	
Vitamina C, mg	0	24	14218	
Vitamina B6, mg	0.03	24	14218	
Acido Folico, µg	0	24	14218	espresso come folacina
Retinolo eq, µg	0	24	14218	
Retinolo, µg	0	24	14218	CALC
β-carotene eq, µg	0	24	14218	CALC
Vitamina E, mg	tr	M	158	
Vitamina D, µg	0	24	14218	

CAFFE' SOLUBILE, DECAFFEINATO, in tazza**codice 9032****Categoria merceologica 18002**

alimento interamente sostituito: si differenzia dal Caffè Solub in tazza dal solo contenuto di caffeina CALC da 2g di caffè + 225ml di acqua caffeina (24/14219) =1mg per 100g caffeina=1-3mg /100ml (Anonimo '87)

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	M	159	
Acqua, g	99.2	M	159	
Proteine totali, g	0.0	M	159	
Proteine animali, g	0.0	M	159	
Proteine vegetali, g	0.0	M	159	
Lipidi totali, g	tr	M	159	
Lipidi animali, g	0.0	M	159	
Lipidi vegetali, g	tr	M	159	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	M	159	AG=0 quando lip= tracce
Acido oleico, g	0.00	M	159	
Monoinsaturi totali, g	0.00	M	159	
Acido linoleico, g	0.00	M	159	
Acido linolenico, g	0.00	M	159	
Altri polinsaturi, g	0.00	M	159	
Polinsaturi totali, g	0.00	M	159	
Colesterolo, mg	0	M	159	
Glucidi Disponibili, g	tr	M	159	
Amido, g	tr	04	1054	stimati da proporzione coffee instant GD=11g, GS=6.5g, amido=4.5g
Glucidi solubili, g	tr	04	1054	
Fibra alimentare, g	0.0	M	159	
Alcool, g	0.0	M	159	
Energia, kcal	tr	M	159	
Energia, kJ	tr	86		
Minerali:				
Ferro, mg	tr	M	159	
Calcio, mg	1	M	159	
Sodio, mg	tr	M	159	
Potassio, mg	33	M	159	
Fosforo, mg	3	M	159	
Zinco, mg	tr	M	159	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	M	159	
Riboflavina, mg	tr	M	159	
Niacina, mg	0.2	M	159	
Vitamina C, mg	0	M	150	
Vitamina B6, mg	0.00	M	159	
Acido Folico, µg	tr	M	159	
Retinolo eq, µg	tr	M	159	CALC
Retinolo, µg	0	M	159	
β-carotene eq, µg	tr	M	159	
Vitamina E, mg	0.00	M	159	
Vitamina D, µg	0	M	159	

CAFFE' SOLUBILE, in polvere**codice 705153****Categoria merceologica 18002**

alimento interamente sostituito caffeina (fonte 24 cod 14214) = 3.142mg per 100g

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	M	158	
Acqua, g	3.4	M	158	
Proteine totali, g	20.4	M	158	in tabella espresse come proteine pure = 14.6g N tot =3.26g, N purinico=0.93g FC=6.25
Proteine animali, g	0.0	M	158	
Proteine vegetali, g	20.4	M	158	
Lipidi totali, g	tr	M	158	
Lipidi animali, g	0.0	M	158	
Lipidi vegetali, g	tr	M	158	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	tr	M	158	
Acido oleico, g	tr	M	158	In M/158 presenti solo le somme degli acidi grassi; per analogia con 24/14214 sono stati assegnati valori in tracce
Monoinsaturi totali, g	tr	M	158	
Acido linoleico, g	tr	M	158	
Acido linolenico, g	tr	M	158	
Altri polinsaturi, g	0.00	M	158	
Polinsaturi totali, g	tr	M	158	
Colesterolo, mg	0	M	158	
Glucidi Disponibili, g	41.1	24	14214	per i nutrienti 24/14214 non RIPR acqua=3.1g
Amido, g	16.8	04	1054	GS e amido stimati da 04/1054 GD=11g, GS=6.5g, amido=4.5g
Glucidi solubili, g	24.3	04	1054	
Fibra alimentare, g	0.0	M	158	
Alcool, g	0.0	M	158	
Energia, kcal	223	86		
Energia, kJ	933	86		
Minerali:				
Ferro, mg	4.6	M	158	
Calcio, mg	140	M	158	
Sodio, mg	81	M	158	
Potassio, mg	3780	M	158	
Fosforo, mg	310	M	158	
Zinco, mg	1.1	M	158	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	M	158	
Riboflavina, mg	0.21	M	158	
Niacina, mg	24.8	M	158	
Vitamina C, mg	0	M	158	nota MC: puo' contenere fino a 39mg/100 (il solubile decaffeinato contiene circa la stessa quantita').
Vitamina B6, mg	0.02	M	158	
Acido Folico, µg	11	M	158	
Retinolo eq, µg	0	24	14214	
Retinolo, µg	0	M	158	
β-carotene eq, µg	0	24	14214	
Vitamina E, mg	tr	M	158	
Vitamina D, µg	0	M	158	

CAFFE' SOLUBILE, in tazza**codice 9033****Categoria merceologica 18002**

alimento interamente sostituito CALC da 2g di caffe' + 225ml di acqua caffeina (24/14215) = 32mg per 100g caffeina= 28-76mg /100ml
(Anonimo 1987)

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	M	159	
Acqua, g	99.2	M	159	
Proteine totali, g	0.0	M	159	
Proteine animali, g	0.0	M	159	
Proteine vegetali, g	0.0	M	159	
Lipidi totali, g	tr	M	159	
Lipidi animali, g	0.0	M	159	
Lipidi vegetali, g	tr	M	159	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	M	159	AG=0 quando lip=tracce
Acido oleico, g	0.00	M	159	
Monoinsaturi totali, g	0.00	M	159	
Acido linoleico, g	0.00	M	159	
Acido linolenico, g	0.00	M	159	
Altri polinsaturi, g	0.00	M	159	
Polinsaturi totali, g	0.00	M	159	
Colesterolo, mg	0	M	159	
Glucidi Disponibili, g	tr	M	159	
Amido, g	tr	04	1054	stimati da proporzione coffee instant GD=11g, GS=6.5g, amido=4.5g
Glucidi solubili, g	tr	04	1054	
Fibra alimentare, g	0.0	M	159	
Alcool, g	0.0	M	159	
Energia, kcal	tr	M	159	
Energia, kJ	tr	86		
Minerali:				
Ferro, mg	tr	M	159	
Calcio, mg	1	M	159	
Sodio, mg	tr	M	159	
Potassio, mg	33	M	159	
Fosforo, mg	3	M	159	
Zinco, mg	tr	M	159	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	M	159	
Riboflavina, mg	tr	M	159	
Niacina, mg	0.2	M	159	
Vitamina C, mg	0	M	159	
Vitamina B6, mg	0.00	M	159	
Acido Folico, µg	tr	M	159	
Retinolo eq, µg	tr	M	159	CALC
Retinolo, µg	0	M	159	
β-carotene eq, µg	tr	M	159	
Vitamina E, mg	0.00	M	159	
Vitamina D, µg	0	M	159	

CAFFE' TOSTATO, MACINATO**codice 3153****Categoria merceologica 18002**

vero codice nelle tabelle INN 1989 e' 3010 nota INN: una tazzina di caffe', corrispondente a circa 6g di polvere, contiene da 60 a 120 mg di caffeina, (variabile a seconda della miscela utilizzata)

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02	3010	
Acqua, g	4.1	02	3010	
Proteine totali, g	10.4	02	3010	
Proteine animali, g	0.0	02	3010	
Proteine vegetali, g	10.4	02	3010	
Lipidi totali, g	15.4	02	3010	
Lipidi animali, g	0.0	02	3010	
Lipidi vegetali, g	15.4	02	3010	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	6.07	24	14214	RIPR riferito a Coffee instant, powder lip=0.5g saturi=0.197g 18:1=0.04g mono=0.041g 18:2=0.18g 18:3=0.015g altri PUFA=0 PUFA=0.196g
Acido oleico, g	1.23	24	14214	
Monoinsaturi totali, g	1.26	24	14214	
Acido linoleico, g	5.54	24	14214	
Acido linolenico, g	0.46	24	14214	
Altri polinsaturi, g	0.00	24	14214	
Polinsaturi totali, g	6.04	24	14214	
Colesterolo, mg	0	02	3010	
Glucidi Disponibili, g	28.5	02	3010	
Amido, g	28.5	05	870	per i nutrienti 05/870 non RIPR
Glucidi solubili, g	tr	05	870	
Fibra alimentare, g	-	05	870	nota MC: presenza di polisaccaridi complessi non disponibili altra fonte: SFK 1994 -> fibra=59.7g, ottenuto per differenza: 100 - (acqua+prot+lip+ minerali+GD+ac.clorogenico+caffeina+trigonellina)
Alcool, g	0.0	02	3010	
Energia, kcal	287	02	3010	
Energia, kJ	1201	86		
Minerali:				
Ferro, mg	4.1	02	3010	
Calcio, mg	130	02	3010	
Sodio, mg	74	02	3010	
Potassio, mg	2020	02	3010	
Fosforo, mg	160	02	3010	
Zinco, mg	0.7	W	PG 1048	per tutti i nutrienti fonte W ALIMENTO SIMILE Coffee, roasted acqua=2.75g, lip=12.8g, prot=13.3g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.07	W	PG 1048	
Riboflavina, mg	0.20	02	3010	
Niacina, mg	10.0	02	3010	
Vitamina C, mg	0	02	3010	
Vitamina B6, mg	tr	W	PG 1048	approx di 1mcg
Acido Folico, µg	22	W	PG 1048	
Retinolo eq, µg	0	24	14214	ALIMENTO SIMILE Coffee roasted, instant regular powder acqua=3.1g
Retinolo, µg	0	02	3010	
β-carotene eq, µg	0	24	14214	
Vitamina E, mg	tr	M	158	ALIMENTO SIMILE Coffee instant
Vitamina D, µg	0	02	3010	

ORZO SOLUBILE O CAFFE' D'ORZO, in polvere**codice 700010****Categoria merceologica 18005**

alimento interamente sostituito con "Coffee substitute, cereal grain, beverage powder"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	24	14236	
Acqua, g	4.9	24	14236	
Proteine totali, g	5.5	24	14236	prot = N * 5.83
Proteine animali, g	0.0	24	14236	
Proteine vegetali, g	5.5	24	14236	
Lipidi totali, g	3.4	24	14236	
Lipidi animali, g	0.0	24	14236	
Lipidi vegetali, g	3.4	24	14236	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.63	24	14236	
Acido oleico, g	0.36	24	14236	
Monoinsaturi totali, g	0.37	24	14236	
Acido linoleico, g	1.56	24	14236	
Acido linolenico, g	0.17	24	14236	
Altri polinsaturi, g	0.00	24	14236	
Polinsaturi totali, g	1.73	24	14236	
Colesterolo, mg	0	24	14236	
Glucidi Disponibili, g	80.9	24	14236	CALC per differenza GD= Carboidrati tot - fibra grezza (81g - 0.1g = 80.9g)
Amido, g	80.9	05	870	STIMATO da proporzione coffee ground GD=28.5g, GS=tracce, amido=28.5g (si consideri che nell'orzo perlato, cod 4 INN, GS=tracce e GD=amido)
Glucidi solubili, g	tr	05	870	
Fibra alimentare, g	0.1	24	14236	fibra grezza
Alcool, g	0.0	24	14236	
Energia, kcal	372	24	14236	
Energia, kJ	1556	86		
Minerali:				
Ferro, mg	4.6	24	14236	
Calcio, mg	52	24	14236	
Sodio, mg	73	24	14236	
Potassio, mg	1840	24	14236	
Fosforo, mg	580	24	14236	
Zinco, mg	0.5	24	14236	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	M	162	ALIMENTO SIMILE Coffee and Chicory essence acqua=36.9g
Riboflavina, mg	0.10	24	14236	
Niacina, mg	16.9	24	14236	
Vitamina C, mg	0	07	4	per tutti i nutrienti 07/4 ALIMENTO SIMILE Barley, whole grain raw acqua=11.7g
Vitamina B6, mg	0.22	07	4	
Acido Folico, µg	20	07	4	
Retinolo eq, µg	0	07	4	
Retinolo, µg	0	24	14236	
β-carotene eq, µg	0	07	4	
Vitamina E, mg	0.33	07	4	
Vitamina D, µg	0	24	14236	

ORZO SOLUBILE O CAFFE' D'ORZO, in tazza**codice 700012****Categoria merceologica 18005**

alimento interamente sostituito con Coffee, cereal grain, beverage, powder prepared with water

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	24	14237	
Acqua, g	98.7	24	14237	
Proteine totali, g	0.1	24	14237	
Proteine animali, g	0.0	24	14237	
Proteine vegetali, g	0.1	24	14237	
Lipidi totali, g	tr	24	14237	in tab USDA lip=0 per approx
Lipidi animali, g	0.0	24	14237	
Lipidi vegetali, g	tr	24	14237	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.01	24	14237	
Acido oleico, g	0.01	24	14237	
Monoinsaturi totali, g	0.01	24	14237	
Acido linoleico, g	0.02	24	14237	
Acido linolenico, g	tr	24	14237	
Altri polinsaturi, g	0.00	24	14237	
Polinsaturi totali, g	0.02	24	14237	
Colesterolo, mg	0	24	14237	
Glucidi Disponibili, g	1.0	24	14237	
Amido, g	0.0	04	1053	proporzione da Coffee infusion GD=GS, amido=0
Glucidi solubili, g	1.0	04	1053	
Fibra alimentare, g	0.0	24	14237	
Alcool, g	0.0	24	14237	
Energia, kcal	5	24	14237	
Energia, kJ	21	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	24	14237	
Calcio, mg	3	24	14237	
Sodio, mg	4	24	14237	
Potassio, mg	24	24	14237	
Fosforo, mg	7	24	14237	
Zinco, mg	0.0	24	14237	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	M	163	ALIMENTO SIMILE Coffee and Chicory essence with water acqua=97.3g
Riboflavina, mg	tr	24	14237	
Niacina, mg	0.2	24	14237	
Vitamina C, mg	0	24	14218	per i nutrienti 24/14218 ALIMENTO SIMILE Coffee decaffeinated, soluble acqua=3.2g
Vitamina B6, mg	0.03	24	14218	
Acido Folico, µg	0	24	14218	
Retinolo eq, µg	0	24	14218	
Retinolo, µg	0	24	14237	
β-carotene eq, µg	0	24	14218	
Vitamina E, mg	tr	07	2	STIMA da Orzo perlato acqua=10.6g, vit E=0.4mg
Vitamina D, µg	0	24	14237	

TE' DETEINATO, in foglie**codice 700460****Categoria merceologica 18001**

alimento interamente copiato da "Te' in foglie" cod 3017 e considerato privo di caffeina

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	85	3017	
Acqua, g	9.3	85	3017	
Proteine totali, g	19.6	85	3017	
Proteine animali, g	0.0	85	3017	
Proteine vegetali, g	19.6	85	3017	
Lipidi totali, g	2.0	85	3017	
Lipidi animali, g	0.0	85	3017	
Lipidi vegetali, g	2.0	85	3017	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.44	85	3017	
Acido oleico, g	0.00	85	3017	
Monoinsaturi totali, g	0.22	85	3017	
Acido linoleico, g	0.22	85	3017	
Acido linolenico, g	0.67	85	3017	
Altri polinsaturi, g	0.00	85	3017	
Polinsaturi totali, g	0.89	85	3017	
Colesterolo, mg	0	85	3017	
Glucidi Disponibili, g	3.0	85	3017	
Amido, g	tr	85	3017	
Glucidi solubili, g	3.0	85	3017	
Fibra alimentare, g	0.0	85	3017	
Alcool, g	0.0	85	3017	
Energia, kcal	108	85	3017	
Energia, kJ	452	86		
Minerali:				
Ferro, mg	15.2	85	3017	
Calcio, mg	430	85	3017	
Sodio, mg	45	85	3017	
Potassio, mg	2160	85	3017	
Fosforo, mg	630	85	3017	
Zinco, mg	3.0	85	3017	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.14	85	3017	
Riboflavina, mg	1.20	85	3017	
Niacina, mg	7.5	85	3017	
Vitamina C, mg	tr	85	3017	
Vitamina B6, mg	0.25	85	3017	
Acido Folico, µg	3	85	3017	
Retinolo, µg	tr	85	3017	
Retinolo, µg	0	85	3017	
β-carotene eq, µg	tr	85	3017	
Vitamina E, mg	0.00	Y		
Vitamina D, µg	0	85	3017	

TE' DETEINATO, in tazza**codice 9029****Categoria merceologica 18001**

alimento interamente copiato da 700459 ; si differenzia dal Te' in Tazza dal solo contenuto di caffeina.

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	85	700459	
Acqua, g	99.5	85	700459	
Proteine totali, g	0.1	85	700459	
Proteine animali, g	0.0	85	700459	
Proteine vegetali, g	0.1	85	700459	
Lipidi totali, g	tr	85	700459	
Lipidi animali, g	0.0	85	700459	
Lipidi vegetali, g	tr	85	700459	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	tr	85	700459	
Acido oleico, g	tr	85	700459	
Monoinsaturi totali, g	tr	85	700459	
Acido linoleico, g	tr	85	700459	
Acido linolenico, g	tr	85	700459	
Altri polinsaturi, g	tr	85	700459	
Polinsaturi totali, g	tr	85	700459	
Colesterolo, mg	0	85	700459	
Glucidi Disponibili, g	tr	85	700459	
Amido, g	0.0	85	700459	
Glucidi solubili, g	tr	85	700459	
Fibra alimentare, g	0.0	85	700459	
Alcool, g	0.0	85	700459	
Energia, kcal	tr	85	700459	
Energia, kJ	tr	86		
Minerali:				
Ferro, mg	tr	85	700459	
Calcio, mg	tr	85	700459	
Sodio, mg	tr	85	700459	
Potassio, mg	27	85	700459	
Fosforo, mg	2	85	700459	
Zinco, mg	tr	85	700459	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	85	700459	
Riboflavina, mg	0.02	85	700459	
Niacina, mg	0.0	85	700459	
Vitamina C, mg	0	85	700459	
Vitamina B6, mg	tr	85	700459	
Acido Folico, µg	3	85	700459	
Retinolo eq, µg	0	85	700459	CALC
Retinolo, µg	0	85	700459	
β-carotene eq, µg	0	85	700459	
Vitamina E, mg	-			
Vitamina D, µg	0	85	700459	

TE', in foglie**codice 3017****Categoria merceologica 18001**

vero codice nelle tabelle INN 1989 e' 3012 nota INN: una bustina monodose (circa 2g) contiene 15-20 mg di caffeina

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02	3012	
Acqua, g	9.3	02	3012	
Proteine totali, g	19.6	02	3012	
Proteine animali, g	0.0	02	3012	
Proteine vegetali, g	19.6	02	3012	
Lipidi totali, g	2.0	02	3012	
Lipidi animali, g	0.0	02	3012	
Lipidi vegetali, g	2.0	02	3012	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.44	24	14355	RIPR lip=0.0, ma usato lip=0.009g vista la somma dei singoli acidi grassi riportata saturi=0.002 18:1=0g mono=0.001g 18:2=0.001g 18:3=0.003g altri PUFA=0g PUFA=0.004g
Acido oleico, g	0.00	24	14355	
Monoinsaturi totali, g	0.22	24	14355	
Acido linoleico, g	0.22	24	14355	
Acido linolenico, g	0.67	24	14355	
Altri polinsaturi, g	0.00	24	14355	
Polinsaturi totali, g	0.89	24	14355	
Colesterolo, mg	0	02	3012	
Glucidi Disponibili, g	3.0	02	3012	
Amido, g	tr	05	876	per tutti i nutrienti 05/876 non RIPR stessi valori di acqua
Glucidi solubili, g	3.0	05	876	
Fibra alimentare, g	44.7	09	845	ALIMENTO SIMILE "Parsley, dried" acqua=9g, prot=15.8g, GD=14.5g
Alcool, g	0.0	02	3012	
Energia, kcal	108	02	3012	
Energia, kJ	452	86		
Minerali:				
Ferro, mg	15.2	02	3012	
Calcio, mg	430	02	3012	
Sodio, mg	45	02	3012	
Potassio, mg	2160	02	3012	
Fosforo, mg	630	02	3012	
Zinco, mg	3.0	05	876	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.14	05	876	
Riboflavina, mg	1.20	05	876	
Niacina, mg	7.5	05	876	
Vitamina C, mg	tr	05	876	
Vitamina B6, mg	0.25	W	PG	non RIPR acqua=7.9g
			1051	
Acido Folico, µg	3	M	165	ALIMENTO SIMILE Tea infusion acqua=99.5g CALC
Retinolo eq, µg	tr	05	876	
Retinolo, µg	0	05	876	
β-carotene eq, µg	tr	05	876	
Vitamina E, mg	-			
Vitamina D, µg	0	05	876	

TE', in tazza**codice 700459****Categoria merceologica 18001**

alimento interamente sostituito con Tea, black infusion, average (non viene riportato il contenuto di caffeina e/o teobromina) Altra fonte
 USDA: 24//14355 caffeina=20mg/100g, teobromina=2mg/100g

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	M	165	
Acqua, g	99.5	M	165	
Proteine totali, g	0.1	M	165	
Proteine animali, g	0.0	M	165	
Proteine vegetali, g	0.1	M	165	
Lipidi totali, g	tr	M	165	
Lipidi animali, g	0.0	M	165	
Lipidi vegetali, g	tr	M	165	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	tr	M	165	
Acido oleico, g	tr	M	165	acidi grassi singoli=tracce perche' le somme=tracce
Monoinsaturi totali, g	tr	M	165	
Acido linoleico, g	tr	M	165	
Acido linolenico, g	tr	M	165	
Altri polinsaturi, g	tr	M	165	
Polinsaturi totali, g	tr	M	165	
Colesterolo, mg	0	M	165	
Glucidi Disponibili, g	tr	M	165	
Amido, g	0.0	M	165	
Glucidi solubili, g	tr	M	165	
Fibra alimentare, g	0.0	M	165	
Alcool, g	0.0	M	165	
Energia, kcal	tr	M	165	
Energia, kJ	tr	86		
Minerali:				
Ferro, mg	tr	M	165	
Calcio, mg	tr	M	165	
Sodio, mg	tr	M	165	
Potassio, mg	27	M	165	
Fosforo, mg	2	M	165	
Zinco, mg	tr	M	165	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	M	165	
Riboflavina, mg	0.02	M	165	
Niacina, mg	0.0	M	165	
Vitamina C, mg	0	M	165	
Vitamina B6, mg	tr	M	165	
Acido Folico, µg	3	M	165	
Retinolo eq, µg	0	M	165	
Retinolo, µg	0	M	165	
β-carotene eq, µg	0	M	165	
Vitamina E, mg	0.00	Y	9010	ALIMENTO SIMILE Tea beverage acqua=99.9g
Vitamina D, µg	0	M	165	

TISANA IN TAZZA**codice 9034****Categoria merceologica 18004**

alimento interamente sostituito con TEA HERBAL infusion

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	M	172	
Acqua, g	99.7	M	172	
Proteine totali, g	0.0	M	172	
Proteine animali, g	0.0	M	172	
Proteine vegetali, g	0.0	M	172	
Lipidi totali, g	tr	M	172	
Lipidi animali, g	0.0	M	172	
Lipidi vegetali, g	tr	M	172	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	tr	M	172	
Acido oleico, g	tr	M	172	acidi grassi singoli=tracce perche' somme=tracce
Monoinsaturi totali, g	tr	M	172	
Acido linoleico, g	tr	M	172	
Acido linolenico, g	tr	M	172	
Altri polinsaturi, g	tr	M	172	
Polinsaturi totali, g	tr	M	172	
Colesterolo, mg	0	M	172	
Glucidi Disponibili, g	0.2	M	172	calcolati per differenza
Amido, g	0.0	M	172	
Glucidi solubili, g	0.0	M	172	
Fibra alimentare, g	0.0	M	172	
Alcool, g	0.0	M	172	
Energia, kcal	1	M	172	
Energia, kJ	4	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	M	172	
Calcio, mg	2	M	172	
Sodio, mg	tr	M	172	
Potassio, mg	9	M	172	
Fosforo, mg	tr	M	172	
Zinco, mg	tr	M	172	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.01	M	172	
Riboflavina, mg	tr	M	172	
Niacina, mg	0.0	M	172	
Vitamina C, mg	0	M	172	
Vitamina B6, mg	0.00	M	172	
Acido Folico, µg	1	M	172	
Retinolo eq, µg	0	M	172	
Retinolo, µg	0	M	172	
β-carotene eq, µg	0	M	172	
Vitamina E, mg	0.00	Y	9010	ALIMENTO SIMILE Tea beverage acqua=99.9g
Vitamina D, µg	0	M	172	

PRODOTTI VARI

MISCELLANEOUS

ACETO**codice 100205****Categoria merceologica 24002**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	401	
Acqua, g	99.0	86		CALC: 100 - (prot+lip+GD+alcol)
Proteine totali, g	0.4	03	401	
Proteine animali, g	0.0	03	401	
Proteine vegetali, g	0.4	03	401	
Lipidi totali, g	0.0	03	401	
Lipidi animali, g	0.0	03	401	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	401	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	03	401	acidi grassi=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	03	401	
Monoinsaturi totali, g	0.00	03	401	
Acido linoleico, g	0.00	03	401	
Acido linolenico, g	0.00	03	401	
Altri polinsaturi, g	0.00	03	401	
Polinsaturi totali, g	0.00	03	401	
Colesterolo, mg	0	03	401	
Glucidi Disponibili, g	0.6	03	401	
Amido, g	0.0	03	401	
Glucidi solubili, g	0.6	03	401	
Fibra alimentare, g	0.0	M	339	per i nutrienti fonte M cod 339 ALIMENTO SIMILE Vinegar nota MC: include 4 campioni, aceto di malto, di sidro, di vino
Alcool, g	0.0	03	401	
Energia, kcal	4	03	401	Fornisce inoltre 18 kcal (73 kJ) come acido acetico
Energia, kJ	17	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.5	03	401	
Calcio, mg	15	03	401	
Sodio, mg	20	03	401	
Potassio, mg	89	03	401	
Fosforo, mg	32	03	401	
Zinco, mg	0.6	03	401	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	03	401	
Riboflavina, mg	0.00	03	401	
Niacina, mg	0.0	03	401	
Vitamina C, mg	0	03	401	
Vitamina B6, mg	0.00	M	339	
Acido Folico, µg	0	M	339	
Retinolo eq, µg	0	03	401	
Retinolo, µg	0	03	401	
β-carotene eq, µg	0	03	401	
Vitamina E, mg	0.00	M	339	
Vitamina D, µg	0	M	339	

BRODO DI CARNE E VERDURA**codice 9040****Categoria merceologica 25001**

STIMA da Ricetta ingredienti: brodo vegetale (cod 701358) 50g + brodo di carne (cod 900545) 50g

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		
Acqua, g	98.1	89		
Proteine totali, g	0.7	89		
Proteine animali, g	0.4	89		
Proteine vegetali, g	0.4	89		
Lipidi totali, g	0.2	89		
Lipidi animali, g	0.1	89		
Lipidi vegetali, g	0.1	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.05	89		
Acido oleico, g	0.09	89		
Monoinsaturi totali, g	0.09	89		
Acido linoleico, g	0.05	89		
Acido linolenico, g	0.01	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	0.05	89		
Colesterolo, mg	0	89		
Glucidi Disponibili, g	0.1	89		
Amido, g	0.1	89		
Glucidi solubili, g	0.0	89		
Fibra alimentare, g	0.0	89		
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	5	89		
Energia, kJ	21	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	89		
Calcio, mg	1	89		approx di 0.91mg
Sodio, mg	222	89		
Potassio, mg	15	89		
Fosforo, mg	1	89		approx di 1.37mg
Zinco, mg	0.0	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	89		
Riboflavina, mg	0.01	89		
Niacina, mg	0.0	89		
Vitamina C, mg	0	89		
Vitamina B6, mg	0.01	89		
Acido Folico, µg	12	89		
Retinolo eq, µg	0	89		presente in tracce nel solo Brodo vegetale
Retinolo, µg	0	89		
β-carotene eq, µg	0	89		
Vitamina E, mg	0.00	89		
Vitamina D, µg	0	89		

BRODO DI CARNE VARIA**codice 900545****Categoria merceologica 25001**

alimento interamente sostituito con Soup, beef broth or bouillon, canned, ready-to-serve

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		per i nutrienti fonte 89 STIMA da ricetta ingredienti: estratto di carne (cod 3014) 11g + acqua (cod 999999) 500ml
Acqua, g	97.6	16	06008	
Proteine totali, g	1.1	16	06008	
Proteine animali, g	1.1	16	06008	
Proteine vegetali, g	0.0	89		
Lipidi totali, g	0.2	16	06008	
Lipidi animali, g	0.2	16	06008	
Lipidi vegetali, g	0.0	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.11	16	06008	
Acido oleico, g	0.08	16	06008	
Monoinsaturi totali, g	0.09	16	06008	
Acido linoleico, g	0.01	16	06008	
Acido linolenico, g	tr	16	06008	
Altri polinsaturi, g	0.00	16	06008	
Polinsaturi totali, g	0.01	16	06008	
Colesterolo, mg	0	89		
Glucidi Disponibili, g	tr	16	06008	
Amido, g	tr	16	06008	
Glucidi solubili, g	tr	16	06008	
Fibra alimentare, g	tr	89		
Alcool, g	0.0	16	06008	
Energia, kcal	7	16	06008	
Energia, kJ	29	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.2	16	06008	
Calcio, mg	6	16	06008	
Sodio, mg	326	16	06008	
Potassio, mg	54	16	06008	
Fosforo, mg	13	16	06008	
Zinco, mg	0.0	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	16	06008	
Riboflavina, mg	0.02	16	06008	
Niacina, mg	0.8	16	06008	
Vitamina C, mg	0	89		
Vitamina B6, mg	0.01	89		
Acido Folico, µg	23	89		
Retinolo eq, µg	0	16	06008	
Retinolo, µg	0	16	06008	
β-carotene eq, µg	0	16	06008	
Vitamina E, mg	0.00	89		
Vitamina D, µg	0	89		

BRODO DI DADO**codice 9043****Categoria merceologica 25001**

STIMA da Ricetta ingredienti: dadi per brodo (cod 3018) 11g + acqua 500ml (cod 999999)

Componenti alimentari, unità Valori Fonte Codice Note e valori originali**Parte edibile, g** 100 89**Acqua, g** 98.0 89**Proteine totali, g** 0.3 89

Proteine animali, g 0.3 89

Proteine vegetali, g 0.0 89

Lipidi totali, g 0.4 89

Lipidi animali, g 0.4 89

Lipidi vegetali, g 0.0 89

Acidi grassi:

Saturi totali, g 0.20 89

Acido oleico, g 0.15 89

Monoinsaturi totali, g 0.16 89

Acido linoleico, g 0.01 89

Acido linolenico, g tr 89

Altri polinsaturi, g 0.00 89

Polinsaturi totali, g 0.02 89

Colesterolo, mg 0 89**Glucidi Disponibili, g** 0.1 89

Amido, g 0.1 89

Glucidi solubili, g tr 89

Fibra alimentare, g tr 89**Alcool, g** 0.0 89**Energia, kcal** 3 89**Energia, kJ** 13 86**Minerali:**

Ferro, mg 0.0 89

Calcio, mg 1 89

Sodio, mg 366 89

Potassio, mg 10 89

Fosforo, mg 7 89

Zinco, mg 0.0 89

Vitamine:

Tiamina, mg tr 89

Riboflavina, mg 0.01 89

Niacina, mg 0.1 89

Vitamina C, mg 0 89

Vitamina B6, mg 0.01 89

Acido Folico, µg 23 89

Retinolo eq, µg tr 89

approx di 0.32mcg

Retinolo, µg tr 89

β-carotene eq, µg 0 89

Vitamina E, mg 0.00 89

Vitamina D, µg 0 89

BRODO DI GALLINA**codice 900546****Categoria merceologica 25001**

alimento interamente sostituito con Soups, dehydrated chicken, broth or bouillon

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	16	06480	
Acqua, g	96.8	16	06480	
Proteine totali, g	0.6	16	06480	
Proteine animali, g	0.6	16	06480	
Proteine vegetali, g	0.0	16	06480	
Lipidi totali, g	0.5	16	06480	
Lipidi animali, g	0.5	16	06480	
Lipidi vegetali, g	0.0	16	06480	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.11	16	06480	
Acido oleico, g	0.15	16	06480	
Monoinsaturi totali, g	0.17	16	06480	
Acido linoleico, g	0.14	16	06480	
Acido linolenico, g	0.00	16	06480	
Altri polinsaturi, g	tr	16	06480	
Polinsaturi totali, g	0.15	16	06480	
Colesterolo, mg	tr	16	06480	
Glucidi Disponibili, g	0.6	16	06480	
Amido, g	tr	85	900545	per i nutrienti 85/900545 assimilato a ricetta Brodo di Carne Varia GS=GD
Glucidi solubili, g	0.6	85	900545	
Fibra alimentare, g	tr	16	06480	
Alcool, g	0.0	16	06480	
Energia, kcal	9	16	06480	
Energia, kJ	38	86		
Minerali:				
Ferro, mg	tr	16	06480	
Calcio, mg	6	16	06480	
Sodio, mg	608	16	06480	
Potassio, mg	10	16	06480	
Fosforo, mg	5	16	06480	
Zinco, mg	tr	16	06480	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	16	06480	
Riboflavina, mg	tr	16	06480	
Niacina, mg	0.1	16	06480	
Vitamina C, mg	0	16	06480	
Vitamina B6, mg	0.01	85	900545	
Acido Folico, µg	23	85	900545	
Retinolo eq, µg	5	16	06480	fonte 16 cod 06480 RE=16 U.I. 1 RE= 3.33 UI
Retinolo, µg	5	16	06480	CALC
β-carotene eq, µg	0	M	361	assimilata l'indicazione da ALIMENTO SIMILE Meat, extract
Vitamina E, mg	0.00	85	900545	
Vitamina D, µg	0	85	900545	

BRODO VEGETALE**codice 701358****Categoria merceologica 25001**

STIMA da Ricetta ingredienti: dadi per brodo vegetale (cod 666010) 11g + acqua 500ml (cod 999999)

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		
Acqua, g	98.0	89		
Proteine totali, g	0.3	89		
Proteine animali, g	0.0	89		
Proteine vegetali, g	0.3	89		
Lipidi totali, g	0.4	89		
Lipidi animali, g	0.0	89		
Lipidi vegetali, g	0.4	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.09	89		
Acido oleico, g	0.17	89		
Monoinsaturi totali, g	0.17	89		
Acido linoleico, g	0.09	89		
Acido linolenico, g	0.01	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	0.10	89		
Colesterolo, mg	0	89		
Glucidi Disponibili, g	0.3	89		
Amido, g	0.2	89		
Glucidi solubili, g	0.1	89		
Fibra alimentare, g	tr	89		
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	5	89		
Energia, kJ	21	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.1	89		
Calcio, mg	1	89		
Sodio, mg	362	89		
Potassio, mg	8	89		
Fosforo, mg	3	89		
Zinco, mg	0.0	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.11	89		
Riboflavina, mg	0.01	89		
Niacina, mg	0.1	89		
Vitamina C, mg	0	89		
Vitamina B6, mg	0.00	89		
Acido Folico, µg	1	89		
Retinolo eq, µg	tr	89		
Retinolo, µg	0	89		
β-carotene eq, µg	2	89		
Vitamina E, mg	0.00	89		
Vitamina D, µg	0	89		

DADI PER BRODO**codice 3018****Categoria merceologica 24005**

prodotto a base di glutammato vero codice nelle tabelle INN 1989 e' 3011

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02	3011	
Acqua, g	4.6	02	3011	
Proteine totali, g	15.7	02	3011	
Proteine animali, g	15.7	02	3011	
Proteine vegetali, g	0.0	02	3011	
Lipidi totali, g	18.7	02	3011	
Lipidi animali, g	18.7	02	3011	
Lipidi vegetali, g	0.0	02	3011	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	9.09	16	06075	RIPR lip=8.89g saturi=4.32g 18:1=3.215g mono=3.616g 18:2=0.281g 18:3=0.05g altri PUFA=0 PUFA=0.332g
Acido oleico, g	6.76	16	06075	
Monoinsaturi totali, g	7.61	16	06075	
Acido linoleico, g	0.59	16	06075	
Acido linolenico, g	0.11	16	06075	
Altri polinsaturi, g	0.00	16	06075	
Polinsaturi totali, g	0.70	16	06075	
Colesterolo, mg	10	16	06075	per tutti i nutrienti fonte 16 cod 06075 ALIMENTO SIMILE Soups, dehydrated, beef broth or bouillon acqua=3.27g, lip=8.89g, prot=15.97g
Glucidi Disponibili, g	5.0	02	3011	
Amido, g	4.0	M	369	
Glucidi solubili, g	1.0	M	369	GD e amido stimati dalla proporzione GD/GS/amido dell'alimento Stock cubes, chicken GD=9.9g, GS=2.0g, amido=7.9g
Fibra alimentare, g	0.2	16	06075	
Alcool, g	0.0	02	3011	
Energia, kcal	152	02	3011	CALC con coefficienti kcal= 250 protx4= 62.8, lipx9= 168.3, GDx3.75= 18.75
Energia, kJ	636	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.2	M	368	per i nutrienti M/368 ALIMENTO SIMILE Stock cubes, beef acqua=61g, prot=9.2g, lip=16.8g
Calcio, mg	60	16	06075	
Sodio, mg	16982	16	06075	
Potassio, mg	446	16	06075	
Fosforo, mg	320	16	06075	
Zinco, mg	0.8	M	368	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.07	16	06075	
Riboflavina, mg	0.24	16	06075	
Niacina, mg	4.5	16	06075	
Vitamina C, mg	0	M	368	
Vitamina B6, mg	0.57	M	361	per i nutrienti M/361 ALIMENTO SIMILE Meat extract acqua=39g, lip=0.6g, prot=40.4g
Acido Folico, µg	1050	M	361	
Retinolo eq, µg	15	16	06075	
Retinolo, µg	15	16	06075	per analogia con altre carni bovine
β-carotene eq, µg	0	16	06075	per analogia con altre carni bovine
Vitamina E, mg	0.00	85		STIMATO, considerando gli ingredienti etichetta STAR, ricetta classica sale, grassi ed oli vegetali, glutammato monosodico, estratto di lievito, estratto di carne, mix di glutammato monosodico+5-guanilato disodico+5-inosinato disodico, prezzemolo disidratato, aromi naturali, L-ascorbile palmitato (come antiossidante per i grassi presenti)
Vitamina D, µg	0	M	361	

DADI PER BRODO VEGETALE**codice 666010****Categoria merceologica 24005**

prodotto a base di glutammato alimento interamente sostituito vero nome "Stock cubes, vegetables"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	M	370	
Acqua, g	5.7	M	370	
Proteine totali, g	13.5	M	370	
Proteine animali, g	0.0	M	370	
Proteine vegetali, g	13.5	M	370	
Lipidi totali, g	17.3	M	370	
Lipidi animali, g	0.0	M	370	
Lipidi vegetali, g	17.3	M	370	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	4.33	16	06101	RIPR lip=24.1g saturi=6.03g 18:1=10.73g mono=10.73g 18:2=5.91g 18:3=0.39g altri PUFA=0 PUFA=6.29g
Acido oleico, g	7.70	16	06101	
Monoinsaturi totali, g	7.70	16	06101	
Acido linoleico, g	4.24	16	06101	
Acido linolenico, g	0.28	16	06101	
Altri polinsaturi, g	0.00	16	06101	
Polinsaturi totali, g	4.52	16	06101	
Colesterolo, mg	0	M	370	nell'alimento 16/06101 e' presente: colesterolo=2mg 100g
Glucidi Disponibili, g	11.6	M	370	
Amido, g	9.4	M	370	
Glucidi solubili, g	2.2	M	370	
Fibra alimentare, g	tr	M	370	
Alcool, g	0.0	M	370	
Energia, kcal	253	M	370	
Energia, kJ	1059	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.8	M	370	
Calcio, mg	47	M	370	
Sodio, mg	16800	M	370	
Potassio, mg	390	M	370	
Fosforo, mg	120	M	370	
Zinco, mg	0.4	M	370	
Vitamine:				
Tiamina, mg	5.18	16	06101	per tutti i nutrienti 16/06101 ALIMENTO SIMILE Vegetable, cream of, dehydrated, dry acqua=2.9g, lip=24.1g, Na=4957mg
Riboflavina, mg	0.45	16	06101	
Niacina, mg	2.2	16	06101	
Vitamina C, mg	0	M	370	
Vitamina B6, mg	0.10	16	06101	
Acido Folico, µg	30	16	06101	
Retinolo eq, µg	15	16	06101	
Retinolo, µg	0	16	06101	
β-carotene eq, µg	90	16	06101	CALC
Vitamina E, mg	0.00	85		STIMATO, considerando gli ingredienti etichetta STAR, ricetta vegetale: sale, grassi ed oli vegetali, glutammato monosodico, estratto di lievito, verdure disidratate, mix di glutammato monosodico +5-guanilato disodico+ 5-inosinato disodico, prezzemolo disidratato, aromi naturali, L-ascorbile palmitato (come antiossidante per i grassi presenti) in 16/06101 vit E=5.2mg
Vitamina D, µg	0	M	370	

ESTRATTO DI CARNE BOVINA**codice 3014****Categoria merceologica 24005**

codice non presente nelle tabelle INN 1989

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	412	
Acqua, g	18.0	03	412	
Proteine totali, g	54.0	03	412	
Proteine animali, g	54.0	03	412	
Proteine vegetali, g	0.0	03	412	
Lipidi totali, g	0.4	03	412	
Lipidi animali, g	0.4	03	412	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	412	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.17	02	APP	RIPR riferito a Bovino adulto lip=15.4g saturi=6.52g 18:1=6.36g mono=7.54g 18:2=0.30g 18:3=0.20g altri PUFA=0.15g PUFA=0.65g
Acido oleico, g	0.17	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.20	02	APP	
Acido linoleico, g	0.01	02	APP	
Acido linolenico, g	0.01	02	APP	
Altri polinsaturi, g	tr	02	APP	
Polinsaturi totali, g	0.02	02	APP	
Colesterolo, mg	2	02	APP	RIPR riferito a Bovino adulto lip=15.4g colesterolo=68mg
Glucidi Disponibili, g	0.0	03	412	per analogia con altra carne bovina
Amido, g	0.0	03	412	
Glucidi solubili, g	0.0	03	412	per analogia con altra carne bovina
Fibra alimentare, g	0.9	03	412	
Alcool, g	0.0	03	412	
Energia, kcal	219	03	412	
Energia, kJ	916	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.3	03	412	
Calcio, mg	37	M	361	per i nutrienti fonte M cod 361 ALIMENTO SIMILE Meat extract acqua=39.0g, lip=0.6g
Sodio, mg	3811	03	412	
Potassio, mg	970	M	361	
Fosforo, mg	7	03	412	
Zinco, mg	1.0	03	412	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	03	412	
Riboflavina, mg	0.10	03	412	
Niacina, mg	0.1	03	412	
Vitamina C, mg	0	M	361	
Vitamina B6, mg	0.57	M	361	
Acido Folico, µg	1050	M	361	
Retinolo eq, µg	0	85		RE e R uguali a zero perche' in tutte le carni fonte INN 1989 il valore massimo di RE e' uguale a tracce
Retinolo, µg	0	85		
β-carotene eq, µg	0	M	361	
Vitamina E, mg	tr	85		STIMA perche' in tutte le carni e' presente
Vitamina D, µg	0	M	361	

GELATINA ALIMENTARE, secca**codice 100054****Categoria merceologica 24005**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	2255	
Acqua, g	10.0	02	2255	
Proteine totali, g	88.3	03	2255	
Proteine animali, g	88.3	03	2255	
Proteine vegetali, g	0.0	03	2255	
Lipidi totali, g	0.1	03	2255	
Lipidi animali, g	0.1	03	2255	
Lipidi vegetali, g	0.0	03	2255	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.04	02	APP	RIPR riferito a Bovino adulto lip=15.4g saturi=6.52g 18:1=6.36g mono=7.54g 18:2=0.3g 18:3=0.2g altri PUFA=0.15g PUFA=0.65g
Acido oleico, g	0.04	02	APP	
Monoinsaturi totali, g	0.05	02	APP	
Acido linoleico, g	tr	02	APP	
Acido linolenico, g	tr	02	APP	
Altri polinsaturi, g	tr	02	APP	
Polinsaturi totali, g	tr	02	APP	
Colesterolo, mg	0	M	360	per tutti i nutrienti fonte M codice 360 ALIMENTO SIMILE Gelatine acqua=13g, lip=0g, prot=84.4g
Glucidi Disponibili, g	0.0	M	360	
Amido, g	0.0	M	360	
Glucidi solubili, g	0.0	M	360	
Fibra alimentare, g	0.0	M	360	
Alcool, g	0.0	03	2255	
Energia, kcal	354	03	2255	
Energia, kJ	1481	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.1	M	360	
Calcio, mg	250	M	360	
Sodio, mg	100	03	2255	
Potassio, mg	10	03	2255	
Fosforo, mg	32	M	360	
Zinco, mg	0.2	M	360	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	M	360	
Riboflavina, mg	tr	M	360	
Niacina, mg	tr	M	360	
Vitamina C, mg	0	M	360	
Vitamina B6, mg	tr	M	360	
Acido Folico, µg	tr	M	360	
Retinolo eq, µg	0	M	360	
Retinolo, µg	0	M	360	
β-carotene eq, µg	0	M	360	
Vitamina E, mg	0.00	M	360	
Vitamina D, µg	0	M	360	

LATTE DI SOIA**codice 700637****Categoria merceologica 3004**

alimento interamente sostituito

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	08	42	
Acqua, g	89.7	08	42	
Proteine totali, g	2.9	08	42	
Proteine animali, g	0.0	08	42	
Proteine vegetali, g	2.9	08	42	
Lipidi totali, g	1.9	08	42	
Lipidi animali, g	0.0	08	42	
Lipidi vegetali, g	1.9	08	42	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.21	26	16120	non RIPR lip=1.9g
Acido oleico, g	0.32	26	16120	
Monoinsaturi totali, g	0.33	26	16120	
Acido linoleico, g	0.73	26	16120	
Acido linolenico, g	0.10	26	16120	
Altri polinsaturi, g	0.00	26	16120	
Polinsaturi totali, g	0.83	26	16120	
Colesterolo, mg	0	08	42	
Glucidi Disponibili, g	0.8	08	42	
Amido, g	0.0	08	42	
Glucidi solubili, g	0.8	08	42	
Fibra alimentare, g	0.0	08	42	
Alcool, g	0.0	08	42	
Energia, kcal	32	08	42	
Energia, kJ	134	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.4	08	42	
Calcio, mg	13	08	42	
Sodio, mg	32	08	42	
Potassio, mg	120	08	42	
Fosforo, mg	47	08	42	
Zinco, mg	0.2	08	42	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	08	42	
Riboflavina, mg	0.27	08	42	
Niacina, mg	0.1	08	42	
Vitamina C, mg	0	08	42	
Vitamina B6, mg	0.07	08	42	
Acido Folico, µg	19	08	42	
Retinolo eq, µg	tr	08	42	CALC
Retinolo, µg	0	08	42	
β-carotene eq, µg	tr	08	42	
Vitamina E, mg	0.74	08	42	
Vitamina D, µg	0	08	42	alcune marche sono addizionate di vitamina D e B12

LIEVITO DI BIRRA, COMPRESSO**codice 3003****Categoria merceologica 24015**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	71.0	02		
Proteine totali, g	12.1	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	0.0	02		
Lipidi totali, g	0.4	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.05	28	18374	RIPR lip=1.9g saturi=0.243g 18:1=0.491g mono=1.047g 18:2=0.004g 18:3=0 altri=0 PUFA=0.004g
Acido oleico, g	0.10	28	18274	
Monoinsaturi totali, g	0.22	28	18274	
Acido linoleico, g	tr	28	18274	
Acido linolenico, g	0.00	28	18274	
Altri polinsaturi, g	0.00	28	18274	
Polinsaturi totali, g	tr	28	18274	
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	1.1	02		
Amido, g	0.0	02		amido=0 quando GD=GS
Glucidi solubili, g	1.1	02		
Fibra alimentare, g	6.9	02		altre fonti MC/378 fibra (Southgate)=6.2g 28/18374 fibra (AOAC)=9.3g
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	56	02		
Energia, kJ	234	86		
Minerali:				
Ferro, mg	4.9	02		
Calcio, mg	13	02		
Sodio, mg	16	02		
Potassio, mg	610	02		
Fosforo, mg	394	02		
Zinco, mg	2.6	03	419	non RIPR acqua=71g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.71	02		
Riboflavina, mg	1.65	02		
Niacina, mg	11.2	02		
Vitamina C, mg	tr	02		
Vitamina B6, mg	0.60	M	378	per i nutrienti M/378 non RIPR acqua=70g, lip=0.4g
Acido Folico, µg	1250	M	378	
Retinolo eq, µg	tr	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	tr	02		
Vitamina E, mg	tr	M	378	
Vitamina D, µg	0	M	378	

MAIONESE**codice 3004****Categoria merceologica 24012**

per i nutrienti fonte 89 STIMA da ricetta (da 1l Cucchiaino d'Argento), con indicazioni per quanto riguarda il tipo di olio provenienti da etichette in commercio olio di girasole 156g, succo di limone 10g, sale 2.5g, tuorlo 36g (acqua=15.1g)

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	15.1	02		
Proteine totali, g	4.2	02		
Proteine animali, g	4.2	89		RIPR prot tot=2.68g; prot anim=2.68g, prot veg=0 lip tot=76.43g; lip anim=5.25g, lip veg=71.18g.
Proteine vegetali, g	0.0	89		
Lipidi totali, g	70.0	02		
Lipidi animali, g	4.8	89		
Lipidi vegetali, g	65.2	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	8.82	89		RIPR lip=76.43g saturi=9.63g 18:1=25.35g mono=25.88g 18:2=36.11g 18:3=0.26g altri PUFA=0.04g PUFA=36.41g
Acido oleico, g	23.22	89		
Monoinsaturi totali, g	23.70	89		
Acido linoleico, g	33.07	89		
Acido linolenico, g	0.24	89		
Altri polinsaturi, g	0.04	89		
Polinsaturi totali, g	33.35	89		
Colesterolo, mg	70	02	APP	
Glucidi Disponibili, g	2.2	02		
Amido, g	0.0	02		
Glucidi solubili, g	2.2	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	655	02		
Energia, kJ	2741	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.5	02		
Calcio, mg	18	02		
Sodio, mg	450	M	316	per i nutrienti M/316 ALIMENTO SIMILE Mayonnaise acqua=18g, prot=1.1g, lip=75.6g, GD=1.7g in etichetta COOP: Na=430mg in 03/420 (Maionese): Na=8mg
Potassio, mg	16	M	316	
Fosforo, mg	28	02		
Zinco, mg	0.5	03	420	non RIPR acqua=11g
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	02		
Riboflavina, mg	0.04	02		
Niacina, mg	tr	M	316	
Vitamina C, mg	tr	M	316	
Vitamina B6, mg	0.01	M	316	
Acido Folico, µg	4	M	316	
Retinolo eq, µg	103	M	316	CALC
Retinolo, µg	86	M	316	
β-carotene eq, µg	100	M	316	
Vitamina E, mg	18.99	M	316	in etichetta COOP vit E=20.7mg
Vitamina D, µg	0.30	M	316	

MISO**codice 8037****Categoria merceologica 3004**

prodotto a base di pasta di soia fermentata: si può ottenere anche con il riso e l'orzo

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	95	
Acqua, g	42.9	09	95	
Proteine totali, g	13.3	09	95	
Proteine animali, g	0.0	09	95	
Proteine vegetali, g	13.3	09	95	
Lipidi totali, g	6.2	09	95	
Lipidi animali, g	0.0	09	95	
Lipidi vegetali, g	6.2	09	95	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.89	26	16112	RIPR lip=6.2g saturi=0.878g 18:1=1.324g mono=1.341g 18:2=3.023g 18:3=0.405g altri PUFA=0 PUFA=3.428g
Acido oleico, g	1.35	26	16112	
Monoinsaturi totali, g	1.36	26	16112	
Acido linoleico, g	3.07	26	16112	
Acido linolenico, g	0.41	26	16112	
Altri polinsaturi, g	0.00	26	16112	
Polinsaturi totali, g	3.48	26	16112	
Colesterolo, mg	0	09	95	
Glucidi Disponibili, g	23.5	09	95	
Amido, g	-			
Glucidi solubili, g	-			
Fibra alimentare, g	5.4	26	16112	per i nutrienti 26/16112 non RIPR acqua=41.45g, lip=6.1g
Alcool, g	0.0	09	95	
Energia, kcal	203	09	95	
Energia, kJ	849	86		
Minerali:				
Ferro, mg	4.2	09	95	
Calcio, mg	73	09	95	
Sodio, mg	3650	09	95	
Potassio, mg	160	09	95	
Fosforo, mg	160	09	95	
Zinco, mg	3.3	09	95	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	09	95	
Riboflavina, mg	0.19	09	95	
Niacina, mg	1.1	09	95	
Vitamina C, mg	0	09	95	
Vitamina B6, mg	0.21	09	95	
Acido Folico, µg	33	09	95	
Retinolo eq, µg	9	09	95	CALC
Retinolo, µg	0	09	95	
β-carotene eq, µg	54	09	95	
Vitamina E, mg	0.01	26	16112	
Vitamina D, µg	0	09	95	

NATTO**codice 888008****Categoria merceologica 3004**

prodotto a base di soia intera fermentata

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	26	16113	
Acqua, g	55.0	26	16113	
Proteine totali, g	17.7	26	16113	
Proteine animali, g	0.0	26	16113	
Proteine vegetali, g	17.7	26	16113	
Lipidi totali, g	11.0	26	16113	
Lipidi animali, g	0.0	26	16113	
Lipidi vegetali, g	11.0	26	16113	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	1.59	26	16113	
Acido oleico, g	2.40	26	16113	
Monoinsaturi totali, g	2.43	26	16113	
Acido linoleico, g	5.48	26	16113	
Acido linolenico, g	0.73	26	16113	
Altri polinsaturi, g	0.00	26	16113	
Polinsaturi totali, g	6.21	26	16113	
Colesterolo, mg	0	26	16113	
Glucidi Disponibili, g	9.0	26	16113	espressi per differenza GD=GD tot -fibra GD tot=14.35g
Amido, g	-			
Glucidi solubili, g	-			
Fibra alimentare, g	5.4	26	16113	espressa come fibra totale
Alcool, g	0.0	26	16113	
Energia, kcal	212	26	16113	
Energia, kJ	887	86		
Minerali:				
Ferro, mg	8.6	26	16113	
Calcio, mg	217	26	16113	
Sodio, mg	7	26	16113	
Potassio, mg	729	26	16113	
Fosforo, mg	174	26	16113	
Zinco, mg	3.0	26	16113	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.16	26	16113	
Riboflavina, mg	0.19	26	16113	
Niacina, mg	0.0	26	16113	
Vitamina C, mg	13	26	16113	
Vitamina B6, mg	0.13	26	16113	
Acido Folico, µg	8	26	16113	
Retinolo eq, µg	0	26	16113	
Retinolo, µg	0	26	16113	
β-carotene eq, µg	0	26	16113	
Vitamina E, mg	0.01	26	16113	
Vitamina D, µg	0	26	16113	

PASTA DI OLIVE**codice 700466****Categoria merceologica 28003**

alimento interamente sostituito con ricetta CRO olive da tavola (cod 591) 90g + olio di oliva (cod 901) 10g

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		
Acqua, g	52.2	89		
Proteine totali, g	1.4	89		
Proteine animali, g	0.0	89		
Proteine vegetali, g	1.4	89		
Lipidi totali, g	34.3	89		
Lipidi animali, g	0.0	89		
Lipidi vegetali, g	34.3	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	5.02	89		
Acido oleico, g	24.09	89		
Monoinsaturi totali, g	24.41	89		
Acido linoleico, g	3.35	89		
Acido linolenico, g	0.25	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	3.60	89		
Colesterolo, mg	0	89		
Glucidi Disponibili, g	4.5	89		
Amido, g	0.0	89		
Glucidi solubili, g	4.5	89		
Fibra alimentare, g	2.2	89		
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	331	89		
Energia, kJ	1385	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.2	89		
Calcio, mg	63	89		
Sodio, mg	1175	89		
Potassio, mg	258	89		
Fosforo, mg	23	89		
Zinco, mg	0.4	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	89		
Riboflavina, mg	0.09	89		
Niacina, mg	1.1	89		
Vitamina C, mg	18	89		
Vitamina B6, mg	0.02	89		
Acido Folico, µg	tr	89		
Retinolo eq, µg	27	89		
Retinolo, µg	0	89		
β-carotene eq, µg	162	89		
Vitamina E, mg	2.30	89		
Vitamina D, µg	0	89		

PASTI DIETETICI SOSTITUTIVI**codice 666011****Categoria merceologica 28005**

composizione elaborata in base alle indicazioni nutrizionali riportate in etichetta del prodotto "SLIMFAST al cioccolato", data 21/11/96
 ceneri=4.9g/100g ingredienti principali: saccarosio, prot del latte, cacao magro, olio di soia, prot isolate disoia, cellulosa, latte scremato, crusca di mais, latte maltato, caseina, maltodestrine; addensanti; emulsionanti; edulcorante=aspartame

Per i prodotti PESOFORMA al cacao, sempre presenza di 12 vitamine e ingredienti simili barrette kcal=353;

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	84		
Acqua, g	5.0	84		nota etichetta: umidità' massima
Proteine totali, g	26.0	84		
Proteine animali, g	-			
Proteine vegetali, g	-			
Lipidi totali, g	9.4	84		
Lipidi animali, g	-			
Lipidi vegetali, g	-			
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	2.00	84		
Acido oleico, g	-			
Monoinsaturi totali, g	2.30	84		
Acido linoleico, g	-			
Acido linolenico, g	-			
Altri polinsaturi, g	-			
Polinsaturi totali, g	4.50	84		
Colesterolo, mg	0	84		
Glucidi Disponibili, g	41.5	84		calcolati per differenza
Amido, g	-			
Glucidi solubili, g	-			
Fibra alimentare, g	13.5	84		
Alcool, g	0.0	84		
Energia, kcal	355	84		
Energia, kJ	1485	86		
Minerali:				
Ferro, mg	21.0	84		
Calcio, mg	735	84		
Sodio, mg	500	84		
Potassio, mg	750	84		
Fosforo, mg	550	84		
Zinco, mg	12.0	84		
Vitamine:				
Tiamina, mg	1.43	84		
Riboflavina, mg	1.34	84		
Niacina, mg	22.0	84		
Vitamina C, mg	95	84		
Vitamina B6, mg	1.69	84		
Acido Folico, µg	310	84		
Retinolo eq, µg	838	84		CALC: RE espressa in Unità' Internazionali (2791 UI diviso 3.33), suddivisi per meta' in carotene e meta' in retinolo)
Retinolo, µg	419	84		
β-carotene eq, µg	2514	84		
Vitamina E, mg	10.40	84		
Vitamina D, µg	2.00	84		CALC. solo vit D3 ed espressa in IU: vit D3 = 87

PATATE, FECOLA**codice 3002****Categoria merceologica 1001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	02		
Acqua, g	16.1	02		
Proteine totali, g	1.4	02		
Proteine animali, g	0.0	02		
Proteine vegetali, g	1.4	02		
Lipidi totali, g	0.0	02		
Lipidi animali, g	0.0	02		
Lipidi vegetali, g	0.0	02		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	02		AG=0 quando lip=0
Acido oleico, g	0.00	02		
Monoinsaturi totali, g	0.00	02		
Acido linoleico, g	0.00	02		
Acido linolenico, g	0.00	02		
Altri polinsaturi, g	0.00	02		
Polinsaturi totali, g	0.00	02		
Colesterolo, mg	0	02		
Glucidi Disponibili, g	91.5	02		
Amido, g	91.5	D		
Glucidi solubili, g	0.0	02		
Fibra alimentare, g	0.0	02		
Alcool, g	0.0	02		
Energia, kcal	349	02		
Energia, kJ	1460	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	02		
Calcio, mg	10	02		
Sodio, mg	31	09	39	per tutti i nutrienti 09/39 ALIMENTO SIMILE Potato flour acqua=7.6g, lip=0.9g
Potassio, mg	1580	09	39	
Fosforo, mg	27	02		
Zinco, mg	1.3	09	39	
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	02		
Riboflavina, mg	tr	02		
Niacina, mg	tr	02		
Vitamina C, mg	0	02		
Vitamina B6, mg	0.01	21	11413	per vit B6 e folati ALIMENTO SIMILE Potato flour acqua=7.7g
Acido Folico, µg	51	21	11413	
Retinolo eq, µg	0	02		
Retinolo, µg	0	02		
β-carotene eq, µg	0	02		CALC
Vitamina E, mg	0.26	09	39	
Vitamina D, µg	0	09	39	

PATATE, POLVERE ISTANTANEA**codice 100219****Categoria merceologica 1001**

sinonimo: fiocchi di patate

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	03	424	
Acqua, g	7.0	03	424	
Proteine totali, g	9.1	03	424	
Proteine animali, g	0.0	03	424	
Proteine vegetali, g	9.1	03	424	
Lipidi totali, g	0.8	03	424	
Lipidi animali, g	0.0	03	424	
Lipidi vegetali, g	0.8	03	424	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.19	E	650	RIPR lip=0.6g saturi=0.14g 18:1=0.01g mono=0.01g 18:2=0.36g 18:3=0.15g altri PUFA=0 PUFA=0.47g
Acido oleico, g	0.01	E	650	
Monoinsaturi totali, g	0.01	E	650	
Acido linoleico, g	0.48	E	650	
Acido linolenico, g	0.15	E	650	
Altri polinsaturi, g	0.00	E	650	
Polinsaturi totali, g	0.63	E	650	
Colesterolo, mg	0	03	424	
Glucidi Disponibili, g	73.2	03	424	
Amido, g	71.0	03	424	
Glucidi solubili, g	2.2	03	424	
Fibra alimentare, g	16.5	03	424	
Alcool, g	0.0	03	424	
Energia, kcal	318	03	424	
Energia, kJ	1331	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.4	03	424	
Calcio, mg	89	03	424	
Sodio, mg	1190	03	424	
Potassio, mg	1550	03	424	
Fosforo, mg	220	03	424	
Zinco, mg	1.1	03	424	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.04	03	424	
Riboflavina, mg	0.14	03	424	
Niacina, mg	5.6	03	424	Niacina equivalente=7.8mg
Vitamina C, mg	12	03	424	
Vitamina B6, mg	0.84	09	31	per tutti i nutrienti 09/31 non Ripr acqua=7.3g
Acido Folico, µg	13	09	31	
Retinolo eq, µg	tr	03	424	
Retinolo, µg	0	03	424	
β-carotene eq, µg	tr	03	424	
Vitamina E, mg	0.25	09	31	
Vitamina D, µg	0	03	424	

PATATINE IN SACCHETTO**codice 382****Categoria merceologica 1001**

codice non presente nelle tabelle INN 1989 alimento interamente sostituito con Potato chips, plain nota USDA: prodotte con olio di cotone

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	29	19411	
Acqua, g	1.9	29	19411	
Proteine totali, g	7.0	29	19411	
Proteine animali, g	0.0	29	19411	
Proteine vegetali, g	7.0	29	19411	
Lipidi totali, g	34.6	29	19411	
Lipidi animali, g	0.0	29	19411	
Lipidi vegetali, g	34.6	29	19411	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	10.96	29	19411	
Acido oleico, g	9.51	29	19411	
Monoinsaturi totali, g	9.84	29	19411	
Acido linoleico, g	11.98	29	19411	
Acido linolenico, g	0.19	29	19411	
Altri polinsaturi, g	0.00	29	19411	
Polinsaturi totali, g	12.17	29	19411	
Colesterolo, mg	0	29	19411	
Glucidi Disponibili, g	51.2	29	19411	GD= GD tot - fibra GD tot=52.9g
Amido, g	50.5	M	133	
Glucidi solubili, g	0.7	M	133	per GS e amido RIPR sul valore di GD GD=53.3g, GS=0.7g, amido=52.6g
Fibra alimentare, g	4.5	29	19411	espressa come fibra totale
Alcool, g	0.0	29	19411	
Energia, kcal	536	29	19411	
Energia, kJ	2243	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.6	29	19411	
Calcio, mg	24	29	19411	
Sodio, mg	594	29	19411	nota USDA: range 283-1256 mg per il prodotto senza sale Na=8mg
Potassio, mg	1275	29	19411	
Fosforo, mg	165	29	19411	
Zinco, mg	1.1	29	19411	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.17	29	19411	
Riboflavina, mg	0.20	29	19411	
Niacina, mg	3.8	29	19411	
Vitamina C, mg	31	29	19411	
Vitamina B6, mg	0.66	29	19411	
Acido Folico, µg	45	29	19411	
Retinolo eq, µg	0	29	19411	
Retinolo, µg	0	29	19411	
β-carotene eq, µg	0	29	19411	CALC
Vitamina E, mg	4.88	29	19411	
Vitamina D, µg	0	29	19411	

SALE da cucina**codice 8021****Categoria merceologica 24001**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	M	367	
Acqua, g	tr	M	367	
Proteine totali, g	0.0	M	367	
Proteine animali, g	0.0	M	367	
Proteine vegetali, g	0.0	M	367	
Lipidi totali, g	0.0	M	367	
Lipidi animali, g	0.0	M	367	
Lipidi vegetali, g	0.0	M	367	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.00	M	367	
Acido oleico, g	0.00	M	367	
Monoinsaturi totali, g	0.00	M	367	
Acido linoleico, g	0.00	M	367	
Acido linolenico, g	0.00	M	367	
Altri polinsaturi, g	0.00	M	367	
Polinsaturi totali, g	0.00	M	367	
Colesterolo, mg	0	M	367	
Glucidi Disponibili, g	0.0	M	367	
Amido, g	0.0	M	367	
Glucidi solubili, g	0.0	M	367	
Fibra alimentare, g	0.0	M	367	
Alcool, g	0.0	M	367	
Energia, kcal	0	M	367	
Energia, kJ	0	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	M	367	
Calcio, mg	10	M	367	
Sodio, mg	39300	M	367	NaCl, di cui Cl=59000mg/100g
Potassio, mg	89	M	367	
Fosforo, mg	1	M	367	
Zinco, mg	0.1	M	367	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.00	M	367	
Riboflavina, mg	0.00	M	367	
Niacina, mg	0.0	M	367	
Vitamina C, mg	0	M	367	
Vitamina B6, mg	0.00	M	367	
Acido Folico, µg	0	M	367	
Retinolo eq, µg	0	M	367	
Retinolo, µg	0	M	367	
β-carotene eq, µg	0	M	367	
Vitamina E, mg	0.00	M	367	
Vitamina D, µg	0	M	367	

SHOYU, salsa di soia e grano**codice 888009****Categoria merceologica 3004**

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	26	16123	
Acqua, g	71.1	26	16123	
Proteine totali, g	5.2	26	16123	
Proteine animali, g	0.0	26	16123	
Proteine vegetali, g	5.2	26	16123	
Lipidi totali, g	0.1	26	16123	
Lipidi animali, g	0.0	26	16123	
Lipidi vegetali, g	0.1	26	16123	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.01	26	16123	
Acido oleico, g	0.01	26	16123	
Monoinsaturi totali, g	0.01	26	16123	
Acido linoleico, g	0.03	26	16123	
Acido linolenico, g	tr	26	16123	
Altri polinsaturi, g	0.00	26	16123	
Polinsaturi totali, g	0.04	26	16123	
Colesterolo, mg	0	26	16123	
Glucidi Disponibili, g	7.7	26	16123	ottenuti per differenza GD=GD tot -fibra GD tot= 8.51g
Amido, g	6.9	M	334	
Glucidi solubili, g	0.8	M	334	per GS e amido RIPR interna da ALIMENTO SIMILE Soi sauce acqua=68.6g, lip=tracce GD=8.2g, GS=7.3g, amido=0.9g
Fibra alimentare, g	0.8	26	16123	espressa come fibra totale
Alcool, g	0.0	26	16123	
Energia, kcal	53	26	16123	
Energia, kJ	222	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.0	26	16123	
Calcio, mg	17	26	16123	
Sodio, mg	5715	26	16123	
Potassio, mg	180	26	16123	
Fosforo, mg	110	26	16123	
Zinco, mg	0.4	26	16123	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	26	16123	
Riboflavina, mg	0.13	26	16123	
Niacina, mg	3.4	26	16123	
Vitamina C, mg	0	26	16123	
Vitamina B6, mg	0.17	26	16123	
Acido Folico, µg	16	26	16123	
Retinolo eq, µg	0	26	16123	
Retinolo, µg	0	26	16123	
β-carotene eq, µg	0	26	16123	
Vitamina E, mg	0.00	26	16123	
Vitamina D, µg	0	26	16123	

SOFFICINI AL FORMAGGIO SURGELATI**codice 65099****Categoria merceologica 27001**

nota INN: con olio di mais

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	72		
Acqua, g	56.4	72		
Proteine totali, g	7.2	72		
Proteine animali, g	3.4	72		
Proteine vegetali, g	3.8	72		
Lipidi totali, g	15.8	72		
Lipidi animali, g	7.7	72		
Lipidi vegetali, g	8.1	72		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	3.14	72		
Acido oleico, g	3.78	72		
Monoinsaturi totali, g	3.78	85		assimilati al valore dell'ac.oleico
Acido linoleico, g	7.16	72		
Acido linolenico, g	0.39	72		
Altri polinsaturi, g	0.00	72		
Polinsaturi totali, g	7.55	72		CALC 18:2+18:3+altri
Colesterolo, mg	31	72		
Glucidi Disponibili, g	28.6	72		
Amido, g	27.8	03	7002	
Glucidi solubili, g	0.8	03	7002	CALC GD=33.5g, GS=0.9g, amido=32.6g ALIMENTO SIMILE Calzone
Fibra alimentare, g	1.4	03	7002	
Alcool, g	0.0	72		
Energia, kcal	278	72		
Energia, kJ	1163	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.3	72		
Calcio, mg	112	72		
Sodio, mg	460	05	175	per tutte le integrazioni fonte 05 codice 175 ALIMENTO SIMILE Cheese pudding acqua=68.3g, lip=10.8g ricetta:50g pane grattugiato 250ml latte 75g formaggio gratt. lievito due uova pepe, sale (usato anche per le frazioni della fibra)
Potassio, mg	150	05	175	
Fosforo, mg	210	05	175	
Zinco, mg	1.3	05	175	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.23	72		
Riboflavina, mg	0.12	72		
Niacina, mg	0.2	05	175	
Vitamina C, mg	1	72		
Vitamina B6, mg	0.06	05	175	
Acido Folico, µg	8	05	175	
Retinolo eq, µg	118	05	175	CALC
Retinolo, µg	110	05	175	
β-carotene eq, µg	50	05	175	
Vitamina E, mg	0.60	05	175	
Vitamina D, µg	0.46	05	175	

SOIA, BISTECCA**codice 702207****Categoria merceologica 3004**

alimento interamente sostituito con Soy flour, defatted (definizione da etichetta: farina di soia sgrassata per estrusione)

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	26	16117	
Acqua, g	7.3	26	16117	
Proteine totali, g	47.0	26	16117	
Proteine animali, g	0.0	26	16117	
Proteine vegetali, g	47.0	26	16117	
Lipidi totali, g	1.2	26	16117	
Lipidi animali, g	0.0	26	16117	
Lipidi vegetali, g	1.2	26	16117	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.14	26	16117	
Acido oleico, g	0.21	26	16117	
Monoinsaturi totali, g	0.21	26	16117	
Acido linoleico, g	0.47	26	16117	
Acido linolenico, g	0.06	26	16117	
Altri polinsaturi, g	0.00	26	16117	
Polinsaturi totali, g	0.53	26	16117	
Colesterolo, mg	0	26	16117	
Glucidi Disponibili, g	20.9	26	16117	ottenuti per differenza GD tot - fibra GD tot =38.4g
Amido, g	11.0	26	16117	
Glucidi solubili, g	9.9	26	16117	GS e amido calcolati in base alla proporzione interna relativa a Soia, semi (02/207) GD= 23.3g, GS=11g, amido=12.3g
Fibra alimentare, g	17.5	26	16117	espressa come fibra totale
Alcool, g	0.0	26	16117	
Energia, kcal	329	26	16117	
Energia, kJ	1377	86		
Minerali:				
Ferro, mg	9.2	26	16117	
Calcio, mg	241	26	16117	
Sodio, mg	20	26	16117	
Potassio, mg	2384	26	16117	
Fosforo, mg	674	26	16117	
Zinco, mg	2.5	26	16117	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.70	26	16117	
Riboflavina, mg	0.25	26	16117	
Niacina, mg	2.6	26	16117	
Vitamina C, mg	0	26	16117	
Vitamina B6, mg	0.57	26	16117	
Acido Folico, µg	305	26	16117	
Retinolo eq, µg	4	26	16117	
Retinolo, µg	0	26	16117	
β-carotene eq, µg	24	26	16117	CALC
Vitamina E, mg	0.20	26	16117	
Vitamina D, µg	0	26	16117	

TAMARI, salsa di soia
Categoria merceologica 3004
codice 888010

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	26	16124	
Acqua, g	66.0	26	16124	
Proteine totali, g	10.5	26	16124	
Proteine animali, g	0.0	26	16124	
Proteine vegetali, g	10.5	26	16124	
Lipidi totali, g	0.1	26	16124	
Lipidi animali, g	0.0	26	16124	
Lipidi vegetali, g	0.1	26	16124	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.01	26	16124	
Acido oleico, g	0.02	26	16124	
Monoinsaturi totali, g	0.02	26	16124	
Acido linoleico, g	0.04	26	16124	
Acido linolenico, g	0.00	26	16124	
Altri polinsaturi, g	0.00	26	16124	
Polinsaturi totali, g	0.04	26	16124	
Colesterolo, mg	0	26	16124	
Glucidi Disponibili, g	4.8	26	16124	ottenuti per differenza GD=GD tot - fibra GD tot=5.57g
Amido, g	0.5	M	334	
Glucidi solubili, g	4.3	M	334	per GS e amido RIPR interna da ALIMENTO SIMILE Soy sauce acqua=68.6g, lip=tracce GD=8.2g, GS=7.3g, amido=0.9g
Fibra alimentare, g	0.8	26	16124	espressa come fibra totale
Alcool, g	0.0	26	16124	
Energia, kcal	60	26	16124	
Energia, kJ	251	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.4	26	16124	
Calcio, mg	20	26	16124	
Sodio, mg	5586	26	16124	
Potassio, mg	212	26	16124	
Fosforo, mg	130	26	16124	
Zinco, mg	0.4	26	16124	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.06	26	16124	
Riboflavina, mg	0.15	26	16124	
Niacina, mg	4.0	26	16124	
Vitamina C, mg	0	26	16124	
Vitamina B6, mg	0.20	26	16124	
Acido Folico, µg	18	26	16124	
Retinolo eq, µg	0	26	16124	
Retinolo, µg	0	26	16124	
β-carotene eq, µg	0	26	16124	
Vitamina E, mg	0.00	26	16124	
Vitamina D, µg	0	26	16124	

TEMPEH**codice 8038****Categoria merceologica 3004**

prodotto a base di pasta di soia fermentata

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	09	118	
Acqua, g	61.0	09	118	
Proteine totali, g	20.7	09	118	
Proteine animali, g	0.0	09	118	
Proteine vegetali, g	20.7	09	118	
Lipidi totali, g	6.4	09	118	
Lipidi animali, g	0.0	09	118	
Lipidi vegetali, g	6.4	09	118	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.92	26	16114	RIPR lip=7.7g saturi=1.11g 18:1=1.674g mono=1.695g 18:2=3.821g 18:3=0.512g altri PUFA=0 PUFA=4.333g
Acido oleico, g	1.39	26	16114	
Monoinsaturi totali, g	1.41	26	16114	
Acido linoleico, g	3.18	26	16114	
Acido linolenico, g	0.43	26	16114	
Altri polinsaturi, g	0.00	26	16114	
Polinsaturi totali, g	3.61	26	16114	
Colesterolo, mg	0	09	118	
Glucidi Disponibili, g	6.4	09	118	nota MC: inclusi gli oligosaccaridi
Amido, g	4.6	09	118	
Glucidi solubili, g	0.9	09	118	nota MC: non inclusi gli oligosaccaridi
Fibra alimentare, g	4.1	09	118	metodo Southgate (metodo Englyst fibra=4.3g)
Alcool, g	0.0	09	118	
Energia, kcal	166	09	118	
Energia, kJ	695	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.6	09	118	
Calcio, mg	120	09	118	
Sodio, mg	6	09	118	
Potassio, mg	370	09	118	
Fosforo, mg	200	09	118	
Zinco, mg	1.8	09	118	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.19	09	118	
Riboflavina, mg	0.48	09	118	
Niacina, mg	3.2	09	118	
Vitamina C, mg	0	09	118	
Vitamina B6, mg	1.86	09	118	
Acido Folico, µg	76	09	118	
Retinolo eq, µg	5	09	118	CALC
Retinolo, µg	0	09	118	
β-carotene eq, µg	30	09	118	
Vitamina E, mg	-			
Vitamina D, µg	0	09	118	

TOFU**codice 888002****Categoria merceologica 3004**

vero nome in tabella "Tofu, raw, regular" prodotto da latte di soia, viene anche chiamato "formaggio di soia"

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	26	16127	
Acqua, g	84.6	26	16127	
Proteine totali, g	8.1	26	16127	
Proteine animali, g	0.0	26	16127	
Proteine vegetali, g	8.1	26	16127	
Lipidi totali, g	4.8	26	16127	
Lipidi animali, g	0.0	26	16127	
Lipidi vegetali, g	4.8	26	16127	
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.07	26	16127	
Acido oleico, g	1.04	26	16127	
Monoinsaturi totali, g	1.06	26	16127	
Acido linoleico, g	2.38	26	16127	
Acido linolenico, g	0.32	26	16127	
Altri polinsaturi, g	0.00	26	16127	
Polinsaturi totali, g	2.70	26	16127	
Colesterolo, mg	0	26	16127	
Glucidi Disponibili, g	0.7	26	16127	ottenuti per differenza GD=GD tot - fibra GD tot=1.88g
Amido, g	-			
Glucidi solubili, g	-			
Fibra alimentare, g	1.2	26	16127	espressa come fibra totale
Alcool, g	0.0	26	16127	
Energia, kcal	76	26	16127	
Energia, kJ	318	86		
Minerali:				
Ferro, mg	5.4	26	16127	
Calcio, mg	105	26	16127	
Sodio, mg	7	26	16127	
Potassio, mg	121	26	16127	
Fosforo, mg	97	26	16127	
Zinco, mg	0.8	26	16127	
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.08	26	16127	
Riboflavina, mg	0.05	26	16127	
Niacina, mg	1.2	26	16127	
Vitamina C, mg	0	26	16127	
Vitamina B6, mg	0.05	26	16127	
Acido Folico, µg	15	26	16127	
Retinolo eq, µg	9	26	16127	
Retinolo, µg	0	26	16127	
β-carotene eq, µg	54	26	16127	CALC
Vitamina E, mg	0.01	26	16127	
Vitamina D, µg	0	26	16127	

5. INDICI DEGLI ALIMENTI

5.1. INDICE ALFABETICO DEGLI ALIMENTI - Italiano/Inglese

NOME ITALIANO	NOME INGLESE	Pag.
ACCIUGHE o ALICI	ANCHOVIES	508
ACCIUGHE o ALICI SOTTO SALE	ANCHOVIES, salted	566
ACCIUGHE o ALICI SOTT'OLIO	ANCHOVIES, canned in oil	565
ACETO	VINEGAR	835
ACQUA	WATER	780
ACQUA TONICA	CARBONATED DRINK, TONIC WATER	781
AGAR AGAR, secco	AGAR, dried	157
AGLIO, fresco	GARLIC, raw	158
AGLIO, in polvere	GARLIC, powder	159
AGNELLO	LAMB	388
AGNELLO, CARNE GRASSA	LAMB, FAT MEAT	389
AGNELLO, CARNE MAGRA	LAMB, LEAN MEAT	390
AGNELLO, CARNE SEMIGRASSA	LAMB, FAT AND LEAN MEAT	391
AGNELLO, CORATELLA	LAMB, OFFAL	485
AGNELLO, COSTOLETTE	LAMB, CUTLETS	392
AGRETTI	GARDEN CRESS	160
ALBICOCHE	APRICOTS	295
ALBICOCHE, polpa secca	APRICOTS, dried	296
ALCOOL PURO	ETHANOL	787
ALLORO, secco	BAY LEAF, dried	267
AMARENE	SOUR CHERRIES	297
AMARI A BASSA GRADAZIONE (tra 23 e 30 %vol)	SPIRITS (23-30% vol)	788
AMARI AD ALTA GRADAZIONE (superiori a 35%vol)	SPIRITS (>35% vol)	789
AMIDO	STARCH, unspecified	55
ANANAS	PINEAPPLE	298
ANANAS SCIROPATA	PINEAPPLE, canned in syrup	299
ANATRA	DUCK	393
ANGUILLA DI FIUME	EEL, FRESH WATER TYPE	509
ANGUILLA DI MARE	EEL, SALTED WATER TYPE	510
ANGUILLA MARINATA	EEL, marinated (with wine or vinegar and spices)	567
APERITIVI (fino a 22 %vol)	SPIRITS (<22% vol)	790
ARACHIDI CRUDE	PEANUTS, raw	364
ARACHIDI TOSTATE	PEANUTS, roasted	365
ARACHIDI TOSTATE E SALATE	PEANUTS, roasted and salted	366
ARAGOSTA	SPINY LOBSTER	511
ARANCE	ORANGES	300
ARANCE, SCORZA	ORANGE, PEEL	301
ARANCIATA IN LATTINA	CARBONATED DRINK, ORANGE FLAVOR	782
ARINGA	HERRING	512
ARINGA AFFUMICATA	HERRING, smoked	568
ARINGA MARINATA	HERRING, marinated (with wine or vinegar and species)	569
ARINGA SALATA	HERRING, salted	570
ASIAGO	ASIAGO CHEESE	609
ASPARAGI DI BOSCO	ASPARAGUS, WILD FROM WOOD	161
ASPARAGI DI CAMPO	ASPARAGUS, WILD FROM FIELD	162
ASPARAGI DI SERRA	ASPARAGUS, GREENHOUSE	163
ASPARAGI IN SCATOLA	ASPARAGUS, canned	164
ASTICE	LOBSTER	513
AVENA	OAT	56
AVOCADO	AVOCADO	302
BABA' AL RHUM	BABA' WITH RHUM	706
BABACO	BABACO	303
BACCALA', ammollato	COD or HAKE, dried and salted, soaked in water	571

BACCALA', secco	COD or HAKE, dried and salted	572
BANANA	BANANAS	304
BARBABIETOLE ROSSE	BEETROOT	165
BASILICO, fresco	BASIL, fresh	268
BASILICO, secco macinato	BASIL, ground dried	269
BEVANDE GASSATE DIETETICHE	CARBONATED DRINK, LOW CALORIE or LIGHT	783
BIETA	SWISS CHARD	166
BIETA IN SCATOLA	SWISS CHARD, canned	167
BIGNE'	CHOUX BUNS or CREAM PUFF	707
BIRRA CHIARA	BEER, LIGHT ALE	791
BIRRA SCURA	BEER, STOUT	792
BISCOTTI AL LATTE	BISCUITS or COOKIES, with milk	709
BISCOTTI FROLLINI	BISCUITS or COOKIES, plain	710
BISCOTTI INTEGRALI	BISCUITS or COOKIES, wholemeal	711
BISCOTTI PER L'INFANZIA	BISCUITS or COOKIES, babyfood	712
BISCOTTI 'PETIT BEURRE'	BISCUITS or COOKIES, with butter	708
BISCOTTI RICOPERTI AL CIOCCOLATO	BISCUITS or COOKIES, coated with chocolate	713
BISCOTTI SAVOJARDO	BISCUITS or COOKIES, "SAVOJARDO"	714
BISCOTTI WAFERS	BISCUITS or COOKIES, wafers	715
BISCOTTO PER LA PRIMA COLAZIONE	BISCUITS or COOKIES, semi-sweet	716
BOVINO, CERVELLO	BEEF, BRAIN	486
BOVINO, CUORE	BEEF, HEART	487
BOVINO, FEGATO	BEEF, LIVER	488
BOVINO, LESSATO IN GELATINA, IN SCATOLA	BEEF, CANNED, jellied	443
BOVINO, LINGUA	BEEF, TONGUE	489
BOVINO, LINGUA SALMISTRATA	BEEF, TONGUE, canned (prepared with species)	444
BOVINO, MIDOLLO OSSEO	BEEF, BONE MARROW	490
BOVINO, MILZA	BEEF, SPLEEN	491
BOVINO, POLMONE	BEEF, LUNG	492
BOVINO, RENE	BEEF, KIDNEY	493
BOVINO, SANGUE	BEEF, BLOOD	494
BOVINO, TRIPPA	BEEF, TRIPE	495
BRA	BRA CHEESE	610
BRANDY	BRANDY	793
BRESAOLA	BRESAOLA (lean beef meat, salted, raw)	445
BRIE	BRIE CHEESE	611
BRIOCHES	CROISSANTS	717
BRIOCHES CON CREMA	CROISSANTS, CUSTARD FILLING	718
BRIOCHES CON MARMELLATA	CROISSANTS, JAM FILLING	719
BROCCOLETTI DI RAPE	TURNIP TOPS	168
BROCCOLO A TESTA	BROCCOLI, PURPLE SPROUTING	169
BRODO DI CARNE E VERDURA	BROTH, prepared with meat and vegetables	836
BRODO DI CARNE VARIA	BROTH, prepared with mixed meat	837
BRODO DI DADO	BROTH, prepared with soup cube	838
BRODO DI GALLINA	BROTH, prepared with chicken	839
BRODO VEGETALE	BROTH, prepared with vegetables	840
BUCCIA D'ARANCIA CANDITA	CANDIED FRUITS, ORANGE PEEL	720
BUDINO AL CIOCCOLATO	PUDDING, CHOCOLATE, ready-to-eat	721
BUDINO ALLA VANIGLIA	PUDDING, VANILLA, ready-to-eat	722
BURRATA	BURRATA CHEESE	612
BURRINI	BURRINI CHEESE	613
BURRO	BUTTER	678
BURRO DI ARACHIDI	PEANUT BUTTER	679
CACAO AMARO, IN POLVERE	COCOA, unsweetened, powder	814
CACAO DOLCE, IN POLVERE, SOLUBILE	COCOA, sweetened, powder, soluble	815
CACIOCAVALLO	CACIOCAVALLO CHEESE	614
CACIOCAVALLO AFFUMICATO	CACIOCAVALLO CHEESE, smoked	615
CACIOTTA AFFUMICATA	CACIOTTA CHEESE, smoked	616
CACIOTTA ROMANA DI PECORA	CACIOTTA ROMANA CHEESE, made with sheep milk	617
CACIOTTA TOSCANA	CACIOTTA TOSCANA CHEESE	618
CACIOTTINA FRESCA	CACIOTTINA CHEESE	619

CAFFE' ALL'AMERICANA, in tazza	COFFEE, American type, beverage	816
CAFFE' BAR, in tazza	COFFEE, "ESPRESSO", beverage	817
CAFFE' CRUDO, in grani	COFFEE, grains, raw	818
CAFFE' DECAFFEINATO, in tazza	COFFEE, DECAFFEINATED, beverage	819
CAFFE' DECAFFEINATO, TOSTATO, MACINATO	COFFEE, DECAFFEINATED, roasted, ground	820
CAFFE' MOKA, in tazza	COFFEE, "MOKA", beverage	821
CAFFE' SOLUBILE, DECAFFEINATO, in polvere	COFFEE, INSTANT, DECAFFEINATED, powder	822
CAFFE' SOLUBILE, DECAFFEINATO, in tazza	COFFEE, INSTANT, DECAFFEINATED, beverage	823
CAFFE' SOLUBILE, in polvere	COFFEE, INSTANT, powder	824
CAFFE' SOLUBILE, in tazza	COFFEE, INSTANT, beverage	825
CAFFE' TOSTATO, MACINATO	COFFEE, roasted, ground	826
CALAMARO	SQUID	514
CALAMARO SURGELATO	SQUID, frozen	515
CAMEMBERT	CAMEMBERT CHEESE	620
CANDITI	CANDIED FRUITS	723
CANNELLA	CINNAMON	270
CANNOLI ALLA CREMA	FLAKY PASTRY ROLL, custard filling, or ECLAIRS	724
CAPOCOLLO	CAPOCOLLO (pork meat, salted, raw)	446
CAPPERI SOTT'ACETO	CAPERS, pickled	271
CAPRETTO	KID, whole	394
CAPRIOLO, COSCIA	ROE DEER, LEG	395
CAPRIOLO, SCHIENA	ROE DEER, BACK	396
CARAMELLE ALLA FRUTTA	PASTILLES or CANDIES, FRUIT	725
CARAMELLE ALLA MENTA	PASTILLES or CANDIES, MINT	726
CARAMELLE DURE	PASTILLES or CANDIES, HARD	727
CARAMELLE MORBIDE, MOU	PASTILLES or CANDIES, TOFFEE	728
CARCIOFI	ARTICHOKE	170
CARCIOFI SURGELATI	ARTICHOKE, frozen	171
CARCIOFINI SOTT'ACETO	ARTICHOKE, pickled	172
CARCIOFINI SOTT'OLIO	ARTICHOKE, canned in oil	173
CARDI	CARDOON	174
CAROTE	CARROTS	175
CARPA	CARP	516
CASTAGNE	CHESTNUTS	367
CASTAGNE, secche	CHESTNUTS, dried	368
CASTRATO, CARNE GRASSA	MUTTON, FAT MEAT	398
CASTRATO, CARNE MAGRA	MUTTON, LEAN MEAT	399
CASTRATO, CARNE SEMIGRASSA	MUTTON, FAT AND LEAN MEAT	397
CAVALLO	HORSE	400
CAVALLO, CUORE	HORSE, HEART	496
CAVALLO, FEGATO	HORSE, LIVER	497
CAVIALE	CAVIAR	517
CAVOLFIORE	CAULIFLOWER	176
CAVOLI DI BRUXELLES	BRUSSELS SPROUTS	177
CAVOLO BROCCOLO VERDE RAMOSO	BROCCOLI, GREEN	178
CAVOLO CAPPUCCIO ROSSO	CABBAGE, RED	179
CAVOLO CAPPUCCIO VERDE	CABBAGE, JANUARY KING	180
CECI IN SCATOLA	CHICK PEAS, canned	134
CECI, secchi	CHICK PEAS, dried	133
CEDRO CANDITO	CANDIED FRUITS, CITRON	729
CEFALO MUGGINE	GREY MULLET	518
CEREALI AGGREGATI	BREAKFAST CEREALS, AGGREGATED	57
CERNIA	GROUPE	519
CERNIA DI FONDO	GROUPE (other species)	520
CERNIA SURGELATA	GROUPE, frozen	521
CERTOSINO	CERTOSINO CHEESE	621
CETRIOLI	CUCUMBER	181
CETRIOLI IN SALAMOIA	CUCUMBER, canned in brine	182
CETRIOLINI SOTT'ACETO	CUCUMBER, pickled	183
CHAMPAGNE	CHAMPAGNE	794
CHEDDAR	CHEDDAR CHEESE	622
CHERRY BRANDY	CHERRY BRANDY	795

CICCIOLI	CRACKLINGS (pork fat, lard)	447
CICORIA	CHICORY (for cooking)	184
CICORIA CATALOGNA	CHICORY, Catalonia type	185
CICORIA DA TAGLIO	CHICORY, LOOSE LEAF	186
CICORIA WITLOOF	CHICORY, WITLOOF	187
CILIEGE	CHERRIES	305
CIOCCOLATO AL LATTE	CHOCOLATE, milk	730
CIOCCOLATO BIANCO	CHOCOLATE, white	731
CIOCCOLATO CON NOCCIOLE	CHOCOLATE, with nuts	732
CIOCCOLATO FONDENTE	CHOCOLATE, plain	733
CIOCCOLATO GIANDUIA	CHOCOLATE, "Gianduia" type	734
CIPOLLE	ONIONS	188
CIPOLLE, secche	ONIONS, dried	189
CIPOLLINE	SPRING ONIONS	190
CIPOLLINE SOTT'ACETO	SPRING ONIONS, pickled	191
COCA COLA	CARBONATED DRINK, COLA	784
COCOMERO	WATERMELON	306
COGNAC	COGNAC	796
CONFETTI	"CONFETTI" SUGAR-COATED ALMOND	735
CONIGLIO, CARNE GRASSA	RABBIT, FAT MEAT	402
CONIGLIO, CARNE MAGRA	RABBIT, LEAN MEAT	403
CONIGLIO, CARNE SEMIGRASSA	RABBIT, FAT AND LEAN MEAT	401
CONIGLIO, FRATTAGLIE	RABBIT, OFFAL	498
CONO PER GELATO	CONE, WAFER FOR ICE CREAM	736
COPPA	COPPA (pork meat, salted, raw)	448
COPPA PARMA	COPPA PARMA (pork meat, salted, raw)	449
CORNED BEEF IN SCATOLA	CORNED BEEF, CANNED	450
COTECHINO	COTECHINO (pork meat)	451
COTECHINO, cotto	COTECHINO (pork meat), cooked	452
COZZA O MITILO	MUSSELS	522
CRACKERS AL FORMAGGIO	CRACKERS, CHEESE	58
CRACKERS INTEGRALI	CRACKERS, WHOLEMEAL	59
CRACKERS NON SALATI	CRACKERS, UNSALTED TOP	60
CRACKERS SALATI	CRACKERS, SALTED TOP	61
CRACKERS SENZA GRASSI	CRACKERS, WHITOUT FAT or FAT FREE	62
CRACOTTE	CRACOTTE (crispbread)	63
CRAUTI	SAUERKRAUT	192
CREMA DI CACAO E NOCCIOLE	CHOCOLATE AND HAZELNUT SPREAD	737
CREMA PER PASTICCERIA	CUSTARD (prepared from recipe)	738
CREME CARAMEL	CREME CARAMEL	739
CRESCIONE	WATER CRESS	193
CROSTATA CON MARMELLATA	TART, JAM	740
CRUSCA DI GRANO	WHEAT BRAN	64
CUMINO, SEMI	CUMIN SEEDS	272
DADI PER BRODO	SOUP CUBE	841
DADI PER BRODO VEGETALE	SOUP CUBE, only VEGETABLE	842
DAIKON	DAIKON	194
DATTERI, freschi	DATES	307
DATTERI, secchi	DATES, dried	369
DENTICE	DENTEX	523
DENTICE SURGELATO	DENTEX, frozen	524
DOLCE VERDE	DOLCE VERDE CHEESE	623
DOLCIFICANTE A BASE DI SACCARINA	SWEETENER, SACCHARIN BASED	741
DOLCIFICANTE ASPARTAME	SWEETENER, ASPARTAME	742
DOLCIFICANTE FRUTTOSIO	SWEETENER, FRUCTOSE	743
DOLCIFICANTE SACCARINA	SWEETENER, SACCHARIN	744
EDAM STAGIONATO	EDAM CHEESE, aged	624
EDAM, FRESCO	EDAM CHEESE, fresh	625
EMMENTHAL	EMMENTAL CHEESE	626

ERBA CIPOLLINA, fresca	CHIVES, fresh	273
ESTRATTO DI CARNE BOVINA	MEAT EXTRACT	843
FAGIANO	PHAESANT	404
FAGIOLI	BEANS	135
FAGIOLI ADUKI, secchi	ADUKI BEANS, dried	136
FAGIOLI IN SCATOLA	BEANS, canned	137
FAGIOLI MUNG, secchi	MUNG BEANS, dried	138
FAGIOLI, secchi	BEANS, dried	139
FAGIOLINI	FRENCH BEANS or GREEN BEANS	140
FAGIOLINI IN SCATOLA	FRENCH BEANS or GREEN BEANS, canned	141
FARAONA	GUINEA-HEN	405
FARAONA, COSCIA	GUINEA-HEN, LEG	406
FARAONA, PETTO	GUINEA-HEN, BREAST	407
FARINA DI AVENA	FLOUR, OAT	65
FARINA DI CASTAGNE	FLOUR, CHESTNUT	370
FARINA DI CECI	FLOUR, CHICK PEA	142
FARINA DI COCCO	FLOUR, COCONUT	371
FARINA DI FRUMENTO, INTEGRALE	FLOUR, WHEAT, WHOLEMEAL	66
FARINA DI FRUMENTO, TIPO 0	FLOUR, WHEAT, TYPE 0	67
FARINA DI FRUMENTO, TIPO 00	FLOUR, WHEAT, TYPE 00 (FINE GROUND)	68
FARINA DI GRANO DURO	FLOUR, DURUM WHEAT	69
FARINA DI GRANO SARACENO	FLOUR, BUCKWHEAT	70
FARINA DI MAIS	FLOUR, CORN	71
FARINA DI ORZO	FLOUR, BARLEY	72
FARINA DI RISO	FLOUR, RICE	73
FARINA DI SEGALE, integrale	FLOUR, RYE, dark	74
FARINA DI SEGALE, semi-integrale	FLOUR, RYE, mean	75
FARINA DI SOIA, a basso contenuto lipidico	FLOUR, SOYA, LOW FAT	143
FARINA DI SOIA, intera	FLOUR, SOYA, FULL FAT	144
FARINA LATTEA	"FARINA LATTEA", GRAIN FLOUR AND MILK	585
FAVE	PROTEINS, BABYFOOD	
FAVE SECCHIE	BROAD BEANS	145
FETA	BROAD BEANS, dried	146
FETTE BISCOTTATE	FETA CHEESE	627
FETTE BISCOTTATE, DOLCI	MELBA TOAST	76
FETTE BISCOTTATE, INTEGRALI	MELBA TOAST, SWEET	77
FETTE BISCOTTATE, VITAMINIZZATE	MELBA TOAST, WHOLEMEAL	78
FETTE DI SEGALE INTEGRALI	MELBA TOAST, FORTIFIED WITH VITAMINS	79
FICHI	CRISPBREAD RYE, WHOLE GRAIN	80
FICHI D'INDIA	FIGS	308
FICHI SECCATI AL FORNO E MANDORLATI	PRICKLY PEAR	309
FICHI SECCATI AL SOLE	FIGS, OVEN DRIED, with almond	372
FICHI SECCHI	FIGS, SUN DRIED	373
FINOCCHIO	FIGS, DRIED	374
FINOCCHIO, SEMI	FENNEL	195
FIOCCHI DI AVENA	FENNEL, SEEDS	274
FIOCCHI DI CRUSCA DI GRANO	FLAKES, OAT	82
FIOCCHI DI LATTE MAGRO	FLAKES, BRAN	83
FIOCCHI DI MAIS (CORNFLAKES)	COTTAGE CHEESE	628
FIOCCHI DI RISO	FLAKES, CORN	84
FIOCCHI D'ORZO	FLAKES, RICE	85
FIOR DI LATTE	FLAKES, BARLEY	81
FIORI DI ZUCCA	FIOR DI LATTE CHEESE	629
FOCACCIA	PUMPKIN FLOWERS	196
FOGLIE DI RAPA	"FOCACCIA" (kind of pizza without cheese and tomatoes)	86
FONTINA	TURNIP, GREEN LEAVES	197
FORMAGGINO	FONTINA CHEESE	630
FORMAGGINO, a basso tenore di lipidi	PROCESSED CHEESE	631
FORMAGGIO AL GORGONZOLA E AL	PROCESSED CHEESE, LOW FAT	632
	GORGONZOLA AND MASCARPONE, mixed CHEESE	633

MASCARPONE		
FORMAGGIO SPALMABILE (tipo Philadelphia)	FULL FAT SOFT CHEESE (Philadelphia type)	634
FRAGOLE	STRAWBERRIES	310
FRUMENTO DURO	WHEAT, DURUM	87
FRUMENTO TENERO	WHEAT, AESTIVUM	88
FUNGHI CHIODINI	MUSHROOMS, HONEY	198
FUNGHI GALLINACCI	MUSHROOMS, CHANTERELLE	199
FUNGHI GALLINACCI, secchi	MUSHROOMS, CHANTERELLE, dried	200
FUNGHI IN SCATOLA	MUSHROOMS, canned	201
FUNGHI OVULI	MUSHROOMS, "OVULI" TYPE	202
FUNGHI PORCINELLI	MUSHROOMS, "PORCINELLI" TYPE	203
FUNGHI PORCINI	MUSHROOMS, "PORCINO" TYPE	204
FUNGHI PRATAIOLI, COLTIVATI	MUSHROOMS, COMMON	205
FUNGHI SECCHI	MUSHROOMS, dried	206
FUNGHI SHIITAKE, secchi	MUSHROOMS, SHIITAKE, dried	207
FUNGHI SOTT'OLIO	MUSHROOMS, canned in oil	208
FUNGHI SPUGNOLI	MUSHROOMS, MOREL	209
GALLINA	HEN	408
GAMBERETTI DI LAGO	CRAYFISH or CRAWFISH	525
GAMBERETTI SURGELATI	CRAYFISH or CRAWFISH, frozen	526
GAMBERO	SHRIMPS	527
GELATINA ALIMENTARE, secca	GELATINE, dried	844
GELATO AL CIOCCOLATO	ICE CREAM, CHOCOLATE	745
GELATO ALLA FRUTTA	ICE CREAM, FRUIT	746
GELATO FIOR DI LATTE	ICE CREAM, MILK	747
GERME DI GRANO	WHEAT GERM	89
GERMOGLI DI ERBA MEDICA	ALFA ALFA SPROUTS	210
GHIACCIOLO ALL'ARANCIO	FROZEN DESSERTS, ICE POPS, orange	748
GIARDINIERA SOTT'ACETO	VEGETABLES, MIXED, pickled	211
GIARDINIERA SOTT'OLIO	VEGETABLES, MIXED, canned in oil	212
GIRASOLE, SEMI	SUNFLOWER, SEED	375
GOMME DA MASTICARE	CHEWING GUM	749
GORGONZOLA	GORGONZOLA CHEESE	635
GORGONZOLA CON LE NOCI	GORGONZOLA CHEESE WITH NUTS	636
GOUDA FRESCO	GOUDA CHEESE, fresh	637
GOUDA STAGIONATO	GOUDA CHEESE, aged	638
GRANA	GRANA CHEESE	639
GRANCHIO	CRAB	528
GRANCHIO, POLPA IN SCATOLA	CRAB, meat only, canned in brine, drained	529
GRANITA DI LIMONE	LEMON GRANITA (iced lemon syrup)	750
GRANITO DI TENERO	GRANITO DI TENERO" MEAL, WHEAT, FINE-GROUND	90
GRAPPA	GRAPPA	797
GRISSINI	BREAD-STICKS	91
GRISSINI INTEGRALI	BREAD-STICKS, WHOLEMEAL	92
GROVIERA	GROVIERA CHEESE	640
HALIBUT	HALIBUT	530
INDIVIA	ENDIVE	213
INSALATA DI RISO	RICE SALAD (prepared from recipe)	93
IRISH MOSS, fresca	SEAWEED, IRISH MOSS, raw	214
ITALICO (tipo Bel Paese)	ITALICO CHEESE	641
KAKI O LOTI	PERSIMMONS	311
KIWI	KIWI FRUITS	312
KOMBU, secca	SEAWEED, KOMBU, dried	215
LAMPONI	RASPBERRIES	313

LARDO	LARD	680
LATTE DI BUFALA	MILK, BUFFALO	586
LATTE DI CAPRA	MILK, GOAT	587
LATTE DI MANDORLE	ALMOND BEVERAGE (prepared from recipe)	314
LATTE DI PECORA	MILK, SHEEP	588
LATTE DI SOIA	MILK, SOYA	845
LATTE DI VACCA, CONDENSATO, CON ZUCCHERO	MILK, COW, WHOLE, CONDENSED, SWEETENED	589
LATTE DI VACCA, INTERO	MILK, COW, WHOLE	590
LATTE DI VACCA, INTERO UHT	MILK, COW, WHOLE, UHT	591
LATTE DI VACCA, INTERO VITAMINIZZATO	MILK, COW, WHOLE, VITAMINS FORTIFIED	592
LATTE DI VACCA, INTERO, IN POLVERE	MILK, COW, WHOLE, POWDER	593
LATTE DI VACCA, PARZIALMENTE SCREMATO	MILK, COW, SEMI-SKIMMED	594
LATTE DI VACCA, PARZIALMENTE SCREMATO UHT	MILK, COW, SEMI-SKIMMED, UHT	595
LATTE DI VACCA, PARZIALMENTE SCREMATO VITAMINIZZATO	MILK, COW, SEMI-SKIMMED, VITAMINS FORTIFIED	596
LATTE DI VACCA, PARZIALMENTE SCREMATO, IN POLVERE	MILK, COW, SEMI-SKIMMED, POWDER	597
LATTE DI VACCA, SCREMATO	MILK, COW, SKIMMED	598
LATTE DI VACCA, SCREMATO IN POLVERE	MILK, COW, SKIMMED, POWDER	599
LATTE DI VACCA, SCREMATO UHT	MILK, COW, SKIMMED, UHT	600
LATTE EVAPORATO	MILK, COW, WHOLE, EVAPORATED	601
LATTERIA	LATTERIA CHEESE	642
LATTERINI	"LATTERINI", baby fish	531
LATTUGA	LETTUCE	216
LATTUGA A CAPPUCCIO	LETTUCE, BUTTERHEAD	217
LATTUGA DA TAGLIO	LETTUCE, LOOSELEAF	218
LENTICCHIE IN SCATOLA	LENTILS, canned	148
LENTICCHIE, secche	LENTILS, dried	147
LEPRE, COSCIO	HARE, LEG	409
LIEVITO DI BIRRA, COMPRESSO	YEAST, BAKERS, COMPRESSED	846
LIMETTE	LIMES	315
LIMONE	LEMONS	316
LIMONE, SCORZA	LEMON, PEEL	317
LINO, SEMI	LINSEED	275
LIQUIRIZIA DOLCE	LIQUORICE ALLSORTS	751
LIQUORI DA DESSERT (tra 31 e 35 %vol)	SPIRITS (31-35%vol)	798
LUCCIO	PIKE	532
LUMACA	SNAIL	410
LUMACHE DI MARE	SNAIL, SEA	533
LUPINI DEAMARIZZATI	LUPINS, MATURE SEEDS	149
MACEDONIA DI FRUTTA IN SCATOLA	FRUIT COCKTAIL, canned in syrup	318
MAGGIORANA, secca	MARJORAM, dried	276
MAIONESE	MAYONNAISE	847
MAIS	CORN	94
MAIS DOLCE IN SCATOLA	SWEETCORN, canned, drained	95
MAIS DOLCE, crudo	SWEETCORN, raw	96
MANDARANCI e CLEMENTINE	TANGERINES	319
MANDARINI	CLEMENTINES	320
MANDORLE DOLCI	ALMONDS	376
MANGO	MANGOES	321
MARGARINA	MARGARINE	681
MARGARINA VEGETALE	MARGARINE, VEGETABLE	682
MARMELLATA (ALBIC.,FICHI,MELE COT.,PESCHE, PRUGNE]	JAM (apricot, fig, quince, peach, plum)	752
MARMELLATA (AMARENE, CILIEGE, UVA, MARASCHE)	JAM (sour cherry, cherry, grape)	753
MARMELLATA (NORMALI E TIPO FRUTTA VIVA)	JAM, MIXED FRUITS	754
MARMELLATA A RIDOTTO TENORE DI	JAM, REDUCED SUGAR	755

ZUCCHERO		
MARMELLATA DI ALBICOCCHIE	JAM, APRICOT	756
MARMELLATA DI ARANCE	JAM, ORANGE	757
MARMELLATA DI PRUGNE	JAM, PLUMS	758
MARSALA ALL'UOVO	MARSALA ALL'UOVO, liqueur prepared with marsala wine and eggs	799
MARSALA TIPICO	MARSALA WINE	800
MASCARPONE	MASCARPONE CHEESE	643
MELA	APPLES	322
MELA COTOGNA	QUINCES	323
MELA, polpa secca	APPLES, dried	377
MELAGRANE	POMEGRANATE	324
MELANZANE	AUBERGINE or EGGPLANT	219
MELANZANE SOTT'OLIO	AUBERGINE or EGGPLANT, canned in oil	220
MELONE D'ESTATE	MELON	325
MELONE D'INVERNO	MELON, HONEYDEW	326
MELU' O PESCE MOLO	BLUE WITING	534
MENTA, fresca	MINT, fresh	277
MENTA, secca	MINT, dried	278
MERENDINE AL CIOCCOLATO	CAKES, COMMERCIALLY PREPARED, with chocolate	759
MERENDINE CON MARMELLATA	CAKES, COMMERCIALLY PREPARED, with jam	760
MERENDINE FARCITE	CAKES, COMMERCIALLY PREPARED, filled	761
MERENDINE TIPO PAN DI SPAGNA	CAKES, COMMERCIALLY PREPARED, "sponge cake" type	762
MERINGA	MERINGUE	763
MERLUZZO	HAKE	535
MERLUZZO SURGELATO	HAKE, frozen	536
MIELE	HONEY	764
MIRTILLO NERO	BLUEBERRIES or BILBERRIES	327
MISO	MISO	848
MONTASIO	MONTASIO CHEESE	644
MORA DI GELSO	MULBERRIES	328
MORA DI ROVO	BLACKBERRIES	329
MORTADELLA DI SUINO	MORTADELLA (pork meat)	453
MORTADELLA DI SUINO E BOVINO	MORTADELLA (beef and pork meat)	454
MOZZARELLA	MOZZARELLA CHEESE	645
MOZZARELLA DI BUFALA	MOZZARELLA CHEESE, BUFFALO	646
MUESLI	MUESLI, SWISS TYPE	97
NATTO	NATTO	849
NESPOLE	MEDLARS	330
NOCCIOLE	HAZELNUTS	378
NOCE DI COCCO	COCONUTS	331
NOCE MOSCATA	NUTMEG, ground	279
NOCI, fresche	WALNUTS	379
NOCI, secche	WALNUTS, dried	380
NORI, secca	SEAWEED, NORI, dried	221
OCA	GOOSE	411
OLIO DI COCCO	VEGETABLE OIL, COCONUT	683
OLIO DI COLZA	VEGETABLE OIL, RAPE	684
OLIO DI GERME DI GRANO	VEGETABLE OIL, WHEATGERM	685
OLIO DI MAIS VITAMINIZZATO	VEGETABLE OIL, CORN, VITAMINS FORTIFIED	686
OLIO DI OLIVA	VEGETABLE OIL, OLIVE	687
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	VEGETABLE OIL, OLIVE, EXTRAVIRGIN	688
OLIO DI OLIVA VITAMINIZZATO	VEGETABLE OIL, OLIVE, VITAMINS FORTIFIED	689
OLIO DI PALMA	VEGETABLE OIL, PALM	690
OLIO DI SEMI DI ARACHIDI	VEGETABLE OIL, PEANUT	691
OLIO DI SEMI DI GIRASOLE	VEGETABLE OIL, SUNFLOWERSEED	692
OLIO DI SEMI DI MAIS	VEGETABLE OIL, CORN	693

OLIO DI SEMI VARI	VEGETABLE OIL, MIXED SEEDS	694
OLIO DI SESAMO	VEGETABLE OIL, SESAME	695
OLIO DI SOIA	VEGETABLE OIL, SOYA	696
OLIO DI VINACCIOLO	VEGETABLE OIL, GRAPESEED	697
OLIVE DA TAVOLA, CONSERVATE	OLIVES, in brine	222
OLIVE NERE	OLIVES, black type	223
OLIVE VERDI	OLIVES, green type	224
OMBRINA, SURGELATA	UMBRINA, frozen	537
ORATA, SURGELATA	GILT HEAD BREAM, frozen	538
ORIGANO, fresco	OREGANO, fresh	280
ORIGANO, secco macinato	OREGANO, dried ground	281
ORTICA	NETTLES	225
ORZO SOLUBILE O CAFFE' D'ORZO, in polvere	COFFEE SUBSTITUTE, BARLEY GRAIN, powder	827
ORZO SOLUBILE O CAFFE' D'ORZO, in tazza	COFFEE SUBSTITUTE, BARLEY GRAIN, beverage	828
ORZO, PERLATO	BARLEY, PEARL	98
OSTRICA	OYSTER	539
OVINO, CUORE	SHEEP, HEART	499
OVINO, FEGATO	SHEEP, LIVER	500
PALOMBO	SMOOTH DOGFISH	540
PAN DI SPAGNA	"PAN DI SPAGNA" (cake, type sponge cake)	765
PANCARRE' AMERICANO COMUNE	BREAD WHITE, COMMERCIALLY PREPARED (sandwich type)	99
PANCETTA AFFUMICATA O BACON	BACON (pork meat, salted, smoked)	455
PANCETTA COPPATA	PANCETTA COPPATA (pork meat, salted, raw)	456
PANCETTA DI MAIALE	PANCETTA (pork meat, salted, raw)	698
PANCETTA MAGRETTA	PANCETTA, LOW FAT (pork meat, salted, raw)	457
PANCETTA TESA	PANCETTA TESA (pork meat, salted, raw)	458
PANE AL LATTE	BREAD, prepared with milk	100
PANE ALLE OLIVE	BREAD, prepared with olives	101
PANE COMUNE, pezzatura da 250g	BREAD, WHITE, plain	102
PANE CONDITO	BREAD, WHITE, with added fats	103
PANE DI GRANO DURO	BREAD, DURUM WHEAT or SEMOLINA BREAD	104
PANE DI GRANO E SEGALE	BREAD, WHEAT AND RYE	105
PANE DI SEGALE	BREAD, RYE	106
PANE DI SEGALE BISCOTTATO	BREAD, RYE, TOASTED	107
PANE DI SOIA	BREAD, SOYA	108
PANE GRATTUGIATO	BREADCRUMBS	109
PANE INTEGRALE	BREAD, WHOLEMEAL	110
PANE TOSTATO	BREAD, toasted	111
PANE, TIPO 0, pezzatura da 100g	BREAD, WHITE, TYPE "0" (loaf=100g)	112
PANE, TIPO 00, pezzatura da 50g	BREAD, WHITE, TYPE "00" (loaf=50g)	113
PANE, TIPO 1, pezzatura > 500g	BREAD, WHITE, TYPE "1" (loaf>500g)	114
PANETTONE	PANETTONE (Christmas cake)	766
PANINI ALL'OLIO	BREAD, prepared with oil	115
PANNA, 20% di lipidi (da cucina)	CREAM (20% fat)	699
PANNA, 30% di lipidi	CREAM (30% fat)	700
PANNA, 35% di lipidi	CREAM (35% fat)	701
PANNA, a basso contenuto di colesterolo	CREAM, LOW CHOLESTEROL	702
PAPAYA	PAW PAW	332
PAPRIKA, in polvere	PAPRIKA, powder	282
PARMIGIANO	PARMESAN CHEESE	647
PASTA ALL'UOVO, fresca	PASTA, fresh, made with eggs	116
PASTA ALL'UOVO, secca	PASTA, dried, made with eggs	117
PASTA DI MANDORLE	ALMOND PASTE (prepared from recipe)	767
PASTA DI OLIVE	OLIVE PASTE or PATE'	850
PASTA DI SEMOLA	PASTA	118
PASTA DI SEMOLA INTEGRALE	PASTA, WHOLEMEAL	119
PASTA FROLLA	SHORTCRUST PASTRY	768
PASTA SFOGLIA	FLAKY PASTRY or PUFF PASTRY	769
PASTI DIETETICI SOSTITUTIVI	MEAL SUBSTITUTES (DIET FOODS)	851
PASTICCINI AL COCCO	COOKIES or BISCUITS, with COCONUT	770

PASTORELLA	PASTORELLA CHEESE	648
PATATE	POTATOES	226
PATATE DOLCI	BATATAS or SWEETPOTATOES	227
PATATE NOVELLE	POTATOES, YOUNG or EARLY	228
PATATE, FECOLA	STARCH, POTATO	852
PATATE, POLVERE Istantanea	POTATO, POWDER	853
PATATINE IN SACCHETTO	POTATO CRIPS, PLAIN	854
PECORA	MUTTON	412
PECORINO	PECORINO CHEESE	649
PECORINO DA GRATTUGIARE	PECORINO CHEESE, for grating	650
PECORINO ROMANO	PECORINO ROMANO CHEESE	651
PECORINO, FRESCO	PECORINO CHEESE, fresh	652
PEPE NERO	PEPPER, BLACK	283
PEPERONCINI PICCANTI	PEPPERS, CHILI, RED	229
PEPERONI DOLCI	PEPPERS, SWEET type	230
PEPERONI GIALLI	PEPPERS, YELLOW type	231
PEPERONI SOTT'ACETO	PEPPERS, pickled	232
PERA	PEARS	333
PESCA	PEACHES	334
PESCA SCIROPPATA	PEACHES, canned in syrup	335
PESCE PERSICO	PERCH	541
PESCE SPADA	SWORDFISH	542
PICCIONE ADULTO	PIGEON, old	413
PICCIONE GIOVANE	PIGEON, young	414
PINOLI	PINE NUTS	381
PISELLI IN SCATOLA	PEAS, canned	151
PISELLI IN SCATOLA SGOCCIOLATI	PEAS, canned, drained	152
PISELLI SURGELATI	PEAS, frozen	153
PISELLI, freschi	PEAS	150
PISELLI, secchi	PEAS, dried	154
PISTACCHI, freschi	PISTACHIO NUTS, raw	382
PISTACCHI, secchi	PISTACHIO NUTS, dried	383
PISTACCHI, tostati e salati	PISTACHIO NUTS, toasted and salted	384
PIZZA CON POMODORO	PIZZA with tomatoes	120
PIZZA CON POMODORO E MOZZARELLA	PIZZA with mozzarella and tomatoes	121
POLENTA	POLENTA (porridge made with corn flour and salted water)	122
POLLO, ALI	CHICKEN, WING	416
POLLO, COSCIA	CHICKEN, LEG	417
POLLO, FEGATINI	CHICKEN, LIVER	501
POLLO, INTERO	CHICKEN, whole	415
POLLO, PETTO	CHICKEN, BREAST	418
POLLO, REGAGLIE	CHICKEN, OFFAL	502
POLPO	OCTOPUS	543
POLPO SURGELATO	OCTOPUS, frozen	544
POMODORI DA INSALATA	TOMATOES	233
POMODORI MATURI	TOMATOES, ripe	234
POMODORI SECCHI	TOMATOES, dried	235
POMODORI SOTT'OLIO	TOMATOES, canned in oil	236
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA CON LIQUIDO	TOMATOES, canned, whole contents	237
POMODORO, CONCENTRATO (sostanza secca 18%)	TOMATO PUREE' (dry matter 18%)	238
POMODORO, CONSERVA (sostanza secca 30%)	TOMATO PUREE' (dry matter 30%)	240
POMODORO, DOPPIO CONCENTRATO (sostanza secca 25%)	TOMATO PUREE' (dry matter 25%)	239
POMPELMO	GRAPEFRUIT	336
POMPELMO ROSA	GRAPEFRUIT, pink	337
POP CORN	POP CORN	123
PORRI	LEEK	241
PORTO	PORT WINE	801
PREZZEMOLO, fresco	PARSLEY, fresh	284
PREZZEMOLO, secco	PARSLEY, dried	285
PROSCIUTTO COTTO	HAM	459

PROSCIUTTO COTTO, AFFUMICATO	HAM, SMOKED	460
PROSCIUTTO COTTO, MAGRO	HAM, LEAN MEAT ONLY	461
PROSCIUTTO CRUDO	PROSCIUTTO CRUDO (pork meat, salted, raw)	462
PROSCIUTTO CRUDO, AFFUMICATO	PROSCIUTTO CRUDO, SMOKED (pork meat, salted, raw)	463
PROSCIUTTO CRUDO, MAGRO	PROSCIUTTO CRUDO, LEAN MEAT (pork meat, salted, raw)	464
PROVOLA AFFUMICATA	PROVOLA CHEESE, smoked	653
PROVOLONCINO DOLCE	PROVOLONCINO CHEESE, sweet	654
PROVOLONE	PROVOLONE CHEESE	655
PROVOLONE PICCANTE	PROVOLONE CHEESE, hot	656
PRUGNE	PLUMS	338
PRUGNE REGINA CLAUDIA	GREENGAGES	339
PRUGNE, secche	PRUNES	385
QUAGLIA	QUAIL	419
RADICCHIO ROSSO	RADICCHIO, RED	242
RADICCHIO VERDE	RADICCHIO, GREEN	243
RANA	FROG	420
RANA PESCATRICE	MONKFISH	545
RAPE	TURNIP	244
RAVANELLI	RED RADISH	245
RAZZA	SKATE	546
RHUM	RHUM	802
RIBES NERO	BLACKCURRANTS	340
RIBES ROSSO	REDCURRANTS	341
RICOTTA DI PECORA	RICOTTA CHEESE, made from sheep milk	657
RICOTTA DI VACCA	RICOTTA CHEESE, made from cow milk	658
RICOTTA DI VACCA E PECORA	RICOTTA CHEESE, made from cow and sheep milk	659
RICOTTA INTERA, TIPO TEDESCO	RICOTTA CHEESE, German type, whole	660
RICOTTA MAGRA TIPO TEDESCO	RICOTTA CHEESE, German type, light	661
RISO SOFFIATO	RICE KRISPIES	125
RISO, BRILLATO	RICE, WHITE, polished	124
RISO, SBRAMATO (INTEGRALE)	RICE, BROWN	126
RISO, TIPO PARBOILED	RICE, WHITE, parboiled	127
ROBIOLA	ROBIOLA CHEESE	662
ROCHEFORT	ROCHEFORT CHEESE	663
ROMBO	TURBOT	547
ROSMARINO, fresco	ROSEMARY, fresh	286
ROSMARINO, secco	ROSEMARY, dried	287
RUCOLA	ARUGULA	246
SALAME CACCIATORE	SALAMI "Cacciatore" type	465
SALAME DA CUOCERE	SALAMI, cooking	466
SALAME DI SUINO	SALAMI, only pork meat	467
SALAME DI SUINO E BOVINO	SALAMI, pork and beef meat	468
SALAME FABRIANO	SALAMI "Fabriano" type	469
SALAME FELINO	SALAMI "Felino" type	470
SALAME MILANO	SALAMI "Milano" type	471
SALAME NAPOLI	SALAMI "Napoli" type	472
SALAME NOSTRANO	SALAMI "Nostrano" type	473
SALAME UNGHERESE	SALAMI "Ungherese" type	474
SALATINI	WHEAT CRUNCHIES	128
SALE da cucina	SALT	855
SALMONE	SALMON	548
SALMONE AFFUMICATO	SALMON, smoked	573
SALMONE IN SALAMOIA	SALMON, canned in brine	574
SALSICCIA DI FEGATO	SAUSAGES, LIVER	475
SALSICCIA DI SUINO E BOVINO, fresca	SAUSAGES, PORK AND BEEF MEAT, raw	476
SALSICCIA DI SUINO, fresca	SAUSAGES, PORK MEAT, raw	477

SALSICCIA DI SUINO, secca	SAUSAGES, PORK MEAT, dried	478
SALVIA, fresca	SAGE, fresh	288
SALVIA, secca macinata	SAGE, dried ground	289
SARAGO	WHITE BREAM	549
SARDA	SARDINES	550
SARDINE SALATE	SARDINES, salted	575
SARDINE SOTTOLIO	SARDINES, canned in oil	576
SCALOGNO	SHALLOTS	247
SCAMORZA	SCAMORZA CHEESE	664
SCAMORZA AFFUMICATA	SCAMORZA CHEESE, smoked	665
SCAROLA	LETTUCE, "SCAROLA" TYPE	248
SCIROPPO DI MALTO	SYRUP, MALT	771
SCIROPPO PER BIBITE	SYRUP, flavored for beverages	772
SCORZONERA	SALSIFY	249
SEDANO	CELERY	250
SEDANO RAPA	CELERIAC	251
SEGO DI BUE	BEEF TALLOW	703
SEMOLA	MEAL, WHEAT DURUM or SEMOLINA	129
SEPPIA	CUTTLEFISH	551
SEPPIA SURGELATA	CUTTLEFISH, frozen	552
SGOMBRO O MACCARELLO	MACKEREL	553
SGOMBRO O MACCARELLO IN SALAMOIA	MACKEREL, canned in brine	577
SGOMBRO, FILETTI SOTTOLIO	MACKEREL, canned in oil	578
SHOYU, salsa di soia e grano	SHOYU	856
SODA DOLCE	CARBONATED DRINK, SWEET SODA	785
SOFFICINI AL FORMAGGIO SURGELATI	SOFFICINI, frozen (kind of roll stuffed with cheese)	857
SOGLIOLA	DOVER SOLE	554
SOGLIOLA SURGELATA	DOVER SOLE, frozen	555
SOIA, BISTECCA	SOYA, STEAK	858
SOIA, GERMOGLI	SOYA, SPROUTS	252
SOIA, SEMI	SOYA, SEEDS	155
SOTTILETTE	PROCESSED CHEESE, PLAIN, SLICES	666
SPECK	SPECK (pork meat, salted, raw)	479
SPIGOLA	SEA BASS	556
SPINACI	SPINACH	253
SPINACI IN SCATOLA	SPINACH, canned	254
SPREMUTA DI ARANCIA	JUICE, ORANGE, fresh	342
SPREMUTA DI POMPELMO	JUICE, GRAPEFRUIT, fresh	343
SPUMANTI AROMATICI	SPARKLING WINE, SWEET	803
SPUMANTI DEMI-SEC	SPARKLING WINE, DEMI-SEC	804
SPUMANTI SECCHI	SPARKLING WINE, DRY	805
STARNA, COSCIO	PARTRIDGE, LEG	421
STOCCAFISSO, ammolato	COD, dried, soaked in water	579
STOCCAFISSO, secco	COD, dried	580
STRACCHINO	STRACCHINO CHEESE	667
STRUTTO O SUGNA	LARD	704
SUCCO DI ALBICOCCA, CONSERVATO	JUICE, APRICOT	344
SUCCO DI ANANAS, CONSERVATO	JUICE, PINEAPPLE	345
SUCCO DI ARANCIA E POMPELMO non zuccherato	JUICE, ORANGE AND GRAPEFRUIT, unsweetened	346
SUCCO DI ARANCIA, CONCENTRATO	JUICE, ORANGE, concentrated	347
SUCCO DI ARANCIA, CONSERVATO, non zuccherato	JUICE, ORANGE, unsweetened	348
SUCCO DI BARBABIETOLA, FRESCO	JUICE, BEETROOT, fresh	255
SUCCO DI CAROTE, CONSERVATO	JUICE, CARROT	256
SUCCO DI FRUTTA, CONSERVATO	JUICE, FRUIT	349
SUCCO DI LIMONE, CONSERVATO	JUICE, LEMON	350
SUCCO DI LIMONE, FRESCO	JUICE, LEMON, fresh	351
SUCCO DI MANDARINO, CONSERVATO, non zuccherato	JUICE, TANGERINE, unsweetened	352
SUCCO DI MANDARINO, FRESCO	JUICE, TANGERINE, fresh	353
SUCCO DI MELA, CONSERVATO, non zuccherato	JUICE, APPLE, unsweetened	354
SUCCO DI MELAGRANA, FRESCO	JUICE, POMEGRANATE, fresh	355
SUCCO DI PERA, CONSERVATO	JUICE, PEAR	356

SUCCO DI PESCA, CONSERVATO	JUICE, PEACH	357
SUCCO DI POMODORO, CONSERVATO	JUICE, TOMATO	257
SUCCO DI POMPELMO, CONSERVATO, non zuccherato	JUICE, GRAPEFRUIT, unsweetened	358
SUCCO DI POMPELMO, CONSERVATO, zuccherato	JUICE, GRAPEFRUIT, sweetened	359
SUCCO DI SPINACI	JUICE, SPINACH	258
SUCCO DI UVA, CONSERVATO, non zuccherato	JUICE, GRAPE, unsweetened	360
SUCCO TROPICALE, CONSERVATO	JUICE, TROPICAL	361
SUINO, BISTECCA	PORK, STEAK	423
SUINO, CARNE MAGRA	PORK, LEAN MEAT	424
SUINO, CARNE SEMIGRASSA	PORK, FAT AND LEAN MEAT	422
SUINO, COSCIO	PORK, LEG	425
SUINO, CUORE	PORK, HEART	503
SUINO, FEGATO	PORK, LIVER	504
SUINO, SANGUE	PORK, BLOOD	505
SURIMI	SURIMI (fish products)	581
TACCHINA, ALA	TURKEY HEN, WING	427
TACCHINA, COSCIA	TURKEY HEN, LEG	428
TACCHINA, PETTO	TURKEY HEN, BREAST	426
TACCHINO, ALA	TURKEY, WING	430
TACCHINO, COSCIA	TURKEY, LEG	431
TACCHINO, INTERO	TURKEY, WHOLE	429
TACCHINO, PETTO	TURKEY, BREAST	432
TALEGGIO	TALEGGIO CHEESE	668
TAMARI, salsa di soia	TAMARI, SOYA SAUCE	859
TAPIOCA	TAPIOCA	259
TARTUFO NERO	TRUFFLE, black	260
TE' DETEINATO, in foglie	TEA, LEAVES, decaffeinated	829
TE' DETEINATO, in tazza	TEA, BEVERAGE, decaffeinated	830
TE', in foglie	TEA, LEAVES	831
TE', in tazza	TEA, BEVERAGE	832
TEMPEH	TEMPEH	860
TIMO, fresco	THYME, fresh	290
TIMO, secco macinato	THYME, dried ground	291
TINCA	TENCH	557
TIRAMISU'	"TIRAMISU" (dessert prepared from recipe)	773
TISANA IN TAZZA	TEA HERBAL, INFUSION	833
TOFU	TOFU	861
TONNO	TUNA	558
TONNO IN SALAMOIA, SGOCCIOLATO	TUNA, canned in brine, drained	582
TONNO SOTT'OLIO, SGOCCIOLATO	TUNA, canned in oil, drained	583
TORDO	THRUSH	433
TORRONE CON MANDORLE	NOUGAT , ALMOND	774
TORTA AL CIOCCOLATO	CAKE with CHOCOLATE	775
TORTA MARGHERITA	CAKE "MARGHERITA" (kind of cake, without frosting or filling, like sponge cake)	776
TORTELLINI, freschi	TORTELLINI, fresh	130
TORTELLINI, secchi	TORTELLINI, dried	131
TRIGLIA	MULLET	559
TROTA	TROUT	560
UOVO DI ANATRA	EGGS, DUCK	670
UOVO DI GALLINA, ALBUME	EGGS, CHICKEN, WHITE	671
UOVO DI GALLINA, INTERO	EGGS, CHICKEN, WHOLE	672
UOVO DI GALLINA, INTERO, IN POLVERE	EGGS, CHICKEN, WHOLE, dried	673
UOVO DI GALLINA, TUORLO	EGGS, CHICKEN, YOLK	674
UOVO DI OCA	EGGS, GOOSE	675
UOVO DI TACCHINA	EGGS, TURKEY HEN	676
UVA	GRAPES	362
UVA SULTANINA/UVETTA, UVA SECCA	RAISINS	386

VALERIANA	VALERIAN	261
VANIGLIA, estratto alcolico	VANILLA EXTRACT, IMITATION, with alcohol	292
VENTAGLIO O PETTINE	PILGRIM SCALLOP	561
VERDURA E LEGUMI, SURGELATI	VEGETABLES AND PULSES, MIXED, frozen	262
VERMOUTH DOLCE	VERMOUTH, SWEET	806
VERMOUTH SECCO	VERMOUTH, DRY	807
VINO BIANCO	WINE, WHITE	808
VINO ROSATO	WINE, ROSE'	809
VINO ROSSO	WINE, RED	810
VITELLO, CARNE MAGRA	VEAL, LEAN MEAT	434
VITELLO, CARNE SEMIGRASSA	VEAL, FAT AND LEAN MEAT	435
VITELLO, CORATELLA	VEAL, MIXED OFFAL	506
VITELLONE, CARNE GRASSA	BEEF, YOUNG, FAT MEAT	437
VITELLONE, CARNE MAGRA	BEEF, YOUNG, LEAN MEAT	438
VITELLONE, CARNE SEMIGRASSA	BEEF, YOUNG, FAT AND LEAN MEAT	436
VITELLONE, tagli di carne grassa	BEEF, YOUNG, FATTY CUTS	439
VITELLONE, tagli di carne magra	BEEF, YOUNG, LEAN CUTS	440
VITELLONE, tagli di carne semigrassa	BEEF, YOUNG, LEAN AND FATTY CUTS	441
VODKA	VODKA	811
VONGOLA	CLAMS	562
VONGOLE IN SCATOLA, AL NATURALE	CLAMS, canned	563
WAKAME, secca	SEAWEED, WAKAME, dried	263
WHISKY	WHISKY	812
WURSTEL	FRANKFURTERS o VIENNA SAUSAGES	480
WURSTEL DI POLLO	FRANKFURTERS, CHICKEN	481
WURSTEL DI TACCHINO	FRANKFURTERS, TURKEY	482
YOGURT DI LATTE INTERO	YOGHURT, WHOLE MILK	602
YOGURT DI LATTE INTERO AI CEREALI E MALTO	YOGHURT, WHOLE MILK, with CEREALS	603
YOGURT DI LATTE INTERO ALLA FRUTTA	YOGHURT, WHOLE MILK, with FRUIT	604
YOGURT DI LATTE MAGRO ALLA FRUTTA	YOGHURT, LOW FAT, with FRUIT	605
YOGURT DI LATTE PARZIALMENTE SCREMATO	YOGHURT, PARTIALLY SKIMMED MILK	606
YOGURT DI LATTE SCREMATO	YOGHURT, SKIMMED MILK	607
ZAFFERANO	SAFFRON	293
ZAMPONE	ZAMPONE, PIG FEET	483
ZUCCA GIALLA	PUMPKIN or SQUASH	264
ZUCCHERO (Saccarosio)	SUGAR	777
ZUCCHERO DI CANNA, GREZZO	SUGAR, CANE, BROWN	778
ZUCCHINE	COURGETTES or ZUCCHINI	265

5.2. INDICE ALFABETICO DEGLI ALIMENTI - Inglese/Italiano

NOME INGLESE	NOME ITALIANO	Pag
"CONFETTI" SUGAR-COATED ALMOND	CONFETTI	735
"FARINA LATTEA", GRAIN FLOUR AND MILK PROTEINS, BABYFOOD	FARINA LATTEA	585
"FOCACCIA" (kind of pizza without cheese and tomatoes)	FOCACCIA	86
"LATTERINI", baby fish	LATTERINI	531
"PAN DI SPAGNA" (cake, type sponge cake)	PAN DI SPAGNA	765
"TIRAMISU" (dessert prepared from recipe)	TIRAMISU'	773
ADUKI BEANS, dried	FAGIOLI ADUKI, secchi	136
AGAR, dried	AGAR AGAR, secco	157
ALFA ALFA SPROUTS	GERMOGLI DI ERBA MEDICA	210
ALMOND BEVERAGE (prepared from recipe)	LATTE DI MANDORLE	314
ALMOND PASTE (prepared from recipe)	PASTA DI MANDORLE	767
ALMONDS	MANDORLE DOLCI	376
ANCHOVIES	ACCIUGHE o ALICI	508
ANCHOVIES, canned in oil	ACCIUGHE o ALICI SOTT'OLIO	565
ANCHOVIES, salted	ACCIUGHE o ALICI SOTTO SALE	566
APPLES	MELA	322
APPLES, dried	MELA, polpa secca	377
APRICOTS	ALBICOCCHE	295
APRICOTS, dried	ALBICOCCHE, polpa secca	296
ARTICHOKE	CARCIOFI	170
ARTICHOKE, canned in oil	CARCIOFINI SOTT'OLIO	173
ARTICHOKE, frozen	CARCIOFI SURGELATI	171
ARTICHOKE, pickled	CARCIOFINI SOTT'ACETO	172
ARUGULA	RUCOLA	246
ASIAGO CHEESE	ASIAGO	609
ASPARAGUS, canned	ASPARAGI IN SCATOLA	164
ASPARAGUS, GREENHOUSE	ASPARAGI DI SERRA	163
ASPARAGUS, WILD FROM FIELD	ASPARAGI DI CAMPO	162
ASPARAGUS, WILD FROM WOOD	ASPARAGI DI BOSCO	161
AUBERGINE or EGGPLANT	MELANZANE	219
AUBERGINE or EGGPLANT, canned in oil	MELANZANE SOTT'OLIO	220
AVOCADO	AVOCADO	302
BABA' WITH RHUM	BABA' AL RHUM	706
BABACO	BABACO	303
BACON (pork meat, salted, smoked)	PANCETTA AFFUMICATA O BACON	455
BANANAS	BANANA	304
BARLEY, PEARL	ORZO, PERLATO	98
BASIL, fresh	BASILICO, fresco	268
BASIL, ground dried	BASILICO, secco macinato	269
BATATAS or SWEETPOTATOES	PATATE DOLCI	227
BAY LEAF, dried	ALLORO, secco	267
BEANS	FAGIOLI	135
BEANS, canned	FAGIOLI IN SCATOLA	137
BEANS, dried	FAGIOLI, secchi	139
BEEF TALLOW	SEGO DI BUE	703
BEEF, BLOOD	BOVINO, SANGUE	494
BEEF, BONE MARROW	BOVINO, MIDOLLO OSSEO	490
BEEF, BRAIN	BOVINO, CERVELLO	486
BEEF, CANNED, jellied	BOVINO, LESSATO IN GELATINA, IN SCATOLA	443
BEEF, HEART	BOVINO, CUORE	487
BEEF, KIDNEY	BOVINO, RENE	493
BEEF, LIVER	BOVINO, FEGATO	488

BEEF, LUNG	492
BEEF, SPLEEN	491
BEEF, TONGUE	489
BEEF, TONGUE, canned (prepared with species)	444
BEEF, TRIPE	495
BEEF, YOUNG, FAT AND LEAN MEAT	436
BEEF, YOUNG, FAT MEAT	437
BEEF, YOUNG, FATTY CUTS	439
BEEF, YOUNG, LEAN AND FATTY CUTS	441
BEEF, YOUNG, LEAN CUTS	440
BEEF, YOUNG, LEAN MEAT	438
BEER, LIGHT ALE	791
BEER, STOUT	792
BEETROOT	165
BISCUITS or COOKIES, "SAVOIARDO"	714
BISCUITS or COOKIES, babyfood	712
BISCUITS or COOKIES, coated with chocolate	713
BISCUITS or COOKIES, plain	710
BISCUITS or COOKIES, semi-sweet	716
BISCUITS or COOKIES, wafers	715
BISCUITS or COOKIES, wholemeal	711
BISCUITS or COOKIES, with butter	708
BISCUITS or COOKIES, with milk	709
BLACKBERRIES	329
BLACKCURRANTS	340
BLUE WITING	534
BLUEBERRIES or BILBERRIES	327
BRA CHEESE	610
BRANDY	793
BREAD WHITE, COMMERCIALLY PREPARED (sandwich type)	99
BREAD, DURUM WHEAT or SEMOLINA BREAD	
BREAD, prepared with milk	104
BREAD, prepared with oil	100
BREAD, prepared with olives	115
BREAD, RYE	101
BREAD, RYE, TOASTED	106
BREAD, SOYA	107
BREAD, toasted	108
BREAD, WHEAT AND RYE	111
BREAD, WHITE, plain	105
BREAD, WHITE, TYPE "0" (loaf=100g)	102
BREAD, WHITE, TYPE "00" (loaf=50g)	112
BREAD, WHITE, TYPE "1" (loaf>50g)	113
BREAD, WHITE, with added fats	114
BREAD, WHOLEMEAL	103
BREAD-STICKS	110
BREAD-STICKS, WHOLEMEAL	91
BREADCRUMBS	92
BREAKFAST CEREALS, AGGREGATED	109
BRESAOLA (lean beef meat, salted, raw)	57
BRIE CHEESE	445
BROAD BEANS	611
BROAD BEANS, dried	145
BROCCOLI, GREEN	146
BROCCOLI, PURPLE SPROUTING	178
BROTH, prepared with chicken	169
BROTH, prepared with meat and vegetables	839
BROTH, prepared with mixed meat	836
BROTH, prepared with soup cube	837
BROTH, prepared with vegetables	838
BRUSSELS SPROUTS	840
BOVINO, POLMONE	177
BOVINO, MILZA	
BOVINO, LINGUA	
BOVINO, LINGUA SALMISTRATA	
BOVINO, TRIPPA	
VITELLONE, CARNE SEMIGRASSA	
VITELLONE, CARNE GRASSA	
VITELLONE, tagli di carne grassa	
VITELLONE, tagli di carne semigrassa	
VITELLONE, tagli di carne magra	
VITELLONE, CARNE MAGRA	
BIRRA CHIARA	
BIRRA SCURA	
BARBABIETOLE ROSSE	
BISCOTTI SAVOIARDO	
BISCOTTI PER L'INFANZIA	
BISCOTTI RICOPERTI AL CIOCCOLATO	
BISCOTTI FROLLINI	
BISCOTTO PER LA PRIMA COLAZIONE	
BISCOTTI WAFERS	
BISCOTTI INTEGRALI	
BISCOTTI 'PETIT BEURRE'	
BISCOTTI AL LATTE	
MORA DI ROVO	
RIBES NERO	
MELU' O PESCE MOLO	
MIRTILLO NERO	
BRA	
BRANDY	
PANCARRE' AMERICANO COMUNE	
PANE DI GRANO DURO	
PANE AL LATTE	
PANINI ALL'OLIO	
PANE ALLE OLIVE	
PANE DI SEGALE	
PANE DI SEGALE BISCOTTATO	
PANE DI SOIA	
PANE TOSTATO	
PANE DI GRANO E SEGALE	
PANE COMUNE, pezzatura da 250g	
PANE, TIPO 0, pezzatura da 100g	
PANE, TIPO 00, pezzatura da 50g	
PANE, TIPO 1, pezzatura > 500g	
PANE CONDITO	
PANE INTEGRALE	
GRISSINI	
GRISSINI INTEGRALI	
PANE GRATTUGIATO	
CEREALI AGGREGATI	
BRESAOLA	
BRIE	
FAVE	
FAVE SECCHIE	
CAVOLO BROCCOLO VERDE RAMOSO	
BROCCOLO A TESTA	
BRODO DI GALLINA	
BRODO DI CARNE E VERDURA	
BRODO DI CARNE VARIA	
BRODO DI DADO	
BRODO VEGETALE	
CAVOLI DI BRUXELLES	

BURRATA CHEESE	BURRATA	612
BURRINI CHEESE	BURRINI	613
BUTTER	BURRO	678
CABBAGE, JANUARY KING	CAVOLO CAPPUCCIO VERDE	180
CABBAGE, RED	CAVOLO CAPPUCCIO ROSSO	179
CACIOCAVALLO CHEESE	CACIOCAVALLO	614
CACIOCAVALLO CHEESE, smoked	CACIOCAVALLO AFFUMICATO	615
CACIOTTA CHEESE, smoked	CACIOTTA AFFUMICATA	616
CACIOTTA ROMANA CHEESE, made with sheep milk	CACIOTTA ROMANA DI PECORA	617
CACIOTTA TOSCANA CHEESE	CACIOTTA TOSCANA	618
CACIOTTINA CHEESE	CACIOTTINA FRESCA	619
CAKE "MARGHERITA" (kind of cake, without frosting or filling, like sponge cake)	TORTA MARGHERITA	776
CAKE with CHOCOLATE	TORTA AL CIOCCOLATO	775
CAKES, COMMERCIALLY PREPARED, "sponge cake" type	MERENDINE TIPO PAN DI SPAGNA	762
CAKES, COMMERCIALLY PREPARED, filled	MERENDINE FARCITE	761
CAKES, COMMERCIALLY PREPARED, with chocolate	MERENDINE AL CIOCCOLATO	759
CAKES, COMMERCIALLY PREPARED, with jam	MERENDINE CON MARMELLATA	760
CAMEMBERT CHEESE	CAMEMBERT	620
CANDIED FRUITS	CANDITI	723
CANDIED FRUITS, CITRON	CEDRO CANDITO	729
CANDIED FRUITS, ORANGE PEEL	BUCCIA D'ARANCIA CANDITA	720
CAPERS, pickled	CAPPERI SOTT'ACETO	271
CAPOCOLLO (pork meat, salted, raw)	CAPOCOLLO	446
CARBONATED DRINK, COLA	COCA COLA	784
CARBONATED DRINK, LOW CALORIE or LIGHT	BEVANDE GASSATE DIETETICHE	783
CARBONATED DRINK, ORANGE FLAVOR	ARANCIATA IN LATTINA	782
CARBONATED DRINK, SWEET SODA	SODA DOLCE	785
CARBONATED DRINK, TONIC WATER	ACQUA TONICA	781
CARDOON	CARDI	174
CARP	CARPA	516
CARROTS	CAROTE	175
CAULIFLOWER	CAVOLFIORE	176
CAVIAR	CAVIALE	517
CELERIAC	SEDANO RAPA	251
CELERY	SEDANO	250
CERTOSINO CHEESE	CERTOSINO	621
CHAMPAGNE	CHAMPAGNE	794
CHEDDAR CHEESE	CHEDDAR	622
CHERRIES	CILIEGE	305
CHERRY BRANDY	CHERRY BRANDY	795
CHESTNUTS	CASTAGNE	367
CHESTNUTS, dried	CASTAGNE, secche	368
CHEWING GUM	GOMME DA MASTICARE	749
CHICK PEAS, canned	CECI IN SCATOLA	134
CHICK PEAS, dried	CECI, secchi	133
CHICKEN, BREAST	POLLO, PETTO	418
CHICKEN, LEG	POLLO, COSCIA	417
CHICKEN, LIVER	POLLO, FEGATINI	501
CHICKEN, OFFAL	POLLO, REGAGLIE	502
CHICKEN, whole	POLLO, INTERO	415
CHICKEN, WING	POLLO, ALI	416
CHICORY (for cooking)	CICORIA	184
CHICORY, Catalonia type	CICORIA CATALOGNA	185
CHICORY, LOOSE LEAF	CICORIA DA TAGLIO	186
CHICORY, WITLOOF	CICORIA WITLOOF	187
CHIVES, fresh	ERBA CIPOLLINA, fresca	273
CHOCOLATE AND HAZELNUT SPREAD	CREMA DI CACAO E NOCCIOLE	737
CHOCOLATE, "Gianduia" type	CIOCCOLATO GIANDUIA	734

CHOCOLATE, milk	CIOCCOLATO AL LATTE	730
CHOCOLATE, plain	CIOCCOLATO FONDENTE	733
CHOCOLATE, white	CIOCCOLATO BIANCO	731
CHOCOLATE, with nuts	CIOCCOLATO CON NOCCIOLE	732
CHOUX BUNS or CREAM PUFF	BIGNE'	707
CINNAMON	CANNELLA	270
CLAMS	VONGOLA	562
CLAMS, canned	VONGOLE IN SCATOLA, AL NATURALE	563
CLEMENTINES	MANDARINI	320
COCOA, sweetened, powder, soluble	CACAO DOLCE, IN POLVERE, SOLUBILE	815
COCOA, unsweetened, powder	CACAO AMARO, IN POLVERE	814
COCONUTS	NOCE DI COCCO	331
COD or HAKE, dried and salted	BACCALA', secco	572
COD or HAKE, dried and salted, soaked in water	BACCALA', ammollato	571
COD, dried	STOCCAFISSO, secco	580
COD, dried, soaked in water	STOCCAFISSO, ammollato	579
COFFEE SUBSTITUTE, BARLEY GRAIN, beverage	ORZO SOLUBILE O CAFFE' D'ORZO, in tazza	828
COFFEE SUBSTITUTE, BARLEY GRAIN, powder	ORZO SOLUBILE O CAFFE' D'ORZO, in polvere	827
COFFEE, "ESPRESSO", beverage	CAFFE' BAR, in tazza	817
COFFEE, "MOKA", beverage	CAFFE' MOKA, in tazza	821
COFFEE, American type, beverage	CAFFE' ALL'AMERICANA, in tazza	816
COFFEE, DECAFFEINATED, beverage	CAFFE' DECAFFEINATO, in tazza	819
COFFEE, DECAFFEINATED, roasted, ground	CAFFE' DECAFFEINATO, TOSTATO, MACINATO	820
COFFEE, grains, raw	CAFFE' CRUDO, in grani	818
COFFEE, INSTANT, beverage	CAFFE' SOLUBILE, in tazza	825
COFFEE, INSTANT, DECAFFEINATED, powder	CAFFE' SOLUBILE, DECAFFEINATO, in polvere	822
COFFEE, INSTANT, powder	CAFFE' SOLUBILE, in polvere	824
COFFEE, INSTANT, DECAFFEINATED, beverage	CAFFE' SOLUBILE, DECAFFEINATO, in tazza	823
COFFEE, roasted, ground	CAFFE' TOSTATO, MACINATO	826
COGNAC	COGNAC	796
CONE, WAFER FOR ICE CREAM	CONO PER GELATO	736
COOKIES or BISCUITS, with COCONUT	PASTICCINI AL COCCO	770
COPPA (pork meat, salted, raw)	COPPA	448
COPPA PARMA (pork meat, salted, raw)	COPPA PARMA	449
CORN	MAIS	94
CORNED BEEF, CANNED	CORNED BEEF IN SCATOLA	450
COTECHINO (pork meat)	COTECHINO	451
COTECHINO (pork meat), cooked	COTECHINO, cotto	452
COTTAGE CHEESE	FIOCCHI DI LATTE MAGRO	628
COURGETTES or ZUCCHINI	ZUCCHINE	265
CRAB	GRANCHIO	528
CRAB, meat only, canned in brine, drained	GRANCHIO, POLPA IN SCATOLA	529
CRACKERS, CHEESE	CRACKERS AL FORMAGGIO	58
CRACKERS, SALTED TOP	CRACKERS SALATI	61
CRACKERS, UNSALTED TOP	CRACKERS NON SALATI	60
CRACKERS, WHITOUT FAT or FAT FREE	CRACKERS SENZA GRASSI	62
CRACKERS, WHOLEMEAL	CRACKERS INTEGRALI	59
CRACKLINGS (pork fat, lard)	CICCIOLI	447
CRACOTTE (crispbread)	CRACOTTE	63
CRAYFISH or CRAWFISH	GAMBERETTI DI LAGO	525
CRAYFISH or CRAWFISH, frozen	GAMBERETTI SURGELATI	526
CREAM (20% fat)	PANNA, 20% di lipidi (da cucina)	699
CREAM (30% fat)	PANNA, 30% di lipidi	700
CREAM (35% fat)	PANNA, 35% di lipidi	701
CREAM, LOW CHOLESTEROL	PANNA, a basso contenuto di colesterolo	702
CREME CARAMEL	CREME CARAMEL	739
CRISPBREAD RYE, WHOLE GRAIN	FETTE DI SEGALÉ INTEGRALI	80
CROISSANTS	BRIOCHEs	717
CROISSANTS, CUSTARD FILLING	BRIOCHEs CON CREMA	718
CROISSANTS, JAM FILLING	BRIOCHEs CON MARMELLATA	719
CUCUMBER	CETRIOLI	181
CUCUMBER, canned in brine	CETRIOLI IN SALAMOIA	182

CUCUMBER, pickled	CETRIOLINI SOTT'ACETO	183
CUMIN SEEDS	CUMINO, SEMI	272
CUSTARD (prepared from recipe)	CREMA PER PASTICCERIA	738
CUTTLEFISH	SEPPIA	551
CUTTLEFISH, frozen	SEPPIA SURGELATA	552
DAIKON	DAIKON	194
DATES	DATTERI, freschi	307
DATES, dried	DATTERI, secchi	369
DENTEX	DENTICE	523
DENTEX, frozen	DENTICE SURGELATO	524
DOLCE VERDE CHEESE	DOLCE VERDE	623
DOVER SOLE	SOGLIOLA	554
DOVER SOLE, frozen	SOGLIOLA SURGELATA	555
DUCK	ANATRA	393
EDAM CHEESE, aged	EDAM STAGIONATO	624
EDAM CHEESE, fresh	EDAM, FRESCO	625
EEL, FRESH WATER TYPE	ANGUILLA DI FIUME	509
EEL, marinated (with wine or vinegar and spices)	ANGUILLA MARINATA	567
EEL, SALTED WATER TYPE	ANGUILLA DI MARE	510
EGGS, CHICKEN, WHITE	UOVO DI GALLINA, ALBUME	671
EGGS, CHICKEN, WHOLE	UOVO DI GALLINA, INTERO	672
EGGS, CHICKEN, WHOLE, dried	UOVO DI GALLINA, INTERO, IN POLVERE	673
EGGS, CHICKEN, YOLK	UOVO DI GALLINA, TUORLO	674
EGGS, DUCK	UOVO DI ANATRA	670
EGGS, GOOSE	UOVO DI OCA	675
EGGS, TURKEY HEN	UOVO DI TACCHINA	676
EMMENTAL CHEESE	EMMENTHAL	626
ENDIVE	INDIVIA	213
ETHANOL	ALCOOL PURO	787
FENNEL	FINOCCHIO	195
FENNEL, SEEDS	FINOCCHIO, SEMI	274
FETA CHEESE	FETA	627
FIGS	FICHI	308
FIGS, DRIED	FICHI SECCHI	374
FIGS, OVEN DRIED, with almond	FICHI SECCATI AL FORNO E MANDORLATI	372
FIGS, SUN DRIED	FICHI SECCATI AL SOLE	373
FIOR DI LATTE CHEESE	FIOR DI LATTE	629
FLAKES, BARLEY	FIOCCHI D'ORZO	81
FLAKES, BRAN	FIOCCHI DI CRUSCA DI GRANO	83
FLAKES, CORN	FIOCCHI DI MAIS (CORNFLAKES)	84
FLAKES, OAT	FIOCCHI DI AVENA	82
FLAKES, RICE	FIOCCHI DI RISO	85
FLAKY PASTRY or PUFF PASTRY	PASTA SFOGLIA	769
FLAKY PASTRY ROLL, custard filling, or ECLAIRS	CANNOLI ALLA CREMA	724
FLOUR, BARLEY	FARINA DI ORZO	72
FLOUR, BUCKWHEAT	FARINA DI GRANO SARACENO	70
FLOUR, CHESTNUT	FARINA DI CASTAGNE	370
FLOUR, CHICK PEA	FARINA DI CECI	142
FLOUR, COCONUT	FARINA DI COCCO	371
FLOUR, CORN	FARINA DI MAIS	71
FLOUR, DURUM WHEAT	FARINA DI GRANO DURO	69
FLOUR, OAT	FARINA DI AVENA	65
FLOUR, RICE	FARINA DI RISO	73
FLOUR, RYE, dark	FARINA DI SEGALE, integrale	74
FLOUR, RYE, mean	FARINA DI SEGALE, semi-integrale	75
FLOUR, SOYA, FULL FAT	FARINA DI SOIA, intera	144
FLOUR, SOYA, LOW FAT	FARINA DI SOIA, a basso contenuto lipidico	143
FLOUR, WHEAT, TYPE 0	FARINA DI FRUMENTO, TIPO 0	67

FLOUR, WHEAT, TYPE 00 (FINE GROUND)	FARINA DI FRUMENTO, TIPO 00	68
FLOUR, WHEAT, WHOLEMEAL	FARINA DI FRUMENTO, INTEGRALE	66
FONTINA CHEESE	FONTINA	630
FRANKFURTERS o VIENNA SAUSAGES	WURSTEL	480
FRANKFURTERS, CHICKEN	WURSTEL DI POLLO	481
FRANKFURTERS, TURKEY	WURSTEL DI TACCHINO	482
FRENCH BEANS or GREEN BEANS	FAGIOLINI	140
FRENCH BEANS or GREEN BEANS, canned	FAGIOLINI IN SCATOLA	141
FROG	RANA	420
FROZEN DESSERTS, ICE POPS, orange	GHIACCIOLO ALL'ARANCIO	748
FRUIT COCKTAIL, canned in syrup	MACEDONIA DI FRUTTA IN SCATOLA	318
FULL FAT SOFT CHEESE (Philadelphia type)	FORMAGGIO SPALMABILE (tipo Philadelphia)	634
GARDEN CRESS	AGRETTI	160
GARLIC, powder	AGLIO, in polvere	159
GARLIC, raw	AGLIO, fresco	158
GELATINE, dried	GELATINA ALIMENTARE, secca	844
GILT HEAD BREEM, frozen	ORATA, SURGELATA	538
GOOSE	OCA	411
GORGONZOLA AND MASCARPONE, mixed CHEESE	FORMAGGIO AL GORGONZOLA E AL MASCARPONE	633
GORGONZOLA CHEESE	GORGONZOLA	635
GORGONZOLA CHEESE WITH NUTS	GORGONZOLA CON LE NOCI	636
GOUDA CHEESE, aged	GOUDA STAGIONATO	638
GOUDA CHEESE, fresh	GOUDA FRESCO	637
GRANA CHEESE	GRANA	639
GRANITO DI TENERO" MEAL, WHEAT, FINE-GROUND	GRANITO DI TENERO	90
GRAPEFRUIT	POMPELMO	336
GRAPEFRUIT, pink	POMPELMO ROSA	337
GRAPES	UVA	362
GRAPPA	GRAPPA	797
GREENGAGES	PRUGNE REGINA CLAUDIA	339
GREY MULLET	CEFALO MUGGINE	518
GROUPE	CERNIA	519
GROUPE (other species)	CERNIA DI FONDO	520
GROUPE, frozen	CERNIA SURGELATA	521
GROVIERA CHEESE	GROVIERA	640
GUINEA-HEN	FARAONA	405
GUINEA-HEN, BREAST	FARAONA, PETTO	407
GUINEA-HEN, LEG	FARAONA, COSCIA	406
HAKE	MERLUZZO	535
HAKE, frozen	MERLUZZO SURGELATO	536
HALIBUT	HALIBUT	530
HAM	PROSCIUTTO COTTO	459
HAM, LEAN MEAT ONLY	PROSCIUTTO COTTO, MAGRO	461
HAM, SMOKED	PROSCIUTTO COTTO, AFFUMICATO	460
HARE, LEG	LEPRE, COSCIO	409
HAZELNUTS	NOCCIOLE	378
HEN	GALLINA	408
HERRING	ARINGA	512
HERRING, marinated (with wine or vinegar and species)	ARINGA MARINATA	569
HERRING, salted	ARINGA SALATA	570
HERRING, smoked	ARINGA AFFUMICATA	568
HONEY	MIELE	764
HORSE	CAVALLO	400
HORSE, HEART	CAVALLO, CUORE	496
HORSE, LIVER	CAVALLO, FEGATO	497
ICE CREAM, CHOCOLATE	GELATO AL CIOCCOLATO	745

ICE CREAM, FRUIT	GELATO ALLA FRUTTA	746
ICE CREAM, MILK	GELATO FIOR DI LATTE	747
ITALICO CHEESE	ITALICO (tipo Bel Paese)	641
JAM (apricot, fig, quince, peach, plum)	MARMELLATA (ALBIC.,FICHI,MELE COT.,PESCHE, PRUGNE]	752
JAM (sour cherry, cherry, grape)	MARMELLATA (AMARENE, CILIEGE, UVA, MARASCHE)	753
JAM, APRICOT	MARMELLATA DI ALBICOCCHE	756
JAM, MIXED FRUITS	MARMELLATA (NORMALI E TIPO FRUTTA VIVA)	754
JAM, ORANGE	MARMELLATA DI ARANCE	757
JAM, PLUMS	MARMELLATA DI PRUGNE	758
JAM, REDUCED SUGAR	MARMELLATA A RIDOTTO TENORE DI ZUCCHERO	755
JUICE, APPLE, unsweetened	SUCCO DI MELA, CONSERVATO, non zuccherato	354
JUICE, APRICOT	SUCCO DI ALBICOCCA, CONSERVATO	344
JUICE, BEETROOT, fresh	SUCCO DI BARBABIETOLA, FRESCO	255
JUICE, CARROT	SUCCO DI CAROTE, CONSERVATO	256
JUICE, FRUIT	SUCCO DI FRUTTA, CONSERVATO	349
JUICE, GRAPE, unsweetened	SUCCO DI UVA, CONSERVATO, non zuccherato	360
JUICE, GRAPEFRUIT, fresh	SPREMUTA DI POMPELMO	343
JUICE, GRAPEFRUIT, sweetened	SUCCO DI POMPELMO, CONSERVATO, zuccherato	359
JUICE, GRAPEFRUIT, unsweetened	SUCCO DI POMPELMO, CONSERVATO, non zuccherato	358
JUICE, LEMON	SUCCO DI LIMONE, CONSERVATO	350
JUICE, LEMON, fresh	SUCCO DI LIMONE, FRESCO	351
JUICE, ORANGE AND GRAPEFRUIT, unsweetened	SUCCO DI ARANCIA E POMPELMO non zuccherato	346
JUICE, ORANGE, concentrated	SUCCO DI ARANCIA, CONCENTRATO	347
JUICE, ORANGE, fresh	SPREMUTA DI ARANCIA	342
JUICE, ORANGE, unsweetened	SUCCO DI ARANCIA, CONSERVATO, non zuccherato	348
JUICE, PEACH	SUCCO DI PESCA, CONSERVATO	357
JUICE, PEAR	SUCCO DI PERA, CONSERVATO	356
JUICE, PINEAPPLE	SUCCO DI ANANAS, CONSERVATO	345
JUICE, POMEGRANATE, fresh	SUCCO DI MELAGRANA, FRESCO	355
JUICE, SPINACH	SUCCO DI SPINACI	258
JUICE, TANGERINE, fresh	SUCCO DI MANDARINO, FRESCO	353
JUICE, TANGERINE, unsweetened	SUCCO DI MANDARINO, CONSERVATO, non zuccherato	352
JUICE, TOMATO	SUCCO DI POMODORO, CONSERVATO	257
JUICE, TROPICAL	SUCCO TROPICALE, CONSERVATO	361
KID, whole	CAPRETTO	394
KIWI FRUITS	KIWI	312
LAMB	AGNELLO	388
LAMB, CUTLETS	AGNELLO, COSTOLETTE	392
LAMB, FAT AND LEAN MEAT	AGNELLO, CARNE SEMIGRASSA	391
LAMB, FAT MEAT	AGNELLO, CARNE GRASSA	389
LAMB, LEAN MEAT	AGNELLO, CARNE MAGRA	390
LAMB, OFFAL	AGNELLO, CORATELLA	485
LARD	LARDO	680
LARD	STRUTTO O SUGNA	704
LATTERIA CHEESE	LATTERIA	642
LEEK	PORRI	241
LEMON GRANITA (iced lemon syrup)	GRANITA DI LIMONE	750
LEMON, PEEL	LIMONE, SCORZA	317
LEMONS	LIMONE	316
LENTILS, canned	LENTICCHIE IN SCATOLA	148
LENTILS, dried	LENTICCHIE, secche	147
LETTUCE	LATTUGA	216
LETTUCE, "SCAROLA" TYPE	SCAROLA	248

LETTUCE, BUTTERHEAD	LATTUGA A CAPPUCCIO	217
LETTUCE, LOOSELEAF	LATTUGA DA TAGLIO	218
LIMES	LIMETTE	315
LINSEED	LINO, SEMI	275
LIQUORICE ALLSORTS	LIQUIRIZIA DOLCE	751
LOBSTER	ASTICE	513
LUPINS, MATURE SEEDS	LUPINI DEAMARIZZATI	149
MACKEREL	SGOMBRO O MACCARELLO	553
MACKEREL, canned in brine	SGOMBRO O MACCARELLO IN SALAMOIA	577
MACKEREL, canned in oil	SGOMBRO, FILETTI SOTT'OLIO	578
MANGOES	MANGO	321
MARGARINE	MARGARINA	681
MARGARINE, VEGETABLE	MARGARINA VEGETALE	682
MARJORAM, dried	MAGGIORANA, secca	276
MARSALA ALL'UOVO, liqueur prepared with marsala wine and eggs	MARSALA ALL'UOVO	799
MARSALA WINE	MARSALA TIPICO	800
MASCARPONE CHEESE	MASCARPONE	643
MAYONNAISE	MAIONESE	847
MEAL SUBSTITUTES (DIET FOODS)	PASTI DIETETICI SOSTITUTIVI	851
MEAL, WHEAT DURUM or SEMOLINA	SEMOLA	129
MEAT EXTRACT	ESTRATTO DI CARNE BOVINA	843
MEDLARS	NESPOLE	330
MELBA TOAST	FETTE BISCOTTATE	76
MELBA TOAST, FORTIFIED WITH VITAMINS	FETTE BISCOTTATE, VITAMINIZZATE	79
MELBA TOAST, SWEET	FETTE BISCOTTATE, DOLCI	77
MELBA TOAST, WHOLEMEAL	FETTE BISCOTTATE, INTEGRALI	78
MELON	MELONE D'ESTATE	325
MELON, HONEYDEW	MELONE D'INVERNO	326
MERINGUE	MERINGA	763
MILK, BUFFALO	LATTE DI BUFALA	586
MILK, COW, SEMI-SKIMMED	LATTE DI VACCA, PARZIALMENTE SCREMATO	594
MILK, COW, SEMI-SKIMMED, POWDER	LATTE DI VACCA, PARZIALMENTE SCREMATO, IN POLVERE	597
MILK, COW, SEMI-SKIMMED, UHT	LATTE DI VACCA, PARZIALMENTE SCREMATO UHT	595
MILK, COW, SEMI-SKIMMED, VITAMINS FORTIFIED	LATTE DI VACCA, PARZIALMENTE SCREMATO VITAMINIZZATO	596
MILK, COW, SKIMMED	LATTE DI VACCA, SCREMATO	598
MILK, COW, SKIMMED, POWDER	LATTE DI VACCA, SCREMATO IN POLVERE	599
MILK, COW, SKIMMED, UHT	LATTE DI VACCA, SCREMATO UHT	600
MILK, COW, WHOLE	LATTE DI VACCA, INTERO	590
MILK, COW, WHOLE, CONDENSED, SWEETENED	LATTE DI VACCA, CONDENSATO, CON ZUCCHERO	589
MILK, COW, WHOLE, EVAPORATED	LATTE EVAPORATO	601
MILK, COW, WHOLE, POWDER	LATTE DI VACCA, INTERO, IN POLVERE	593
MILK, COW, WHOLE, UHT	LATTE DI VACCA, INTERO UHT	591
MILK, COW, WHOLE, VITAMINS FORTIFIED	LATTE DI VACCA, INTERO VITAMINIZZATO	592
MILK, GOAT	LATTE DI CAPRA	587
MILK, SHEEP	LATTE DI PECORA	588
MILK, SOYA	LATTE DI SOIA	845
MINT, dried	MENTA, secca	278
MINT, fresh	MENTA, fresca	277
MISO	MISO	848
MONKFISH	RANA PESCATRICE	545
MONTASIO CHEESE	MONTASIO	644
MORTADELLA (beef and pork meat)	MORTADELLA DI SUINO E BOVINO	454
MORTADELLA (pork meat)	MORTADELLA DI SUINO	453
MOZZARELLA CHEESE	MOZZARELLA	645
MOZZARELLA CHEESE, BUFFALO	MOZZARELLA DI BUFALA	646
MUESLI, SWISS TYPE	MUESLI	97

MULBERRIES	MORA DI GELSO	328
MULLET	TRIGLIA	559
MUNG BEANS, dried	FAGIOLI MUNG, secchi	138
MUSHROOMS, "OVULI" TYPE	FUNGHI OVULI	202
MUSHROOMS, "PORCINELLI" TYPE	FUNGHI PORCINELLI	203
MUSHROOMS, "PORCINO" TYPE	FUNGHI PORCINI	204
MUSHROOMS, canned	FUNGHI IN SCATOLA	201
MUSHROOMS, canned in oil	FUNGHI SOTT'OLIO	208
MUSHROOMS, CHANTERELLE	FUNGHI GALLINACCI	199
MUSHROOMS, CHANTERELLE, dried	FUNGHI GALLINACCI, secchi	200
MUSHROOMS, COMMON	FUNGHI PRATAIOLI, COLTIVATI	205
MUSHROOMS, dried	FUNGHI SECCHI	206
MUSHROOMS, HONEY	FUNGHI CHIODINI	198
MUSHROOMS, MOREL	FUNGHI SPUGNOLI	209
MUSHROOMS, SHIITAKE, dried	FUNGHI SHIITAKE, secchi	207
MUSSELS	COZZA O MITILO	522
MUTTON	PECORA	412
MUTTON, FAT AND LEAN MEAT	CASTRATO, CARNE SEMIGRASSA	397
MUTTON, FAT MEAT	CASTRATO, CARNE GRASSA	398
MUTTON, LEAN MEAT	CASTRATO, CARNE MAGRA	399
NATTO	NATTO	849
NETTLES	ORTICA	225
NOUGAT , ALMOND	TORRONE CON MANDORLE	774
NUTMEG, ground	NOCE MOSCATA	279
OAT	AVENA	56
OCTOPUS	POLPO	543
OCTOPUS, frozen	POLPO SURGELATO	544
OLIVE PASTE or PATE'	PASTA DI OLIVE	850
OLIVES, black type	OLIVE NERE	223
OLIVES, green type	OLIVE VERDI	224
OLIVES, in brine	OLIVE DA TAVOLA, CONSERVATE	222
ONIONS	CIPOLLE	188
ONIONS, dried	CIPOLLE, secche	189
ORANGE, PEEL	ARANCE, SCORZA	301
ORANGES	ARANCE	300
OREGANO, dried ground	ORIGANO, secco macinato	281
OREGANO, fresh	ORIGANO, fresco	280
OYSTER	OSTRICA	539
PANCETTA (pork meat, salted, raw)	PANCETTA DI MAIALE	698
PANCETTA COPPATA (pork meat, salted, raw)	PANCETTA COPPATA	456
PANCETTA TESA (pork meat, salted, raw)	PANCETTA TESA	458
PANCETTA, LOW FAT (pork meat, salted, raw)	PANCETTA MAGRETТА	457
PANETTONE (Christmas cake)	PANETTONE	766
PAPRIKA, powder	PAPRIKA, in polvere	282
PARMESAN CHEESE	PARMIGIANO	647
PARSLEY, dried	PREZZEMOLO, secco	285
PARSLEY, fresh	PREZZEMOLO, fresco	284
PARTRIDGE, LEG	STARNA, COSCIO	421
PASTA	PASTA DI SEMOLA	118
PASTA, dried, made with eggs	PASTA ALL'UOVO, secca	117
PASTA, fresh, made with eggs	PASTA ALL'UOVO, fresca	116
PASTA, WHOLEMEAL	PASTA DI SEMOLA INTEGRALE	119
PASTILLES or CANDIES, FRUIT	CARAMELLE ALLA FRUTTA	725
PASTILLES or CANDIES, HARD	CARAMELLE DURE	727
PASTILLES or CANDIES, MINT	CARAMELLE ALLA MENTA	726
PASTILLES or CANDIES, TOFFEE	CARAMELLE MORBIDE, MOU	728
PASTORELLA CHEESE	PASTORELLA	648
PAW PAW	PAPAYA	332

PEACHES	PESCA	334
PEACHES, canned in syrup	PESCA SCIROPATA	335
PEANUT BUTTER	BURRO DI ARACHIDI	679
PEANUTS, raw	ARACHIDI CRUDE	364
PEANUTS, roasted	ARACHIDI TOSTATE	365
PEANUTS, roasted and salted	ARACHIDI TOSTATE E SALATE	366
PEARS	PERA	333
PEAS	PISELLI, freschi	150
PEAS, canned	PISELLI IN SCATOLA	151
PEAS, canned, drained	PISELLI IN SCATOLA SGOCCIOLATI	152
PEAS, dried	PISELLI, secchi	154
PEAS, frozen	PISELLI SURGELATI	153
PECORINO CHEESE	PECORINO	649
PECORINO CHEESE, for grating	PECORINO DA GRATTUGIARE	650
PECORINO CHEESE, fresh	PECORINO, FRESCO	652
PECORINO ROMANO CHEESE	PECORINO ROMANO	651
PEPPER, BLACK	PEPE NERO	283
PEPPERS, CHILI, RED	PEPERONCINI PICCANTI	229
PEPPERS, pickled	PEPERONI SOTT'ACETO	232
PEPPERS, SWEET type	PEPERONI DOLCI	230
PEPPERS, YELLOW type	PEPERONI GIALLI	231
PERCH	PESCE PERSICO	541
PERSIMMONS	KAKI O LOTI	311
PHAESANT	FAGIANO	404
PIGEON, old	PICCIONE ADULTO	413
PIGEON, young	PICCIONE GIOVANE	414
PIKE	LUCCIO	532
PILGRIM SCALLOP	VENTAGLIO O PETTINE	561
PINE NUTS	PINOLI	381
PINEAPPLE	ANANAS	298
PINEAPPLE, canned in syrup	ANANAS SCIROPATA	299
PISTACHIO NUTS, dried	PISTACCHI, secchi	383
PISTACHIO NUTS, raw	PISTACCHI, freschi	382
PISTACHIO NUTS, toasted and salted	PISTACCHI, tostati e salati	384
PIZZA with mozzarella and tomatoes	PIZZA CON POMODORO E MOZZARELLA	121
PIZZA with tomatoes	PIZZA CON POMODORO	120
PLUMS	PRUGNE	338
POLENTA (porridge made with corn flour and salted water)	POLENTA	122
POMEGRANATE	MELAGRANE	324
POP CORN	POP CORN	123
PORK, BLOOD	SUINO, SANGUE	505
PORK, FAT AND LEAN MEAT	SUINO, CARNE SEMIGRASSA	422
PORK, HEART	SUINO, CUORE	503
PORK, LEAN MEAT	SUINO, CARNE MAGRA	424
PORK, LEG	SUINO, COSCIO	425
PORK, LIVER	SUINO, FEGATO	504
PORK, STEAK	SUINO, BISTECCA	423
PORT WINE	PORTO	801
POTATO CRIPS, PLAIN	PATATINE IN SACCHETTO	854
POTATO, POWDER	PATATE, POLVERE ISTANTANEA	853
POTATOES	PATATE	226
POTATOES, YOUNG or EARLY	PATATE NOVELLE	228
PRICKLY PEAR	FICHI D'INDIA	309
PROCESSED CHEESE	FORMAGGINO	631
PROCESSED CHEESE, LOW FAT	FORMAGGINO, a basso tenore di lipidi	632
PROCESSED CHEESE, PLAIN, SLICES	SOTTILETTE	666
PROSCIUTTO CRUDO (pork meat, salted, raw)	PROSCIUTTO CRUDO	462
PROSCIUTTO CRUDO, LEAN MEAT (pork meat, salted, raw)	PROSCIUTTO CRUDO, MAGRO	464
PROSCIUTTO CRUDO, SMOKED (pork meat, salted, raw)	PROSCIUTTO CRUDO, AFFUMICATO	463

PROVOLA CHEESE, smoked	PROVOLA AFFUMICATA	653
PROVOLONCINO CHEESE, sweet	PROVOLONCINO DOLCE	654
PROVOLONE CHEESE	PROVOLONE	655
PROVOLONE CHEESE, hot	PROVOLONE PICCANTE	656
PRUNES	PRUGNE, secche	385
PUDDING, CHOCOLATE, ready-to-eat	BUDINO AL CIOCCOLATO	721
PUDDING, VANILLA, ready-to-eat	BUDINO ALLA VANIGLIA	722
PUMPKIN FLOWERS	FIORI DI ZUCCA	196
PUMPKIN or SQUASH	ZUCCA GIALLA	264
QUAIL	QUAGLIA	419
QUINCES	MELA COTOGNA	323
RABBIT, FAT AND LEAN MEAT	CONIGLIO, CARNE SEMIGRASSA	401
RABBIT, FAT MEAT	CONIGLIO, CARNE GRASSA	402
RABBIT, LEAN MEAT	CONIGLIO, CARNE MAGRA	403
RABBIT, OFFAL	CONIGLIO, FRATTAGLIE	498
RADICCHIO, GREEN	RADICCHIO VERDE	243
RADICCHIO, RED	RADICCHIO ROSSO	242
RAISINS	UVA SULTANINA/UVETTA, UVA SECCA	386
RASPBERRIES	LAMPONI	313
RED RADISH	RAVANELLI	245
REDCURRANTS	RIBES ROSSO	341
RHUM	RHUM	802
RICE KRISPIES	RISO SOFFIATO	125
RICE SALAD (prepared from recipe)	INSALATA DI RISO	93
RICE, BROWN	RISO, SBRAMATO (INTEGRALE)	126
RICE, WHITE, parboiled	RISO, TIPO PARBOILED	127
RICE, WHITE, polished	RISO, BRILLATO	124
RICOTTA CHEESE, German type, light	RICOTTA MAGRA TIPO TEDESCO	661
RICOTTA CHEESE, German type, whole	RICOTTA INTERA, TIPO TEDESCO	660
RICOTTA CHEESE, made from cow and sheep milk	RICOTTA DI VACCA E PECORA	659
RICOTTA CHEESE, made from cow milk	RICOTTA DI VACCA	658
RICOTTA CHEESE, made from sheep milk	RICOTTA DI PECORA	657
ROBIOLA CHEESE	ROBIOLA	662
ROCHEFORT CHEESE	ROCHEFORT	663
ROE DEER, BACK	CAPRIOLO, SCHIENA	396
ROE DEER, LEG	CAPRIOLO, COSCIA	395
ROSEMARY, dried	ROSMARINO, secco	287
ROSEMARY, fresh	ROSMARINO, fresco	286
SAFFRON	ZAFFERANO	293
SAGE, dried ground	SALVIA, secca macinata	289
SAGE, fresh	SALVIA, fresca	288
SALAMI "Cacciatore" type	SALAME CACCIATORE	465
SALAMI "Fabriano" type	SALAME FABRIANO	469
SALAMI "Felino" type	SALAME FELINO	470
SALAMI "Milano" type	SALAME MILANO	471
SALAMI "Napoli" type	SALAME NAPOLI	472
SALAMI "Nostrano" type	SALAME NOSTRANO	473
SALAMI "Ungherese" type	SALAME UNGHERESE	474
SALAMI, cooking	SALAME DA CUOCERE	466
SALAMI, only pork meat	SALAME DI SUINO	467
SALAMI, pork and beef meat	SALAME DI SUINO E BOVINO	468
SALMON	SALMONE	548
SALMON, canned in brine	SALMONE IN SALAMOIA	574
SALMON, smoked	SALMONE AFFUMICATO	573
SALSIFY	SCORZONERA	249
SALT	SALE da cucina	855
SARDINES	SARDA	550
SARDINES, canned in oil	SARDINE SOTT'OLIO	576

SARDINES, salted	SARDINE SALATE	575
SAUERKRAUT	CRAUTI	192
SAUSAGES, LIVER	SALSICCIA DI FEGATO	475
SAUSAGES, PORK AND BEEF MEAT, raw	SALSICCIA DI SUINO E BOVINO, fresca	476
SAUSAGES, PORK MEAT, dried	SALSICCIA DI SUINO, secca	478
SAUSAGES, PORK MEAT, raw	SALSICCIA DI SUINO, fresca	477
SCAMORZA CHEESE	SCAMORZA	664
SCAMORZA CHEESE, smoked	SCAMORZA AFFUMICATA	665
SEA BASS	SPIGOLA	556
SEAWEED, IRISH MOSS, raw	IRISH MOSS, fresca	214
SEAWEED, KOMBU, dried	KOMBU, secca	215
SEAWEED, NORI, dried	NORI, secca	221
SEAWEED, WAKAME, dried	WAKAME, secca	263
SHALLOTS	SCALOGNO	247
SHEEP, HEART	OVINO, CUORE	499
SHEEP, LIVER	OVINO, FEGATO	500
SHORTCRUST PASTRY	PASTA FROLLA	768
SHOYU	SHOYU, salsa di soia e grano	856
SHRIMPS	GAMBERO	527
SKATE	RAZZA	546
SMOOTH DOGFISH	PALOMBO	540
SNAIL	LUMACA	410
SNAIL, SEA	LUMACHE DI MARE	533
SOFFICINI, frozen (kind of roll stuffed with cheese)	SOFFICINI AL FORMAGGIO SURGELATI	857
SOUP CUBE	DADI PER BRODO	841
SOUP CUBE, only VEGETABLE	DADI PER BRODO VEGETALE	842
SOUR CHERRIES	AMARENE	297
SOYA, SEEDS	SOIA, SEMI	155
SOYA, SPROUTS	SOIA, GERMOGLI	252
SOYA, STEAK	SOIA, BISTECCA	858
SPARKLING WINE, DEMI-SEC	SPUMANI DEMI-SEC	804
SPARKLING WINE, DRY	SPUMANI SECCHI	805
SPARKLING WINE, SWEET	SPUMANI AROMATICI	803
SPECK (pork meat, salted, raw)	SPECK	479
SPINACH	SPINACI	253
SPINACH, canned	SPINACI IN SCATOLA	254
SPINY LOBSTER	ARAGOSTA	511
SPIRITS (<22% vol)	APERITIVI (fino a 22 %vol)	790
SPIRITS (>35% vol)	AMARI AD ALTA GRADAZIONE (superiori a 35%vol)	789
SPIRITS (23-30% vol)	AMARI A BASSA GRADAZIONE (tra 23 e 30 %vol)	788
SPIRITS (31-35%vol)	LIQUORI DA DESSERT (tra 31 e 35 %vol)	798
SPRING ONIONS	CIPOLLINE	190
SPRING ONIONS, pickled	CIPOLLINE SOTT'ACETO	191
SQUID	CALAMARO	514
SQUID, frozen	CALAMARO SURGELATO	515
STARCH, POTATO	PATATE, FECOLA	852
STARCH, unspecified	AMIDO	55
STRACCHINO CHEESE	STRACCHINO	667
STRAWBERRIES	FRAGOLE	310
SUGAR	ZUCCHERO (Saccarosio)	777
SUGAR, CANE, BROWN	ZUCCHERO DI CANNA, GREZZO	778
SUNFLOWER, SEED	GIRASOLE, SEMI	375
SURIMI (fish products)	SURIMI	581
SWEETCORN, canned, drained	MAIS DOLCE IN SCATOLA	95
SWEETCORN, raw	MAIS DOLCE, crudo	96
SWEETENER, ASPARTAME	DOLCIFICANTE ASPARTAME	742
SWEETENER, FRUCTOSE	DOLCIFICANTE FRUTTOSIO	743
SWEETENER, SACCHARIN	DOLCIFICANTE SACCARINA	744
SWEETENER, SACCHARIN BASED	DOLCIFICANTE A BASE DI SACCARINA	741
SWISS CHARD	BIETA	166
SWISS CHARD, canned	BIETA IN SCATOLA	167
SWORDFISH	PESCE SPADA	542

SYRUP, flavored for beverages	SCIROPPO PER BIBITE	772
SYRUP, MALT	SCIROPPO DI MALTO	771
TALEGGIO CHEESE	TALEGGIO	668
TAMARI, SOYA SAUCE	TAMARI, salsa di soia	859
TANGERINES	MANDARANCI e CLEMENTINE	319
TAPIOCA	TAPIOCA	259
TART, JAM	CROSTATA CON MARMELLATA	740
TEA HERBAL, INFUSION	TISANA IN TAZZA	833
TEA, BEVERAGE	TE', in tazza	832
TEA, BEVERAGE, decaffeinated	TE' DETEINATO, in tazza	830
TEA, LEAVES	TE', in foglie	831
TEA, LEAVES, decaffeinated	TE' DETEINATO, in foglie	829
TEMPEH	TEMPEH	860
TENCH	TINCA	557
THRUSH	TORDO	433
THYME, dried ground	TIMO, secco macinato	291
THYME, fresh	TIMO, fresco	290
TOFU	TOFU	861
TOMATO PUREE' (dry matter 18%)	POMODORO, CONCENTRATO (sostanza secca 18%)	238
TOMATO PUREE' (dry matter 25%)	POMODORO, DOPPIO CONCENTRATO (sostanza secca 25%)	239
TOMATO PUREE' (dry matter 30%)	POMODORO, CONSERVA (sostanza secca 30%)	240
TOMATOES	POMODORI DA INSALATA	233
TOMATOES, canned in oil	POMODORI SOTT'OLIO	236
TOMATOES, canned, whole contents	POMODORI, PELATI, IN SCATOLA CON LIQUIDO	237
TOMATOES, dried	POMODORI SECCHI	235
TOMATOES, ripe	POMODORI MATURI	234
TORTELLINI, dried	TORTELLINI, secchi	131
TORTELLINI, fresh	TORTELLINI, freschi	130
TROUT	TROTA	560
TRUFFLE, black	TARTUFO NERO	260
TUNA	TONNO	558
TUNA, canned in brine, drained	TONNO IN SALAMOIA, SGOCCIOLATO	582
TUNA, canned in oil, drained	TONNO SOTT'OLIO, SGOCCIOLATO	583
TURBOT	ROMBO	547
TURKEY HEN, BREAST	TACCHINA, PETTO	426
TURKEY HEN, LEG	TACCHINA, COSCIA	428
TURKEY HEN, WING	TACCHINA, ALA	427
TURKEY, BREAST	TACCHINO, PETTO	432
TURKEY, LEG	TACCHINO, COSCIA	431
TURKEY, WHOLE	TACCHINO, INTERO	429
TURKEY, WING	TACCHINO, ALA	430
TURNIP	RAPE	244
TURNIP TOPS	BROCCOLETTI DI RAPE	168
TURNIP, GREEN LEAVES	FOGLIE DI RAPA	197
UMBRINA, frozen	OMBRINA, SURGELATA	537
VALERIAN	VALERIANA	261
VANILLA EXTRACT, IMITATION, with alcohol	VANIGLIA, estratto alcolico	292
VEAL, FAT AND LEAN MEAT	VITELLO, CARNE SEMIGRASSA	435
VEAL, LEAN MEAT	VITELLO, CARNE MAGRA	434
VEAL, MIXED OFFAL	VITELLO, CORATELLA	506
VEGETABLE OIL, COCONUT	OLIO DI COCCO	683
VEGETABLE OIL, CORN	OLIO DI SEMI DI MAIS	693
VEGETABLE OIL, CORN, VITAMINS FORTIFIED	OLIO DI MAIS VITAMINIZZATO	686
VEGETABLE OIL, GRAPESEED	OLIO DI VINACCIOLO	697
VEGETABLE OIL, MIXED SEEDS	OLIO DI SEMI VARI	694
VEGETABLE OIL, OLIVE	OLIO DI OLIVA	687
VEGETABLE OIL, OLIVE, EXTRA VIRGIN	OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	688

VEGETABLE OIL, OLIVE, VITAMINS FORTIFIED	OLIO DI OLIVA VITAMINIZZATO	689
VEGETABLE OIL, PALM	OLIO DI PALMA	690
VEGETABLE OIL, PEANUT	OLIO DI SEMI DI ARACHIDI	691
VEGETABLE OIL, RAPE	OLIO DI COLZA	684
VEGETABLE OIL, SESAME	OLIO DI SESAMO	695
VEGETABLE OIL, SOYA	OLIO DI SOIA	696
VEGETABLE OIL, SUNFLOWERSEED	OLIO DI SEMI DI GIRASOLE	692
VEGETABLE OIL, WHEATGERM	OLIO DI GERME DI GRANO	685
VEGETABLES AND PULSES, MIXED, frozen	VERDURA E LEGUMI, SURGELATI	262
VEGETABLES, MIXED, canned in oil	GIARDINIERA SOTT'OLIO	212
VEGETABLES, MIXED, pickled	GIARDINIERA SOTT'ACETO	211
VERMOUTH, DRY	VERMOUTH SECCO	807
VERMOUTH, SWEET	VERMOUTH DOLCE	806
VINEGAR	ACETO	835
VODKA	VODKA	811
WALNUTS	NOCI, fresche	379
WALNUTS, dried	NOCI, secche	380
WATER	ACQUA	780
WATER CRESS	CRESCIONE	193
WATERMELON	COCOMERO	306
WHEAT BRAN	CRUSCA DI GRANO	64
WHEAT CRUNCHIES	SALATINI	128
WHEAT GERM	GERME DI GRANO	89
WHEAT, AESTIVUM	FRUMENTO TENERO	88
WHEAT, DURUM	FRUMENTO DURO	87
WHISKY	WHISKY	812
WHITE BREAM	SARAGO	549
WINE, RED	VINO ROSSO	810
WINE, ROSE'	VINO ROSATO	809
WINE, WHITE	VINO BIANCO	808
YEAST, BAKERS, COMPRESSED	LIEVITO DI BIRRA, COMPRESSO	846
YOGHURT, LOW FAT, with FRUIT	YOGURT DI LATTE MAGRO ALLA FRUTTA	605
YOGHURT, PARTIALLY SKIMMED MILK	YOGURT DI LATTE PARZIALMENTE SCREMATO	606
YOGHURT, SKIMMED MILK	YOGURT DI LATTE SCREMATO	607
YOGHURT, WHOLE MILK	YOGURT DI LATTE INTERO	602
YOGHURT, WHOLE MILK, with CEREALS	YOGURT DI LATTE INTERO AI CEREALI E MALTO	603
YOGHURT, WHOLE MILK, with FRUIT	YOGURT DI LATTE INTERO ALLA FRUTTA	604
ZAMPONE, PIG FEET	ZAMPONE	483

APPENDICI

APPENDICE A. Esempi Pratici di Calcolo

- Calcolo degli acidi grassi utilizzando i dati di composizione espressi in grammi su 100g di parte edibile.

	TAB INN89	TAB USDA HB8:20	Dato calcolato per Banca Dati
Alimento: codice, nome	1, frumento duro	20076, wheat	
Acqua	11.5 g	10.94g	
Lipidi	2.9 g	2.47 g	
Saturi totali	mancante	0.454 g	0.53 g
Acido oleico	mancante	0.335 g	0.39 g
Monoinsaturi totali	mancante	0.344 g	0.40 g
Acido linoleico	mancante	0.93 g	1.09 g
Acido linolenico	mancante	0.048 g	0.06 g
Altri polinsaturi	mancante	0.00 g	0.00 g
Polinsaturi totali	mancante	0.978 g	1.15 g

differenza contenuto di lipidi: $(2.9 - 2.47)/2.9 \times 100 = 14.8\%$

calcolo acidi grassi = $\frac{\text{lipidi INN}}{\text{lipidi TAB USDA HB8:20}} \times \text{acido grasso TAB USDA HB8:20}$

- Calcolo degli acidi grassi utilizzando i dati di composizione espressi in percentuale riferita a 100g di lipidi totali.

	TAB INN89	TAB McCANCEIVED	Dato calcolato per Banca Dati
Alimento: codice, nome	9, farina di avena	3017, oat flour	
Acqua	9.0 g	8.9 g	
Lipidi	7.1 g	8.7g	
Saturi totali	mancante	18.6% (su 100 g lipidi totali)	1.24 g
Acido oleico	mancante	38.4%	2.56 g
Monoinsaturi totali	mancante	38.6%	2.57 g
Acido linoleico	mancante	40.7%	2.71 g
Acido linolenico	mancante	2.2%	0.15 g
Altri polinsaturi	mancante	tr	tr
Polinsaturi totali	mancante	42.9%	2.86 g

fattore conversione acidi grassi per Avena: 0.94

calcolo acidi grassi = $\frac{\text{lipidi INN} \times \text{fattore conversione} \times \% \text{ acido grasso}}{100}$

- **Calcolo della vitamina A espressa come Retinolo equivalente da valori di Retinolo e β -carotene equivalente.**

	TAB INN89	TAB McCANCEVed	Dato calcolato per Banca Dati
Alimento: codice, nome	1725, stracchino	142, cheese spread	
Acqua	53.5 g	53.3 g	
Lipidi	25.1 g	22.8 g	
Retinolo eq	mancante	mancante	293 μ g
Retinolo	mancante	275	275 μ g
β -carotene eq	mancante	105	105 μ g

differenza contenuto di lipidi e di sost. secca: non vengono valutate perché *alimento simile*
calcolo Retinolo equivalenti = Retinolo + β -carotene equivalente/6
 = 275mcg + 105mcg/6 = 293mcg

- **Calcolo della quantità di Zinco, vitamina B₆ ed acido folico in base alla differenza di sostanza secca. Calcolo delle vitamine D e E in base alla variazione del contenuto di sostanza secca e di lipidi totali.**

	TAB INN89	TAB McCANCEmilk	Dato calcolato per Banca Dati
Alimento: codice, nome	1600 , latte di capra	37, goat milk	
Acqua	86.3 g	88.9 g	
Sostanza secca	13.7 g	11.1 g	
Lipidi	4.3 g	3.5 g	
Zinco	mancante	0.5 mg	0.6 mg
Vitamina B ₆	mancante	0.06 mg	0.07 mg
Acido Folico	mancante	1 μ g	1 μ g
Vitamina D	mancante	0.11 μ g	0.17 μ g
Vitamina E	mancante	0.03 mg	0.05 mg

differenza lipidi: (4.3 - 3.5)/4.3 x 100 = 18.6%
differenza sostanza secca: (13.7 - 11.1)/13.7 x 100 = 19%

calcolo Zinco, vitamina B₆ e acido folico = $\frac{\text{sostanza secca INN}}{\text{sostanza secca McCance}}$ x componenti alimentari McCance

calcolo vitamina D ed E = $\frac{\text{sostanza secca INN}}{\text{sostanza secca McCance}}$ x $\frac{\text{lipidi INN}}{\text{lipidi McCance}}$ x componenti alimentari McCance

- **Calcolo della vitamina E in base alla sola variazione del contenuto di sostanza secca.**

	TAB INN89	TAB McCANCEveget	Dato calcolato per Banca Dati
Alimento: codice, nome	312, carote	200, carrots	
Acqua	91.6 g	89.8 g	
Sostanza secca	8.4 g	10.2 g	
Lipidi	0.0 g	0.3 g	
Vitamina E	mancante	0.56 mg	0.46 mg

differenza lipidi: non viene valutata perché vegetale fresco

differenza sostanza secca: $(8.4 - 10.2)/8.4 \times 100 = -21.4\%$

calcolo vitamina E = $\frac{\text{sostanza secca INN}}{\text{sostanza secca McCance}} \times \text{vitamina McCance}$

- **Integrazione del valore della vitamina E da alimento simile.**

	TAB INN89	TAB McCANCEfish	Dato calcolato per Banca Dati
Alimento: codice, nome	1300, acciughe	212, sardines	
Acqua	76.5 g	67.7 g	
Lipidi	2.6 g	9.2 g	
Vitamina E	mancante	0.29 mg	0.29 mg

L'alimento utilizzato per l'integrazione è diverso perciò viene considerato come *alimento simile* e non vengono calcolati riproporzionamenti.

- **Calcolo della vitamina E dai valori di α-tocoferolo e α-tocotrienolo**

	TAB SFK94	Fattori di conversione	Dato calcolato per Banca Dati
Alimento: codice, nome	603553, funghi spugnoli		
α-tocoferolo	50 µg	1	
α-tocotrienolo	460 µg	0.30	
Vitamina E	mancante		0.19 mg

Calcolo della vitamina E totale: $= (\alpha\text{-tocoferolo} \times 1) + (\alpha\text{-tocotrienolo} \times 0.30)$
 $= (50 \mu\text{g} \times 1) + (460 \mu\text{g} \times 0.30)$
 $= 188 \mu\text{g}$ (che corrispondono a 0.19mg)

APPENDICE B. Voci Alimentari Non Specificate nella Raccolta dell'Informazione Dietetica in Indagini di Tipo Epidemiologico (a cura di M. Ferraroni e A. Decarli)

Negli studi epidemiologici che prevedono lo studio delle abitudini dietetiche di una popolazione o di più gruppi di essa (es.: malati e/o un campione scelto tra i sani), possono essere utilizzati strumenti di indagine di natura diversa, che vanno da una lista ridotta di domande strutturate alla raccolta di tutta l'informazione possibile sulla dieta di un soggetto in un periodo definito.

Il primo metodo ha come punto di riferimento un questionario strutturato, usualmente di tipo frequenza-porzione mediamente consumata, e può essere somministrato da intervistatrici esperte. Il secondo ha come paradigma il diario di consumo usualmente auto-compilato dai vari soggetti e contenente in forma libera tutto ciò che è stato consumato in un periodo pre-definito di tempo (usualmente 24 ore, 3 o 7 giorni a più riprese).

Nel questionario è spesso necessario includere, in maniera sintetica, cibi che in realtà sono gruppi di cibi (es.: pesce) la cui esatta composizione non è facile da definire o ricette, i cui ingredienti base non possono essere richiesti ogni volta ai singoli soggetti. Per quanto concerne i diari, dove per definizione non dovrebbero esistere alimenti non specificati, l'accuratezza della compilazione varierà usualmente da soggetto a soggetto e, con più giorni di rilevazione, per lo stesso soggetto potrà aversi un'accuratezza diversa nei vari giorni di raccolta. Di conseguenza non è inusuale trovarsi di fronte diari raccolti con estrema precisione in cui ogni voce risulta specificata con esattezza (un piatto di 80 gr. a crudo di spaghetti di semola conditi con un sugo al pesce formato da 100 gr. di passata confezionata, 10 gr. di olio extravergine d'oliva, 100 grammi di merluzzo scongelato), altri in cui la precisione risulta minore (un piatto di pasta condita con sugo al pesce formato da 10 cucchiaini di passata, 10 gr. di olio, 1 trancio di merluzzo) ed altri ancora che risulteranno compilati in modo approssimativo (un piatto di pasta al sugo di pesce).

Nasce quindi l'esigenza di individuare degli alimenti a cui riferirsi (standard) quando l'informazione relativa ad un alimento non consente di rimandare in modo univoco ad una specifica voce della banca dati di composizione degli alimenti. Il fine è quello di utilizzare, anche se in modo grossolano, l'informazione fornita dal soggetto privilegiando scelte che verosimilmente comportano una maggiore stabilità nelle stime dei consumi medi del gruppo a cui il soggetto appartiene, anche se questo andrà a discapito della precisione della stima individuale.

Ovviamente questo criterio di tipo generale porta all'individuazione di standard che differiscono da studio a studio, in funzione dell'obiettivo che la ricerca si pone. Per questo motivo nella compilazione di queste tavole si è preferito non definire in modo univoco i probabili standard o alimenti non specificati, con la relativa composizione in componenti alimentari, ma fornire alcuni elementi di riflessione che consentano a chiunque ne abbia la necessità, di scegliere o costruire un proprio standard consapevole dei limiti della scelta effettuata.

Generalmente uno standard da associare ad un alimento specificato in modo generico può essere "costruito" in tre modi diversi:

1. Media degli alimenti dello stesso genere ponderata per la percentuale di consumo, su una base qualsiasi (nazionale, regionale, per area geografica, etc), degli alimenti stessi.
2. Media aritmetica semplice degli alimenti dello stesso genere.
3. Scelta dell'alimento più consumato o rappresentativo tra gli alimenti dello stesso genere.

Al primo metodo vanno riferite anche le scelte di standard effettuate utilizzando come pesi della media ponderata, le stime dei consumi rilevati per gli alimenti ben specificati sullo stesso gruppo oggetto dell'indagine.

A titolo di esempio, si supponga di voler creare uno standard per l'alimento "Pesce fresco", non altrimenti specificato, da utilizzarsi per una indagine da effettuarsi a livello nazionale. Come criterio generale la scelta dei tipi di pesce da includere per creare uno standard dovrà basarsi su una frequenza di consumo. In questo caso per la valutazione delle frequenze di consumo del pesce in Italia può rivelarsi di valido aiuto l'indagine nazionale sui consumi degli italiani che periodicamente valuta l'andamento dei consumi in Italia. Nello specifico, riferendosi all'indagine realizzata dall'INN nel periodo 1980-84 (Turrini et al., 1991) si limiterà, in modo del tutto arbitrario, la scelta fra i tipi di pesce che risultano ben specificati e consumati a livello nazionale con frequenza maggiore del 3%. Utilizzando quindi l'insieme di pesci freschi elencati nell'articolo e riportati in Tabella III, questa scelta porta a considerare dalla voce "Acciughe" alla voce "Cefalo" con l'esclusione delle voci "Pesce fresco non specificato" e "Pesce per frittura". Le frequenze percentuali riportate in tabella I sono ottenute riproporzionando a 100 quelle desunte dalla Tabella III. La composizione della voce "Pesce fresco" da utilizzarsi come standard e valutata secondo i tre metodi precedentemente esposti è fornita in calce alla tabella I:

Tabella I: Creazione di uno standard da associare alla voce alimentare "Pesce fresco". La composizione dei vari alimenti è espressa in unità di misura per 100 gr. La frequenza % di consumo si riferisce ai consumi valutati a livello nazionale.

Nome	Codice	Frequenza % di consumo	Proteine (gr)	Lipidi (gr)	Energia (Kcal)	Ferro (mg)	Calcio (mg)	Potassio (mg)	Vit E (mg)
Acciughe	1300	35.1	16.8	2.6	96	2.8	148.0	278	0.29
Merluzzo	1313	20.5	17.0	0.3	71	0.7	25.0	320	0.19
Trota	1327	13.5	14.7	3.0	86	1.0	14.0	465	0.20
Sogliola	1322	10.9	16.9	1.7	86	0.8	12.0	280	0.40
Sarda	1319	8.5	20.8	4.5	129	1.8	33.0	630	0.12
Cefalo	1306	5.4	15.8	6.8	127	1.8	26.0	350	1.00
Palombo	1315	6.1	16.0	1.2	80	1.0	31.0	290	1.00
Metodo 1			16.8	2.4	92	1.7	66.4	347	0.34
Metodo 2			16.9	2.9	96	1.4	41.3	373	0.46
Metodo 3			16.8	2.6	96	2.8	148.0	278	0.29

Il contenuto di un generico componente alimentare N da associare alla voce "pesce fresco" con il primo metodo (media ponderata dei pesci più comunemente consumati su base nazionale) è dato da:

$$N = \sum_{a=1}^A C_{N_a} f_a$$

dove C_{N_a} rappresenta il contenuto di componente alimentare N nell'a-esimo alimento, f_a la frequenza percentuale di consumo dell'alimento a-esimo e A è il numero totale di alimenti considerati.

Nel nostro caso, la stima delle proteine con il metodo 1 sarà data da:
Proteine (METODO 1)= (16.8 x 35.1 + 17.0 x 20.5 +...+16.0 x 6.1)/100 = 16.9

Con il secondo metodo (media semplice dei pesci più comunemente consumati su base nazionale) è dato da:

$$N = \frac{\sum_{a=1}^A C_{Na}}{A}$$

Nel nostro caso, sempre riferendosi alle proteine, poiché si considerano A=7 diversi tipi di pesce si ha:

Proteine (METODO 2) = (16.8 + 17.0 + ... + 16.0)/7 = 16.8

Analogamente sono stati calcolate altre componenti alimentari del "Pesce fresco" con il primo o con il secondo metodo. Il terzo metodo si limita a considerare come standard per il "Pesce fresco" il pesce più diffusamente utilizzato, che in questo caso risulta essere l'acciuga. Come si può notare i tre metodi forniscono una stima dei valori di alcuni componenti alimentari piuttosto diversi, soprattutto per quanto concerne calcio, ferro e, in minor misura, lipidi.

Gli standard definiti con i primi due metodi possono essere considerati come rappresentativi di una alimentazione in cui si mangia in modo ricco e variato il pesce fresco. Il "Pesce fresco" così definito risulterà possedere contenuti nutrizionali usualmente diversi da tutti i pesci considerati, essendo una media di valori a volte molto diversi tra loro. Il terzo metodo fornisce invece valori per i componenti alimentari che se da un lato sono reali dall'altro possono non essere rappresentativi del consumo di pesce di un soggetto. I pesi percentuali scelti per questo esempio sono quelli che si riferiscono ai consumi stimati su base nazionale e questa scelta potrà trovare giustificazione in studi di tipo multicentrico. Se d'altro lato lo studio dovesse avere un interesse eminentemente locale la scelta potrebbe essere diversa. Se ad esempio lo studio dovesse svolgersi nel Nord-Est del paese, la lista delle voci da prendere in considerazione nella definizione della voce "Pesce fresco" sarebbe affatto diversa e porterebbe ad una definizione di standard, con i tre metodi, anche molto differenti. In questo caso dovrebbero infatti essere considerate anche le voci "Tonno" e "Sgombro o maccarello" mentre dovrebbero essere escluse "Acciuga" e "Cefalo". Se il metodo scelto fosse il Metodo 3 si arriverebbe a definire come standard una composizione pari a quella della voce "Trota".

Risulta inoltre evidente che molte delle considerazioni valgono solo in termini generali. Infatti, se scopo dell'indagine fosse quello di valutare il reale, per quanto possibile, stato nutrizionale di un soggetto, le scelte precedentemente esposte non potrebbero essere prese in considerazione.

D'altro lato, se l'obiettivo dell'indagine fosse quello di valutare la quantità di calcio assimilato attraverso la dieta, particolare attenzione dovrebbe essere posta nel raccogliere informazioni sul consumo di acciughe e meno sul consumo generico di pesce, in considerazione dell'alto contenuto di calcio dell'acciuga quando paragonata agli altri pesci.

Un altro utile esempio può essere rappresentato dall'olio. In questo caso, poiché i diversi tipi di olio hanno simile composizione nutrizionale, tranne per quanto si riferisce alla Vitamina E e poche altre componenti, la definizione di una voce per l'olio da usare come riferimento risulta utile solo se si sta' effettuando un'indagine specifica su questi pochi componenti alimentari che differenziano un olio da un altro. Analoghe considerazioni a quelle fatte per la voce "pesce fresco" possono essere fatte anche per la voce "Olio".

Tabella II: Creazione di uno standard da associare alla voce alimentare "Olio". La composizione dei vari alimenti è espressa in unità di misura per 100 gr. La frequenza % di consumo si riferisce ai consumi valutati a livello nazionale.

Nome	Codice	Frequenza % di consumo	Proteine (gr)	Lipidi (gr)	Energia (kcal)	Ferro (mg)	Calcio (mg)	Potassio (mg)	Vit E (mg)
Olio di oliva	901	49.90	0.0	100.0	900	0.0	0.0	0.0	5.10
Olio di semi vari	902	26.81	0.0	100.0	900	0.0	0.0	0.0	27.42
Olio di mais	907	12.93	0.0	100.0	900	0.1	0.0	0.0	17.02
Olio di girasole	906	6.94	0.0	100.0	900	0.1	0.0	0.0	49.20
Olio di arachide	100166	3.42	0.0	100.0	900	0.0	0.0	0.0	15.20
Metodo 1			0.0	100.0	900	0.0	0.0	0.0	16.03
Metodo 2			0.0	100.0	900	0.0	0.0	0.0	22.79
Metodo 3			0.0	100.0	900	0.0	0.0	0.0	5.10

Le considerazioni precedenti portano a concludere che non sempre risulta necessaria la definizione di uno standard (es.: consumo di olio rilevato al solo scopo di stimare l'apporto calorico totale) e quando risulta necessaria essa va guidata dall'obiettivo della ricerca, utilizzando, opportunamente combinate, una o più voci alimentari inserite nella banca dati di composizione.

A titolo di esempio si riportano alcune schede di alimenti ‘non specificati’ che sono state elaborate per lo studio caso-controllo (Franceschi et al., 1995).

Tabella III. Frequenze di consumo per gruppi specifici di alimenti in Italia, espresse in percentuale (Turrini et al., 1991).

ALIMENTO	ITALIA	NORD OVEST	NORD EST	CENTRO	SUD
LEGUMI FRESCI					
Fagiolini	47.25	60.10	48.78	44.69	44.52
Piselli	22.35	20.70	21.95	16.62	25.93
Fagioli	16.33	15.71	27.37	14.71	14.46
Fave	13.55	2.49	1.36	23.30	14.81
Altri legumi freschi	0.52	1.00	0.54	0.68	0.28
LEGUMI IN SCATOLA					
Fagioli	54.21	42.39	40.12	60.65	62.46
Piselli	37.66	46.87	53.49	27.26	32.08
Fagiolini	3.91	6.27	5.79	4.60	1.48
Ceci	2.30	1.79	0.20	5.62	1.48
Lenticchie	1.30	1.49	0.20	1.53	1.71
Altri legumi in scatola	0.61	1.19	0.20	0.34	0.80
LEGUMI SURGELATI					
Piselli	75.49	60.00	42.19	83.77	90.00
Fagioli	12.22	12.38	35.81	6.46	4.00
Fagiolini	11.03	26.67	20.27	8.73	4.22
Fave	1.26	0.95	1.01	1.05	1.78

Tabella III.

(continua)

ALIMENTO	ITALIA	NORD OVEST	NORD EST	CENTRO	SUD
LEGUMI SECCHI E FARINE					
Fagioli	45.94	37.17	74.00	50.78	40.87
Lenticchie	34.15	36.28	9.00	29.75	39.16
Ceci	16.07	17.70	7.00	17.13	16.69
Fave	1.53	1.77	0.50	0.47	2.10
Piselli	1.05	1.77	7.00	0.16	0.59
Lupini	0.52	0.88	1.00	1.09	0.20
Altri legumi secchi	0.36	1.77	1.00	0.00	0.33
Soia	0.36	2.65	0.50	0.62	0.07
POMODORI PASSATI E PELATI					
Pomodori pelati	49.86	58.42	41.72	54.65	46.08
Pomodori passati	43.83	31.10	52.52	40.66	47.13
Concentrato di pomodoro	5.93	10.37	5.58	4.35	6.23
Pomodoro a pezzi	0.37	0.12	0.18	0.34	0.56
ORTAGGI DA INSALATA					
Lattuga	37.98	24.37	13.65	36.59	59.30
Insalata mista	27.87	41.05	44.25	24.73	16.78
Indivia	12.04	8.06	5.19	11.54	18.23
Radicchio	8.30	10.31	31.16	2.27	0.64
Cicoria	8.08	6.37	2.27	15.46	3.70
Insalata da taglio	2.65	1.78	2.10	4.71	0.91
Puntarelle	1.29	0.00	0.00	3.46	0.03
Erbette	1.00	6.65	0.50	0.38	0.00
Insalata riccia	0.74	1.31	0.83	0.87	0.34
Altri ortaggi	0.04	0.09	0.06	0.00	0.07
VERDURE					
Bieta, foglie	44.85	33.13	25.64	50.71	49.41
Spinaci	31.88	34.04	42.49	30.16	28.52
Altre verdure	23.27	32.83	31.87	19.14	22.07
CAROTE, RAPE, FINOCCHI ...					
Carote	46.19	44.04	43.14	47.05	49.53
Finocchi	25.56	22.35	25.52	31.20	20.60
Sedano	21.11	24.34	24.69	17.02	20.55
Rape, barbabietole	6.32	9.11	6.29	3.68	7.90
Cardi	0.82	0.17	0.36	1.05	1.40
PEPERONI E MELANZANE					
Peperoni	54.32	69.84	58.35	56.79	49.95
Melanzane	45.68	30.16	41.65	43.21	50.05
ZUCCHINE E CETRIOLI					
Zucchine	82.45	80.65	83.99	85.91	80.44
Cetrioli	17.55	19.35	16.01	14.09	19.56

Tabella III.

(continua)

ALIMENTO	ITALIA	NORD OVEST	NORD EST	CENTRO	SUD
CAVOLI, CAVOLFIORI, BROCCOLI, ...					
Broccoletti di rape	27.73	12.38	1.56	42.84	28.33
Cavolfiore	22.72	38.57	39.06	18.88	16.72
Cavolo cappuccio	20.77	30.95	44.87	11.56	17.15
Broccolo a testa	27.91	13.33	12.28	26.30	37.79
Cavoli di Bruxelles	0.87	4.76	2.23	0.42	0.00
PESCHE, ALBICOCHE					
Pesche	70.78	61.21	75.90	73.42	72.65
Albicocche	29.22	38.79	24.10	26.58	27.35
CILIEGE, NESPOLE, FRAGOLE, ...					
Ciliege e amarene	47.04	47.83	31.22	40.10	54.69
Fragole	43.48	50.99	67.80	52.51	29.78
Nespole	9.06	1.19	0.98	7.16	14.76
More	0.42	0.00	0.00	0.24	0.77
MELONE, COCOMERO					
Melone	64.34	78.00	72.58	67.14	51.51
Cocomero	35.66	22.00	27.42	32.86	48.49
PRUGNE, FICHI					
Prugne	73.56	90.91	75.00	64.49	74.79
Fichi	26.44	9.09	25.00	35.51	25.21
AGRUMI					
Limoni	44.22	44.84	43.39	46.09	46.53
Arance	39.33	32.79	36.73	37.74	41.93
Mandarini	12.18	10.72	13.77	13.39	10.12
Pompelmi	4.27	11.66	6.11	2.78	1.42
FRUTTA ESOTICA					
Banane	94.53	91.61	95.53	94.25	95.38
Frutti tropicali	5.02	7.69	4.17	5.40	4.04
Noci di cocco	0.45	0.70	0.30	0.34	0.58
AFFETTATI, INSACCATI, ...					
Salame	23.62	23.89	25.07	22.79	23.60
Prosciutto crudo	21.37	20.04	19.03	26.37	17.50
Prosciutto cotto	19.94	25.71	27.59	13.39	20.27
Mortadella	15.76	13.72	11.70	16.58	18.23
Salsiccia	13.97	9.11	10.10	16.35	15.91
Würstel	4.21	4.57	4.15	4.18	4.08
Altri salumi	1.13	2.95	2.35	0.34	0.41

Tabella III.

(continua)

ALIMENTO	ITALIA	NORD OVEST	NORD EST	CENTRO	SUD
PESCE FRESCO, ...					
Acciughe	23.50	14.01	1.30	17.90	35.07
Merluzzo o nasello	13.71	12.91	6.01	20.61	12.30
Trota	9.02	18.41	21.10	9.87	3.20
Sogliola	7.26	7.42	7.47	9.52	5.90
Pesce fresco non spec.	6.73	8.79	13.31	3.93	5.95
Sarda	5.68	3.30	10.23	7.07	3.94
Pesce per frittura	4.79	1.65	6.01	8.03	3.15
Palombo	4.06	9.62	12.34	4.63	0.25
Cefalo	3.63	1.10	1.95	2.01	5.51
Tonno	2.69	1.10	4.38	0.87	3.44
Triglia	2.16	0.55	0.65	1.05	3.49
Sgombro o maccarello	1.90	3.85	3.73	3.23	0.25
Zuppa di pesce	1.88	0.55	0.16	2.71	2.17
Anguilla	1.59	0.55	1.62	0.44	2.41
Dentice	1.56	0.55	0.32	1.48	2.16
Latterini	1.35	0.00	0.00	0.87	2.26
Pesce spada	1.27	1.10	0.65	0.61	1.87
Sarago	0.72	0.27	0.00	0.17	1.33
Rana pescatrice	0.60	1.10	2.92	0.26	0.00
Spigola	0.53	0.82	0.16	0.35	0.69
Razza	0.53	0.27	0.97	0.87	0.25
Pesce gatto	0.46	3.30	0.81	0.09	0.05
Ghiozzo	0.46	0.27	0.00	0.00	0.89
Aguglia	0.41	0.82	0.32	0.09	0.54
Menola	0.36	0.00	0.00	0.00	0.74
Coregone	0.36	0.27	0.00	0.70	0.30
Ombrina	0.36	1.10	0.00	0.79	0.10
Pesce bianco	0.31	0.82	0.16	0.70	0.05
Orata	0.29	0.27	0.16	0.26	0.34
Pesce San Pietro	0.26	2.20	0.32	0.09	0.00
Passera	0.22	0.00	1.46	0.00	0.00
Luccio	0.19	0.27	0.00	0.44	0.10
Cernia	0.17	0.00	0.16	0.00	0.30
Carpa	0.14	1.10	0.00	0.09	0.05
Murena	0.12	0.00	0.00	0.00	0.25
Pesce musdea	0.10	0.00	0.00	0.00	0.20
Halibut	0.10	0.00	0.00	0.00	0.20
Pesce persico	0.10	0.82	0.00	0.09	0.00
Salmone	0.10	0.55	0.32	0.00	0.00
Pesce alalunga	0.07	0.00	0.00	0.00	0.15
Smeriglio	0.07	0.00	0.32	0.00	0.05
Tinca	0.07	0.00	0.16	0.17	0.00
Cavedano	0.05	0.00	0.32	0.00	0.00
Rombo	0.05	0.27	0.16	0.00	0.00
Torpedine	0.02	0.00	0.00	0.00	0.05

Tabella III.

(continua)

ALIMENTO	ITALIA	NORD OVEST	NORD EST	CENTRO	SUD
PESCE SOTT'OLIO, SECCO, ...					
Tonno	63.99	75.91	69.18	63.79	57.23
Baccalà	16.44	1.01	10.27	12.86	29.13
Acciughe	14.80	14.37	9.44	20.25	11.99
Sgombro	2.77	4.25	8.24	1.37	0.69
Aringa	0.66	0.81	1.19	0.81	0.14
Salmone	0.64	1.01	0.84	0.62	0.41
Latterini	0.23	1.01	0.24	0.00	0.21
Caviale	0.18	0.20	0.36	0.19	0.07
Antipasto di mare	0.14	0.61	0.12	0.06	0.00
Anguilla	0.14	0.81	0.12	0.06	0.07
Pesce alalunga	0.02	0.00	0.00	0.00	0.07
FORMAGGI CON GRASSI < 20 %					
Mozzarella	64.05	59.14	71.88	68.63	58.64
Ricotta di mucca	21.20	21.93	17.61	17.11	25.94
Scamorza	5.03	5.98	5.11	4.43	5.33
Mozzarella di bufala	4.84	5.15	0.99	4.53	6.24
Provola affumicata	2.13	1.33	0.85	2.21	2.64
Fiocchi di latte magro	0.88	2.82	0.99	1.11	0.13
Formaggino	0.81	2.66	0.71	0.65	0.52
Formaggi vari	0.55	0.83	1.85	0.32	0.30
Ricotta mista	0.50	0.17	0.00	1.01	0.26
FORMAGGI CON GRASSI DAL 20 AL 30%					
Formaggi molli	24.01	36.12	27.99	21.75	19.72
Parmigiano	20.54	13.21	11.47	25.31	23.03
Provolone	11.18	3.67	1.54	9.70	19.32
Pecorino	10.06	3.64	1.52	10.84	16.18
Caciottina fresca	8.84	7.21	24.45	7.16	3.01
Grana	8.13	16.67	22.69	1.84	3.90
Caciotta di pecora	5.93	3.33	4.90	10.36	2.73
Fontina	4.48	9.91	4.20	4.01	3.06
Groviera	3.67	4.92	0.20	6.13	2.43
Latticini	2.33	0.17	2.15	2.15	4.56
Formaggi non specificati	0.82	1.14	1.00	0.74	0.68
FORMAGGI CON GRASSI > 30%					
Emmenthal	31.54	31.08	37.58	23.98	33.35
Gorgonzola	18.39	31.27	23.61	16.67	8.00
Formaggi non specificati	15.94	18.35	22.30	14.10	11.29
Caciocavallo	10.98	2.09	0.65	6.71	27.24
Bel Paese	10.90	10.46	7.27	15.16	10.47
Mascarpone	6.09	4.09	8.09	9.13	3.53
Ricotta di pecora	5.43	0.95	0.25	13.35	5.76
Formaggi molli	0.74	1.71	0.25	0.90	0.35

Esempi schede di composizione: alimenti non altrimenti specificati

ERBE AROMATICHE (FOGLIE)**codice 100284****Categoria merceologica 24001**

media ponderata di alcune erbe aromatiche in foglia: Prezzemolo 12g (cod 338), Basilico 12g (cod 8001), Alloro 4g (cod 8004), E. Cipollina 12g (cod 8006), Menta 12g (cod 8008), Origano 12g (cod 8011), Rosmarino 12g (cod 8013), Salvia 12g (cod 8015) e Timo 12g (cod 8017)

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		
Acqua, g	77.5	89		
Proteine totali, g	3.2	89		
Proteine animali, g	0.0	89		
Proteine vegetali, g	3.2	89		
Lipidi totali, g	2.3	89		
Lipidi animali, g	0.0	89		
Lipidi vegetali, g	2.3	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.73	89		
Acido oleico, g	0.27	89		
Monoinsaturi totali, g	0.30	89		
Acido linoleico, g	0.23	89		
Acido linolenico, g	0.54	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	0.77	89		
Colesterolo, mg	0	89		
Glucidi Disponibili, g	9.9	89		
Amido, g	0.0	89		
Glucidi solubili, g	9.9	89		
Fibra alimentare, g	8.8	89		
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	73	89		
Energia, kJ	305	86		
Minerali:				
Ferro, mg	12.5	89		
Calcio, mg	354	89		
Sodio, mg	12	89		
Potassio, mg	349	89		
Fosforo, mg	52	89		
Zinco, mg	1.2	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.10	89		
Riboflavina, mg	0.27	89		
Niacina, mg	2.2	89		
Vitamina C, mg	41	89		
Vitamina B6, mg	0.44	89		
Acido Folico, µg	89	89		
Retinolo eq, µg	346	89		
Retinolo, µg	0	89		
β-carotene eq, µg	2075	89		
Vitamina E, mg	2.01	89		
Vitamina D, µg	0	89		

I GD sono espressi per differenza per tutti gli alimenti fonte
Mc Cance: il Prezzemolo, fonte INN, ha i GD=0

ERBE AROMATICHE (SEMI)**codice 100286****Categoria merceologica 24001**

media aritmetica delle erbe aromatiche in semi presenti nella BD: Finocchio 33.3g (cod 8007), Cumino 33.3g (cod 888003), Noce moscata 33.4g (cod 100217)

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		
Acqua, g	9.0	89		
Proteine totali, g	14.1	89		
Proteine animali, g	0.0	89		
Proteine vegetali, g	14.1	89		
Lipidi totali, g	22.1	89		
Lipidi animali, g	0.0	89		
Lipidi vegetali, g	22.1	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	7.32	89		
Acido oleico, g	8.67	89		
Monoinsaturi totali, g	9.11	89		
Acido linoleico, g	1.50	89		
Acido linolenico, g	0.00	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	1.50	89		
Colesterolo, mg	0	89		
Glucidi Disponibili, g	24.2	89		
Amido, g	0.0	89		
Glucidi solubili, g	24.2	89		
Fibra alimentare, g	24.7	89		
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	372	89		
Energia, kJ	1556	86		
Minerali:				
Ferro, mg	29.3	89		
Calcio, mg	744	89		
Sodio, mg	91	89		
Potassio, mg	1265	89		
Fosforo, mg	406	89		
Zinco, mg	3.6	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.38	89		
Riboflavina, mg	0.26	89		
Niacina, mg	5.1	89		
Vitamina C, mg	3	89		
Vitamina B6, mg	0.44	89		
Acido Folico, µg	0	89		
Retinolo eq, µg	50	89		
Retinolo, µg	0	89		
β-carotene eq, µg	297	89		
Vitamina E, mg	2.72	89		
Vitamina D, µg	0	89		

FRUTTA COTTA con zucchero**codice 9002****Categoria merceologica 4002**

RICETTA: 90g di frutta+10g di zucchero. Alimenti utilizzati: Apples, cooking, stewed without sugar L/05; Pears, average, stewed without sugar L/195; Prunes, stewed without sugar L/235; Zucchero 02/2021. Per gli acidi grassi: CALC AG da Apples, raw 05/3675, FC=0.8; Pears -> RIPR da Pears, raw 19/09252 lip=0.4g; Prunes -> RIPR da Prunes, dehydrated, cooked, 19/09290, lip=0.24g; zucchero 02/2021, lip=0

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		
Acqua, g	70.2	89		
Proteine totali, g	0.6	89		
Proteine animali, g	0.0	89		
Proteine vegetali, g	0.6	89		
Lipidi totali, g	0.2	89		
Lipidi animali, g	0.0	89		
Lipidi vegetali, g	0.2	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.02	89		
Acido oleico, g	0.07	89		
Monoinsaturi totali, g	0.07	89		
Acido linoleico, g	0.04	89		
Acido linolenico, g	0.00	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	0.04	89		
Colesterolo, mg	0	89		
Glucidi Disponibili, g	21.5	89		
Amido, g	0.0	89		
Glucidi solubili, g	21.5	89		
Fibra alimentare, g	3.4	89		metodo Southgate metodo Englyst fibra=1.89g
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	84	89		
Energia, kJ	351	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.6	89		
Calcio, mg	10	89		
Sodio, mg	4	89		
Potassio, mg	216	89		
Fosforo, mg	18	89		
Zinco, mg	0.1	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	89		
Riboflavina, mg	0.03	89		
Niacina, mg	0.2	89		
Vitamina C, mg	5	89		
Vitamina B6, mg	0.05	89		
Acido Folico, µg	0	89		
Retinolo eq, µg	6	89		
Retinolo, µg	0	89		
β-carotene eq, µg	33	89		
Vitamina E, mg	0.08	89		
Vitamina D, µg	0	89		

FRUTTA COTTA senza zucchero**codice 900067****Categoria merceologica 4002**

RICETTA (media aritmetica) Per tutti i nutrienti, esclusi gli acidi grassi: Apples, cooking, stewed without sugar L/05; Pears, average, stewed without sugar L/195; Prunes, stewed without sugar L/235. ACIDI GRASSI: media aritmetica dopo integrazione come da metodologia BD. Apples: CALC AG da Apples, raw, 05/3675, FC=0.8. Pears: RIPR da Pears, raw, 19/09252, lip=0.4g. Prunes: RIPR da Prunes, dehydrated, cooked, 19/09290, lip=0.24g

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		
Acqua, g	77.9	89		
Proteine totali, g	0.7	89		
Proteine animali, g	0.0	89		
Proteine vegetali, g	0.7	89		
Lipidi totali, g	0.2	89		
Lipidi animali, g	0.0	89		
Lipidi vegetali, g	0.2	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.02	89		
Acido oleico, g	0.08	89		
Monoinsaturi totali, g	0.08	89		
Acido linoleico, g	0.04	89		
Acido linolenico, g	tr	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	0.05	89		
Colesterolo, mg	0	89		
Glucidi Disponibili, g	12.1	89		
Amido, g	0.0	89		
Glucidi solubili, g	12.1	89		
Fibra alimentare, g	3.7	89		metodo Southgate metodo Englyst fibra=2.1g
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	50	89		
Energia, kJ	209	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.6	89		
Calcio, mg	11	89		
Sodio, mg	4	89		
Potassio, mg	240	89		
Fosforo, mg	20	89		
Zinco, mg	0.1	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.02	89		
Riboflavina, mg	0.04	89		
Niacina, mg	0.3	89		
Vitamina C, mg	5	89		
Vitamina B6, mg	0.05	89		
Acido Folico, µg	tr	89		
Retinolo eq, µg	6	89		CALC
Retinolo, µg	0	89		
β-carotene eq, µg	36	89		
Vitamina E, mg	0.13	89		
Vitamina D, µg	0	89		

FRUTTA SECCA**codice 900077****Categoria merceologica 4003**

media aritmetica di: arachidi tostate 02/502, mandorle dolci 02/508, nocciole secche 02/511, noci secche 02/510

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	43	89		
Acqua, g	6.5	89		
Proteine totali, g	18.5	89		
Proteine animali, g	0.0	89		
Proteine vegetali, g	18.5	89		
Lipidi totali, g	57.0	89		
Lipidi animali, g	0.0	89		
Lipidi vegetali, g	57.0	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	5.17	89		
Acido oleico, g	26.36	89		
Monoinsaturi totali, g	26.65	89		
Acido linoleico, g	15.09	89		
Acido linolenico, g	1.76	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	16.86	89		
Colesterolo, mg	0	89		
Glucidi Disponibili, g	5.2	89		
Amido, g	2.0	89		
Glucidi solubili, g	3.2	89		
Fibra alimentare, g	9.5	89		
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	606	89		
Energia, kJ	2536	86		
Minerali:				
Ferro, mg	3.4	89		
Calcio, mg	133	89		
Sodio, mg	6	89		
Potassio, mg	594	89		
Fosforo, mg	373	89		
Zinco, mg	3.5	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.36	89		
Riboflavina, mg	0.18	89		
Niacina, mg	5.0	89		
Vitamina C, mg	1	89		
Vitamina B6, mg	0.49	89		
Acido Folico, µg	63	89		
Retinolo eq, µg	10	89		
Retinolo, µg	0	89		
β-carotene eq, µg	57	89		
Vitamina E, mg	13.48	89		
Vitamina D, µg	0	89		

INSALATA**codice 9001****Categoria merceologica 2008**

STIMA da media aritmetica: cicoria (cod 319), lattuga (cod 331), radicchio verde (cod 340), radicchio rosso (cod 339), indivia (cod 330)

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	81	89		
Acqua, g	92.6	89		
Proteine totali, g	1.5	89		
Proteine animali, g	0.0	89		
Proteine vegetali, g	1.5	89		
Lipidi totali, g	0.3	89		
Lipidi animali, g	0.0	89		
Lipidi vegetali, g	0.3	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.06	89		
Acido oleico, g	0.01	89		
Monoinsaturi totali, g	0.01	89		
Acido linoleico, g	0.09	89		
Acido linolenico, g	0.04	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	0.14	89		
Colesterolo, mg	0	89		
Glucidi Disponibili, g	1.5	89		
Amido, g	0.0	89		
Glucidi solubili, g	1.5	89		
Fibra alimentare, g	2.1	89		
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	14	89		
Energia, kJ	59	86		
Minerali:				
Ferro, mg	2.3	89		
Calcio, mg	73	89		
Sodio, mg	11	89		
Potassio, mg	284	89		
Fosforo, mg	34	89		
Zinco, mg	0.3	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	89		
Riboflavina, mg	0.25	89		
Niacina, mg	0.4	89		
Vitamina C, mg	23	89		
Vitamina B6, mg	0.03	89		
Acido Folico, µg	56	89		
Retinolo eq, µg	241	89		
Retinolo, µg	0	89		
β-carotene eq, µg	1444	89		
Vitamina E, mg	0.59	89		
Vitamina D, µg	0	89		

OLIO**codice 9023****Categoria merceologica 13002**

STIMA ponderata ottenuta dalle percentuali di consumo (Fedeli E, 1990). olio di oliva 10.5 kg/pro cap/anno, 49.9%; olio di semi 5.64 kg/pro cap/anno, 26.81%; olio di arachide 0.72 kg/pro cap/anno, 3.42%; olio di girasole 1.46 kg/pro cap/anno, 6.94%; olio di mais 2.72 kg/pro cap/anno, 12.93%.

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		
Acqua, g	tr	89		
Proteine totali, g	tr	89		
Proteine animali, g	0.0	89		
Proteine vegetali, g	tr	89		
Lipidi totali, g	99.9	89		
Lipidi animali, g	0.0	89		
Lipidi vegetali, g	99.9	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	14.20	89		
Acido oleico, g	54.56	89		
Monoinsaturi totali, g	55.83	89		
Acido linoleico, g	25.40	89		
Acido linolenico, g	2.40	89		
Altri polinsaturi, g	0.00	89		
Polinsaturi totali, g	27.80	89		
Colesterolo, mg	0	89		
Glucidi Disponibili, g	0.0	89		
Amido, g	0.0	89		
Glucidi solubili, g	0.0	89		
Fibra alimentare, g	0.0	89		
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	900	89		
Energia, kJ	3766	86		
Minerali:				
Ferro, mg	0.0	89		
Calcio, mg	tr	89		
Sodio, mg	tr	89		
Potassio, mg	tr	89		
Fosforo, mg	tr	89		
Zinco, mg	tr	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	tr	89		
Riboflavina, mg	tr	89		
Niacina, mg	tr	89		
Vitamina C, mg	0	89		
Vitamina B6, mg	tr	89		
Acido Folico, µg	tr	89		
Retinolo eq, µg	tr	89		
Retinolo, µg	0	89		
β-carotene eq, µg	tr	89		
Vitamina E, mg	16.03	89		
Vitamina D, µg	0	89		

PESCE**codice 701264****Categoria merceologica 11001**

nutrienti calcolati come media pesata utilizzando le percentuali di maggior consumo di alcuni pesci in Italia (per valori originali vedi Turrini A. et al., 1991). Pesci utilizzati: acciughe 35.1%(cod. 1300), merluzzo 20.5%(cod. 1313), trota 13.5%(cod. 1327), sogliola 10.9%(cod. 1322), sarda 8.5%(cod. 1319), cefalo 5.4%(cod. 1306), palombo 6.1%(cod. 1315).

Componenti alimentari, unità	Valori	Fonte	Codice	Note e valori originali
Parte edibile, g	100	89		
Acqua, g	78.1	89		
Proteine totali, g	16.8	89		
Proteine animali, g	16.8	89		
Proteine vegetali, g	0.0	89		
Lipidi totali, g	2.4	89		
Lipidi animali, g	2.4	89		
Lipidi vegetali, g	0.0	89		
Acidi grassi:				
Saturi totali, g	0.57	89		
Acido oleico, g	0.32	89		
Monoinsaturi totali, g	0.58	89		
Acido linoleico, g	0.09	89		
Acido linolenico, g	0.02	89		
Altri polinsaturi, g	0.76	89		
Polinsaturi totali, g	0.88	89		
Colesterolo, mg	63	89		
Glucidi Disponibili, g	0.9	89		
Amido, g	0.0	89		
Glucidi solubili, g	0.9	89		
Fibra alimentare, g	0.0	89		
Alcool, g	0.0	89		
Energia, kcal	92	89		
Energia, kJ	385	86		
Minerali:				
Ferro, mg	1.7	89		
Calcio, mg	66	89		
Sodio, mg	87	89		
Potassio, mg	347	89		
Fosforo, mg	203	89		
Zinco, mg	0.9	89		
Vitamine:				
Tiamina, mg	0.05	89		
Riboflavina, mg	0.15	89		
Niacina, mg	7.5	89		
Vitamina C, mg	tr	89		
Vitamina B6, mg	0.21	89		
Acido Folico, µg	9	89		
Retinolo eq, µg	15	89		
Retinolo, µg	15	89		
β-carotene eq, µg	tr	89		
Vitamina E, mg	0.34	89		
Vitamina D, µg	6.27	89		

APPENDICE C. Codifica Originaria INN Basata sulla Fonte Bibliografica (*in corsivo codici aggiunti per questa Banca Dati*)

CODICI	FONTE
da 1 a 6999	TAB INN89
da 7000 a 7999	Etichette latte per infanzia
<i>da 8000 a 8499</i>	TAB McCANCEVed, supplementi alla IV ed alla V ed.
<i>da 8500 a 8599</i>	TAB INN agg95
<i>da 9000 a 9599</i>	alimenti stimati (ricette, calcoli vari ed assimilazioni), alcuni, sostituiti con dati pubblicati
<i>da 9600 a 9699</i>	BD LIVSMEDELS
da 10.000 a 99.999	Dati interni dell’INN
da 100.000 a 399.999	TAB FIDANZA84
da 400.000 a 449.999	Fruits and Vegetables, Duckworth R.B. & Howthorn S, 1982
da 450.000 a 499.999	Dati merendine esterni
da 500.000 a 599.999	I Nostri Alimenti, di G. Secchi, ed Urlico Hoepli Milano, 1979
da 600.000 a 665.999	Tabelle sinottiche degli alimenti di Cok et al., 1987
da 666.000 a 666.999	Etichette di prodotti
da 700.000 a 776.999	Voci assimilate ad altre presenti in tabella
da 777.000 a 777.999	Voci senza nutrienti
da 800.000 a 804.999	Mangiar Meglio per Vivere Meglio, Selezione 1987
da 805.000 a 887.999	TAB SFK73
da 888.000 a 888.999	TAB USDA HB 8:1-21
da 900.000 a 998.999	Voci composte
da 999.000 a 999.998	TAB McCANCEIVed (1987)

APPENDICE D. Categorie Merceologiche . In questa sezione si riporta l'elenco delle “categorie merceologiche”, ordinate per codice, secondo le quali gli alimenti della BD possono essere raggruppati.

CODICE	ALIMENTI
01001	tuberi, patate, fecola, preparati per gnocchi
02000	verdure miste
02001	germogli (soia, bambù) asparagi
02003	verdura a radice
02004	crucifere
02005	agliacee
02006	succhi di verdura
02007	funghi, tartufi
02008	verdure a foglia (insalata)
02009	verdure a frutto e a fiore (fagiolini, sedano, finocchi, cardi, carciofi, peperoni)
02010	olive, verdure sott'olio, sott'aceto, in agrodolce
02011	alghe
03000	verdure e legumi misti
03001	legumi
03002	farine di legumi
03004	prodotti della soia
04001	frutta fresca e bacche
04002	frutta cotta e conservata in scatola
04003	frutta secca e in guscio
04004	farine di frutta (castagne, cocco etc)
04010	succhi e spremute di frutta
06001	latte
06002	yogurt
06003	farine latte, latte condensato e in polvere
07001	formaggi e latticini
08001	cereali in chicchi e preparazioni
08002	farine di cereali
08003	fiocchi, pop corn, crusca (anche in compresse) soffiati
08006	paste alimentari
08007	pasta ripiena (ravioli e tortellini)
09001	grissini, crackers, salatini, crostini
09002	pane, pane biscottato, pizza, focaccia, pasta per pane e pizza
10003	insaccati e salumi
10006	carne di equino (cavallo, asino)
10007	altri animali (diversi da bovini, suini, volatili, equini, ovini, conigli)
10008	frattaglie di equino
10010	carne di bovino adulto/manzo/vitellone
10030	carne di vitello
10040	carne in scatola
10041	frattaglie di bovino
10050	carne di volatili, pollo
10051	frattaglie di volatili, paté
10060	carne di maiale
10061	frattaglie di maiale
10070	carne di coniglio, lepre
10071	frattaglie di coniglio, lepre
10080	carne di ovino
10081	frattaglie di ovino
11001	pesci vertebrati (freschi e surgelati)
11002	molluschi e crostacei
11003	pesci vertebrati (conservati sott'olio)
11004	pesci vertebrati (conservati)

CODICE	ALIMENTI
12001	uova
13001	margarina
13002	oli e grassi vegetali (incluso burro di arachide e margarina vegetale)
13003	burro e grassi animali (esclusa panna)
13004	panna
14000	torrone
14001	cioccolatini, tavolette e creme spalmabili
14002	frutta candita
14003	zucchero e miele
14004	caramelle, liquirizia, confetti
14005	marmellate
14006	gelati, ghiaccioli
14007	dolcificanti
14008	sciroppi
15001	brioche, merendine non farcite
15002	fette biscottate
15003	creme e desserts al cucchiaio
15004	pasticcini (esclusa pasticceria da tè)
15006	torte, preparati e basi per torte
15007	biscotti, pasticcini da tè
15008	brioche e merendine farcite ricoperte (anche krapfen e bomboloni ripieni)
15009	merendine a base di cioccolato (tipo mars, kit-kat)
16001	bevande analcoliche (birra analcolica, spuma, chinotto) e acqua minerale
17001	vino e spumanti
17002	amari e liquori dolci
17003	birra
17004	superalcolici, amari ad alta gradazione
17005	alcool
18001	tè (anche deinato e solubile)
18002	caffè (anche decaffeinato e solubile)
18003	cacao e polveri (Nesquick, etc)
18004	tisane d'erbe, infusi, anche solubili
18005	caffè d'orzo, di cicoria (anche in tazza)
24001	sale, erbe aromatiche, altri aromatizzanti
24002	aceto di vino, di mele
24005	dadi, gelatina alimentare, estratti e prodotti a base di glutammato
24012	salse a base di maionese
24015	prodotti per la lievitazione
25001	brodi di carne e vegetali
26001	acqua
27001	soffricini
27002	omogeneizzati
27003	liofilizzati
28001	sughi
28002	minestre
28003	salse
28004	tartine
28005	pasti dietetici sostitutivi

APPENDICE E. Elenco Alimenti Eliminati dalla Banca Dati

Gli alimenti elencati in questa sezione sono stati eliminati dalla banca dati in quanto non è stato possibile identificare i componenti alimentari relativi. Sono elencati in ordine alfabetico e per ciascuno viene data la motivazione dell'eliminazione. Gli alimenti presenti nella tabella sono 384, elencati in ordine alfabetico.

Per ciascun alimento viene riportato il codice adottato dall'INN (in tabella *CODICE ORIG/INN*), e ove necessario anche il codice EPIC (codifica adottata dallo Studio Prospettico EPIC). Per maggiori dettagli consultare nel capitolo 2.4.2, la sezione "Sistema di codifica").

Gli alimenti presenti nell'elenco possono essere:

- ASSIMILATI ad altri presenti nella Banca Dati: per questi viene riportato il nome dell'alimento e il codice relativo;
- IDENTIFICATI da un MARCHIO: nel nome è specificata la ditta produttrice. Questi prodotti sono stati assimilati ad altri presenti in BD;
- GENERICI o NON ALTRIMENTI SPECIFICATI, NON CORRETTI: non vi sono informazioni sufficienti per completare i dati di composizione;
- GENERICI o NON ALTRIMENTI SPECIFICATI, CORRETTI: vedi Appendice B;
- COTTI: non vi sono informazioni sufficienti per completare i dati di composizione;
- identificabili con RICETTA (in tabella indicati con *R*) o COMPOSTI (in tabella indicati con *C*): alimenti la cui composizione è legata all'individuazione degli ingredienti;
- NON ESATTAMENTE IDENTIFICABILI (in tabella indicati con *N*): alimenti non individuati nelle tabelle di composizione a nostra disposizione.

CODICE ORIG/INN	CODICE EPIC	NOME ALIMENTO	MOTIVO DELL'ELIMINAZIONE
19001	1517	ABADECO (PESCE DI MARE)	NI
100032	715	ABBACCHIO, COSCIO	assimilato a 100034, agnello carne semigrassa
900008		AFFETTATO	non altrimenti specificato, non corretto
100036		AGNELLO, COSCIO	assimilato a 100034, agnello carne semigrassa
600551	1499	AGNELLO, COTOLETTE	assimilato a 700499, agnello costolette
100037		AGNELLO, DORSO	assimilato a 100035, agnello carne grassa
600552		AGNELLO, LOMBO	assimilato a 100035, agnello carne grassa
100038	718	AGNELLO, SPALLA	assimilato a 100034, agnello carne semigrassa
701110		AGRUMI	non altrimenti specificato, non corretto
702345		ALGHE	assimilate a 8022/8023/8024/8025, alghe di vario tipo
700357		ALICI MARINATE	R
700355		ALICI, FILETTI	assimilato a 1300, acciughe
12982		AMARETTI	assimilato a 450085, biscotti frollini
700183		ANANAS IN SCATOLA	assimilato a 100196, ananas scioppato
700360		ANGUILLA, COTTA	alimento cotto
900528		ANTIPASTO DI MARE	R
19003	1349	ARACHIDI, SECCHIE (N. AMERICANE)	assimilato a 501, arachidi crude
805918		ARANCIATA AMARA	assimilato a 3007, aranciata in lattina
300112		ASPARAGI, PUNTE	assimilato a 305, asparagi di serra
701243		BACCALA' ALLA VICENTINA	R
805289		BACON	assimilato a 700447, pancetta affumicata
5001		BASTONCINI DI PESCE, PRECUCINATI	R
666004		BELGIOIOSO	M assimilato a 21792, formaggio spalmabile
500015		BIETA (COSTE)	assimilate a 307, bieta
500014		BIETA (FOGLIE)	assimilate a 307, bieta
700098		BIETA, LESSA	alimento cotto

(continua)			
CODICE ORIG/INN	CODICE EPIC	NOME ALIMENTO	MOTIVO DELL'ELIMINAZIONE
100222	2371	BISCOTTI ALL'UOVO	assimilato a 81, biscotto savoiardo
900105		BISCOTTI ALLE MANDORLE	assimilato a 450085, biscotti frollini
19004		BISCOTTI CANESTRELLI	R
10096		BISCOTTI CON CREMA E CIOCCOLATO (PAVESI)	M assimilato a 10098, biscotti ricoperti al cioccolato
2388		BISCOTTI DIGESTIVE (PAVESI)	M assimilato a 701307, biscotti integrali
2023		BISCOTTI ORO SAIWA	M assimilato a 70, biscotti per la prima colazione
450082	1035	BISCOTTI PAN DI STELLE (BARILLA)	M assimilato a 10098, biscotti ricoperti al cioccolato
1035		BISCOTTI PAVESINI	M assimilato a 70, biscotti per la prima colazione
100154	40070	BISCOTTI PIUMA	assimilato a 70, biscotti per la prima colazione
40070		BISCOTTI SECCHI SCIOLTI	assimilato a 70, biscotti per la prima colazione
450083	2022	BISCOTTI SPICCHI DI SOLE (BARILLA)	M assimilato a 450085, biscotti frollini
450080		BISCOTTI TARALLUCCI (BARILLA)	M assimilato a 450085, biscotti frollini
450030		BISCOTTI WAFER (LOACKER)	M assimilato a 80, biscotti wafer
450051		BISCOTTI WAFER (PARMALAT)	M assimilato a 80, biscotti wafer
2022		BISCOTTI WAFER AL CIOCCOLATO (SAIWA)	M assimilato a 80, biscotti wafer
1000		BOVINO C. MAGRA	assimilato a 1003, vitellone carne magra
700490	859	BOVINO ADULTO, C. SEMIGR. CON OSSO	assimilato a 1004, vitellone carne semigrassa
700206		BOVINO ADULTO, C. SEMIGR. SURG	assimilato a 1004, vitellone carne semigrassa
1002		BOVINO C. GRASSA	assimilato a 1005, vitellone carne grassa
1001		BOVINO C. SEMIGRASSA	assimilato a 1004, vitellone carne semigrassa
700219		BOVINO, HAMBURGER AI FERRI	alimento cotto
700999		BOVINO, SVIZZERA CRUDA	assimilato a 1003, vitellone carne magra
900543		BUDINO	R
777025		CAMOMILLA IN TAZZA	assimilato a 9034, tisana in tazza
700049		CANNELLONI	assimilato a 53, tortellini
5002		CANNELLONI, PRECUCINATI SURGELATI	assimilato a 53, tortellini
300064	859	CAPRICCIOSA DI MARE	R
700615		CAPRIOLO, MEDIA	assimilato a 600555, capriolo schiena
19011		CARAMELLE ALLA LIQUIRIZIA (SAILA MENTA)	M assimilato a 19012, caramelle alla menta
2028	864	CARAMELLE RICOPERTE DI CIOCCOLATO FARCITE	assimilato a 2006, cioccolato al latte
800156	100063	CARCIOFI, IN CASSERUOLA	R
701201		CARNE FRESCA NAS	non altrimenti specificato, non corretto
100062		CARNE IN SCATOLA	assimilato a 1100, bovino lessato in gelatina, in scatola
100063	100252	CARNE PRESSATA	assimilata a 1100, bovino lessato in gelatina, in scatola
100252		CARNE, NAS, AI FERRI	alimento cotto
200038		CARNE, NAS, AI FERRI, PREC, SURG	alimento cotto
900360		CARNE, NAS, ARROSTO CON PATATE	R
900521		CASTAGNOLE	R
1062		CASTRATO	assimilato a 100040, castrato carne semigrassa

(continua)

CODICE ORIG/INN	CODICE EPIC	NOME ALIMENTO	MOTIVO DELL'ELIMINAZIONE
700500		CASTRATO- CARNE CON OSSO	assimilato a 100040, castrato carne semigrassa
700648		CAVALLO, CERVELLO	assimilato a 1201, bovino cervello
100291		CECI FRESCHI	assimilato a 201, ceci secchi
800189		CIAMBELLA BOLOGNESE	R
2026		CIAMBELLA FRITTA (Krapfen)	R
700126		CICORIA, LESSA	alimento cotto
2087		CIOCCOLATINO (LINDT)	M assimilato a 2006, cioccolato al latte oppure a 2007, cioccolato gianduia
12991		COLOMBA	assimilato a 2018, panettone
1935		CONIGLIO NAS	non altrimenti specificato, non corretto
703143		COTECHINO COTTO	assimilato a 9046, cotechino, cotto
100147		CRACKERS RITZ	assimilato a 700016, salatini
100224		CREMA AL BURRO	R
800193		CREMA PASTICCERA CON AMARETTI	R
900087		CREMA PASTICCERA CON BISCOTTI	R
800195		CROSTATA CON CREMA	R
701308		CROSTATA DI FRUTTA MISTA	assimilato a 2009, crostata con marmellata
70499		CROSTATA DI MELE	R
19020	1423	CROSTINI INTEGRALI	assimilato a 19038, grissini integrali
701299		CROSTOLI FRITTI	R
602072		CUORE EDULE	assimilato a 1328, vongola
450032		DESSERT ALLA FRAGOLA (GALBANI)	M assimilato a 1633, yogurt alla frutta
450072		DESSERT GALBI AI CEREALI	M assimilato a 1633, yogurt alla frutta
450073		DESSERT GALBI ALLA FRUTTA	M assimilato a 1633, yogurt alla frutta
701311		DOLCE CON MERINGHE	assimilato a 900505, meringa
100284		ERBE AROMATICHE (foglie)	non altrimenti specificato, vedi Appendice B
100286		ERBE AROMATICHE (semi)	non altrimenti specificato, vedi Appendice B
900638		ERBETTE	assimilato a 307, bieta
700060		FAGIOLI CONGELATI	assimilato a 100, fagioli
700061		FAGIOLI, LESSATI	alimento cotto
700066		FAGIOLINI CONGELATI	assimilato a 101, fagiolini
700067		FAGIOLINI, LESSI	alimento cotto
100149		FETTE BISCOTTATE DOLCI	assimilato a 73, fette biscottate
701003		FIOCCHI D'ORZO	assimilato a 14, farina d'orzo
900552		FIOCCHI DI ORZO E GRANO	assimilato a 14, farina d'orzo
805582		FIOCCHI DI PATATE	assimilato a 100219, patate polvere istantanea
900551		FIOCCHI MISTI DI CEREALI	non altrimenti specificato, non corretto
70095		FOCACCIA	assimilato a 77, focaccia
900498		FORMAGGI MISTI	non altrimenti specificato, non corretto
701278		FORMAGGI MISTI STAGIONATI	non altrimenti specificato, non corretto
900684		FORMAGGINO AL PROSCIUTTO	assimilato a 1711, formaggino
19023	1810	FORMAGGIO ANNABELLA	assimilato a 1725 , stracchino
19024	379	FORMAGGIO BIANCO	non altrimenti specificato, non corretto
19025	382	FORMAGGIO CAMEMBERT (CAMOSCIO D'ORO)	assimilato a 71786, camembert
11797		FORMAGGIO CAPRINO FRESCO	assimilato a 21792, formaggio spalmabile (tipo Philadelphia)
805107		FORMAGGIO FUSO	assimilato a 1711, formaggino
100023		FORMAGGIO PECORINO ROMANO STAGIONATO	assimilato a 100020, pecorino da grattugia
500017		FORMAGGIO PETIT SUISSE	assimilato a 1725, stracchino
19027	1814	FORMAGGIO PRIMOSALE	assimilato a 1725, stracchino
100016		FORMAGGIO TIPO JOCCA	assimilato a 100015, fiocchi di latte magro
900700		FORMAGGIO TOMA	assimilato a 100031, Taleggio

(continua)

CODICE ORIG/INN	CODICE EPIC	NOME ALIMENTO	MOTIVO DELL'ELIMINAZIONE
19028	1106	FORMAGGIO VITASNELLA (DANONE)	M assimilato a 1712. formaggio a ridotto contenuto di lipidi
900519		FRAPPE	R
800150		FRITTATA DI CIPOLLE	R
800197		FRITTELLE DOLCI	R
900067		FRUTTA COTTA con zucchero	non altrimenti specificato, vedi Appendice B
9002		FRUTTA COTTA senza zucchero	non altrimenti specificato, vedi Appendice B
900077		FRUTTA SECCA	non altrimenti specificato, vedi Appendice B
2302	19029	FRUTTA, NAS	non altrimenti specificato, non corretto
1784	19030	FRUTTA, NAS, MOUSSE	non altrimenti specificato, non corretto
603578		FUNGHI CHAMPIGNON COLTIVATI	assimilato a 329, funghi prataioli
603556		FUNGHI CHAMPIGNON IN SCATOLA	assimilato a 100173, funghi in scatola
603579		FUNGHI NAS	non altrimenti specificato, non corretto
700306		GALLO	assimilato a 1087, gallina
700366		GAMBERETTI	assimilato a 100122, gamberetti surgelati
300087		GAMBERI INTERI, CRUDI, SURG.	assimilato a 100122, gamberetti surgelati
19033		GELATO ALLA CREMA	assimilato a 19032 gelato al cioccolato
19034		GELATO ALLA NOCCIOLA	assimilato a 19032 gelato al cioccolato
701287		GELATO ALLO ZABAIONE	assimilato a 19032 gelato al cioccolato
12998		GELATO CON BISCOTTO PRECONFEZIONATO	C
12999		GELATO CONO PRECONFEZIONATO	C
12989		GELATO CREMINO CONFEZIONATO	C
12990		GELATO CROCCANTE PRECONFEZIONATO	C
12988		GELATO NAS	non altrimenti specificato, non corretto
999999		GIANDUIOTTO	assimilato a 2007, cioccolato giandui
19035	496	GIOPPINI INTEGRALI	assimilato a 19038, grissini integrali
19036	497	GIOPPINI NORMALI	assimilato a 78, crackers salati
666012		GOMME DA MASTICARE SENZA ZUCCHERO	assimilato a 2112, gomme da masticare
300084		GRAN FRITTO DI MARE SURGELATO	C
19037	1865	GRISSINI, CON SOIA E YOGURT (Vita Vigor)	M assimilato a 20, grissini
5003		HAMBURGER	assimilato a 1004, vitellone, carne semigrassa
9001		INSALATA	non altrimenti specificato, vedi Appendice B
900035		INSALATA DI CETR, PEPER, POMOD	C
702319		INSALATA RICCIA	assimilato a 330, indivia
1241	19039	INSALATA RUSSA	R
100262		INSALATA RUSSA ESTIVA	R
98	19040	INSALATA VERDE, NAS	non altrimenti specificato, non corretto
61699		LATTE DI VACCA CONDENSATO SENZA ZUCCHERO	NI
900584		LENTICCHIE IN SCATOLA SGOCC.	assimilato a 100140, lenticchie in scatola
100069		LINGUA SALMISTRATA	assimilato a 700342, bovino lingua salmistrata
9025		LIQUIRIZIA SENZA ZUCCHERO	NI
700085		LUPINI, COTTI	alimento cotto
700800		MACEDONIA DI FRUTTA	assimilato a 900864, macedonia di frutta in scatola
700633		MAGNOSA (CICALA DI MARE)	assimilato a 1303 aragosta
1042		MAIALE C. GRASSA	assimilato a 1041, suino, carne semigrassa
700497		MAIALE GRASSO, C. SEMIGR, CON OSSO	assimilato a 1041, suino, carne semigrassa
9021		MAIALE, C. GRASSA TG	assimilato a 1041, suino, carne semigrassa

(continua)

CODICE ORIG/INN	CODICE EPIC	NOME ALIMENTO	MOTIVO DELL'ELIMINAZIONE
9022		MAIALE, C. SEMIGRASSA TG	assimilato a 1040, suino, carne magra
600562		MAIALE, CARRE' O LONZA	assimilato a 1041, suino, carne semigrassa
9036		MAIALE, CARRE' O LONZA TG	assimilato a 1040, suino, carne magra
800092		MAIALE, NAS, BRACIOLA AL VINO BIANCO	R
1491	19042	MAIALE, NAS, CARNE SEMIGRASSA	non altrimenti specificato, non corretto
703	19043	MAIALE, NAS, COSTINE	non altrimenti specificato, non corretto
700600		MANDORLE SGUSCIATE	assimilato a 508, mandorle dolci
9037		MANZO, C. GRASSA TG	assimilato a 1005, vitellone carne grassa
9010		MANZO, C. MAGRA TG	assimilato a 1003, vitellone carne magra
9011		MANZO, C. SEMIGR TG	assimilato a 1004, vitellone carne semigrassa
603	19045	MANZO, NAS	non altrimenti specificato, non corretto
900340		MANZO, SPEZZATINO PATATE UMIDO	R
19046	245	MAPO	assimilato a 426, pompelmo
794		MARGARINA (GRADINA) '85 LUG-AGO	M assimilato a 900, margarina
795		MARGARINA (MAYA) '85 LUG-SETT	M assimilato a 900, margarina
1527		MARGARINA (RAMA) '85 LUG-SETT	M assimilato a 900, margarina
797		MARGARINA (RAMA) '86 NUOVA FORM	M assimilato a 900, margarina
607514		MARMELLATA DI AMARENE	assimilato a 100192, marmellata mista (con amarene)
701285		MARMELLATA DI ARANCE E CILIEGE	assimilato a 2013, marmellata (normale e tipo frutta viva)
607516		MARMELLATA DI CILIEGE	assimilato a 100192, marmellata mista (con ciliege)
607517		MARMELLATA DI FICHI	assimilato a 100191, marmellata mista (con fichi)
805943		MARMELLATA DI FRAGOLE	assimilato a 2013, marmellata (normale e tipo frutta viva)
607519		MARMELLATA DI FRUTTUVA	assimilato a 2013, marmellata (normale e tipo frutta viva)
805947		MARMELLATA DI LAMPONI	assimilato a 2013, marmellata (normale e tipo frutta viva)
607521		MARMELLATA DI MARASCHE	assimilato a 100192, marmellata mista (con marasche)
805952		MARMELLATA DI MELE COTOGNE	assimilato a 100191, marmellata mista (con mele cotogne)
607522		MARMELLATA DI MELE RENETTE	assimilato a 2013, marmellata (normale e tipo frutta viva)
805945		MARMELLATA DI MIRTILLI	assimilato a 2013, marmellata (normale e tipo frutta viva)
805942		MARMELLATA DI MORE	assimilato a 2013, marmellata (normale e tipo frutta viva)
701286		MARMELLATA DI PERA E PESCA	assimilato a 2013, marmellata (normale e tipo frutta viva)
607523		MARMELLATA DI PERE	assimilato a 2013, marmellata (normale e tipo frutta viva)
607524		MARMELLATA DI PESCHE	assimilato a 100191, marmellata mista (con pesche)
805949		MARMELLATA DI RIBES ROSSO	assimilato a 2013, marmellata (normale e tipo frutta viva)
100226		MARZAPANE	assimilato a 900503, pasta di mandorle
450013		ME. BOMBOLONE CONFETTURA (BARILLA)	M assimilato a 2015, merendina con marmellata
450027		ME. BRIOCHE AL CIOCCOLATO (BARILLA)	M assimilato a 19048, merendina al cioccolato

(continua)

CODICE ORIG/INN	CODICE EPIC	NOME ALIMENTO	MOTIVO DELL'ELIMINAZIONE
450043		ME. BRIOCHE AL LATTE (FERRERO)	M assimilato a 2014, merendina tipo pan di spagna
450064		ME. CAMILLE (BARILLA)	M assimilato a 2014, merendine tipo pan di spagna
450012		ME. CROSTATINA CONFETTURA (BARILLA)	M assimilato a 2015, merendine con marmellata
2025		ME. FIESTA (FERRERO)	M assimilato a 19048, merendine al cioccolato
450008		ME. FIESTA MANDORLE (FERRERO)	M assimilato a 2016, merendine farcite
450004		ME. GIRELLA (MOTTA)	M assimilato a 19048, merendine al cioccolato
450009		ME. KINDER BRIOSS (FERRERO)	M assimilato a 2014, merendine tipo pan di spagna
450006		ME. KINDER COLAZIONE (FERRERO)	M assimilato a 2014, merendine tipo pan di spagna
19049	942	ME. PLUMCAKE ALLO YOGURT (BARILLA)	M assimilato a 2014, merendine tipo pan di spagna
450018		ME. SACCOTTINO CACAO (BARILLA)	M assimilato a 19048, merendine al cioccolato
450019		ME. TEGOLINO (BARILLA)	M assimilato a 19048, merendine al cioccolato
450065		ME. TORTINA MARGHERITA (BARILLA)	M assimilato a 2014, merendine tipo pan di spagna
19050	1084	ME. TRANCINO AL CACAO (BARILLA)	M assimilato a 19048, merendine al cioccolato
19071	506	ME. TRECCINE (BARILLA)	M assimilato a 2014, merendine tipo pan di spagna
900527		MELANZANE RIPIENE DI CARNE	R
5004		MERLUZZO O NASELLO ALLA MARINARA	R
300092		MERLUZZO, FILETTI IMPANATI	R
700373		MERLUZZO, LESSO	alimento cotto
300089		MERLUZZO, TRANCE DI	assimilato a 1313, merluzzo fresco
701111		MINISTRONE DI VERDU E LENTICC	R
300001		MINISTRONE SURG. (FINDUS)	R
600502		MONTONE C. SEMIGRASSA	assimilato a 100034, agnello, carne semigrassa
559		MORTADELLA DI FEGATO	assimilato a 1152, salsiccia di fegato
607013		NOCE DI COCCO - POLPA	assimilato a 524, noce di cocco
9023		OLIO	non altrimenti specificato, vedi Appendice B
998		OLIO DI SEMI DI MAIS DIETETICO (MAZOLA)	M assimilato a 9044, olio di mais vitaminizzato
700816		OLIVE NERE SNOCCIOLATE	assimilato a 592, olive nere
700814		OLIVE VERDI SNOCCIOLATE	assimilato a 590, olive verdi
6002		OMOGENEIZZATO AI 4 FRUTTI Plasmon	NI
700403		ORATA	assimilato a 1403, orata surgelata
900350		OSSI BUCHI CON PISELLI	R
900080		PANCARRÈ AL MIELE	C
900801		PANDORO	assimilato a 2019, torta Margherita
19054	985	PANDORO AL CIOCCOLATO	C
100300	518	PANE ALL'OLIO	assimilato a 34, panini all'olio
19056	1872	PANE ALLO STRUTTO	assimilato a 100155, pane condito
20099		PANE BISCOTTO	assimilato a 700019, pane tostato
700018		PANE CONGELATO	assimilato a 31, pane tipo 0
707551	536	PANE DI GRANO E SEGALE INTEGRALE	assimilato a 805548, pane di grano e segale

(continua)

CODICE ORIG/INN	CODICE EPIC	NOME ALIMENTO	MOTIVO DELL'ELIMINAZIONE
54		PANE DI SEMOLA CON GLUTINE	C
19057		PANE FRANCESE	assimilato a 32, pane tipo 00
19058	1887	PANE SARDO (CARTA MUSICA)	assimilato a 701337, pane di grano duro
701008		PANE SECCO	assimilato a 35, pane grattugiato
600031		PANE VIENNESE	assimilato a 100155, pane condito
900083		PANETTONE AL CIOCCOLATO	C
900866		PANFORTE	C
19059	1890	PANINI DOLCI	C
702719		PANNA PER CUCINARE	assimilato a 1905, panna al 20% di lipidi
703719		PANNA PER DOLCI	assimilato a 1719, panna al 35% di lipidi
21905		PANNA, 25% DI LIPIDI (GIGLIO)	M assimilato a 1905, panna al 20% di lipidi
1907		PANNA, 40% DI LIPIDI	assimilato a 1719, panna al 35% di lipidi
1908		PANNA, 67.5% DI LIPIDI	assimilato a 1717, mascarpone
800056		PASTA AL CUCCHIAIO	R
900572		PASTA ALL'UOVO AL SUGO	R
999999	1840	PASTA ALL'UOVO, PRECOTTA	alimento cotto
700474		PASTA APROTEICA	C
54		PASTA DI SEMOLA CON GLUTINE	C
701037		PASTA DI SEMOLA VERDE	assimilato a 50, pasta di semola
100283		PASTA DI SEMOLA, TIMBALLO DI MACCHERONI	R
700036		PASTA DI SEMOLA: SPAGHETTI AL RAGÙ	R
800033		PASTA DI SEMOLA: SPAGHETTINI, POMODORO E BASILICO	R
800058		PASTA E FAGIOLI	R
52		PASTA GLUTINATA	C
700025		PASTA PER PIZZA	assimilato a 31, pane, tipo 0
19062	472	PASTA SFOGLIA SURGELATA (Findus)	M assimilato a 19061, pasta sfoglia
300121		PASTA SFOGLIA SURGELATA (FINDUS)	M assimilato a 19061, pasta sfoglia
12993		PASTA SFOGLIATELLA	R
900082		PASTE MISTE	R
12981		PASTICCINI DA TE'	assimilato 450085, biscotti frollini
12980		PASTICCINI DA TE' CON CIOCC. SECCHI	R
32978		PASTICCINO ALLA PASTA DI MANDORLE	assimilato a 900503, pasta di mandorle
22029		PASTIERA, GRANO E RICOTTA	R
701044		PASTINA, IN BRODO DI CARNE	R
900633		PATATE, CROCCHETTE, SURGELATE	C
6		PATATE, FIOCCHI	assimilato a 100219, patate, polvere istantanea
700171		PATATE, GNOCCHI, FRESCHI	R
200080		PATATE, IN UMIDO PREC SURG (ALIVA)	R
777006		PATATE, POLVERE ISTANTANEA	assimilato a 100219, patate, polvere istantanea
601029		PATE' DE FOIE GRAS	R
900467		PATE' DI FEGATO	R
900624		PEPERONI, RIPIENI	R
701204		PESCE	non altrimenti specificato, vedi Appendice B
805712		PISELLI IN SCATOLA SGOCCIOLATI	assimilato a 100141, piselli in scatola
100271		PIZZA ALLA NAPOLETANA PRONTA	assimilato a 76, pizza con pomodoro e mozzarella
19063	1866	PIZZETTE (TIPO SALATINI)	assimilato a 700016, salatini

(continua)

CODICE ORIG/INN	CODICE EPIC	NOME ALIMENTO	MOTIVO DELL'ELIMINAZIONE
900506		PLUMCAKE	R
700007		POLENTA COTTA	alimento cotto
700293		POLLO, ARROSTO	R
9018		POLLO, COSCIA SENZA PELLE	assimilato a 1092, pollo coscia
900397		POLLO, CROCCHETTE CON SPINACI	R
300081		POLLO, FILETTI SURGELATI	assimilato a 1091, pollo, petto
9019		POLLO, INTERO SENZA PELLE	assimilato a 1098, pollo, intero
30080		POLLO, INTERO SURGELATO	assimilato a 1098, pollo, intero
200064		POLLO, MEDAGLIONE DORATO	R
700605		POLPA DI PERA	assimilato a 424, pera
900634		POMODORI IN INSALATA	C
700455		POMODORO, SALSA	assimilato a 3001, pomodoro conserva
9006		PROSCIUTTO COTTO GRASSO TG	assimilato a 1147, prosciutto cotto
9008		PROSCIUTTO CRUDO GRASSO TG	assimilato a 1145, prosciutto crudo
805308		PROSCIUTTO IN SCATOLA	assimilato a 1147, prosciutto cotto
9045		PROSCIUTTO NAS	non altrimenti specificato, non corretto
700129		PUNTARELLE	assimilato a 100171, cicoria catalogna
700439		QUARTIROLO	assimilato a 100031, taleggio
700055		RAVIOLI	assimilato a 53, tortellini
19066	259	RIBES NERO	assimilato a 500025, ribes nero
31790		RICOTTA DI MUCCA INFORNATA	assimilato a 11793, ricotta di mucca
900268		RISO AL RAGÙ	R
5007		RISO ALLA PESCATORA	R
700028		RISO COTTO SCONDITO	alimento cotto
7008		RISO CREMA CRUDA	R
700473		RISO, SUPPLÌ, COTTI	R
900687		ROBIOLA AL SALMONE	assimilato a 100030, robiola
100076		SALAME DI MAIALE STAGIONATO	assimilato a 100075, salame di maiale
100079		SALAME DI SUINO STAGIONATO	assimilato a 100075, salame di maiale
100290		SALSICCIA DI FEGATO DI MAIALE	assimilato a 1152, salsiccia di fegato
701408		SALSICCIA, ARROSTO	alimento cotto
12992		SANGUINACCIO	R
701261		SARAGO AL FORNO	R
700413		SARAGO SURGELATO	assimilato a 100115, sarago
700382		SARDE SURGELATE	assimilato a 1319, sarda
800142		SARDE, IMPANATE	R
5008		SCALOPPINE	R
700420		SCAMPI	assimilato a 1309, gambero
603548	1701	SCORZONERA	assimilato a 500013, scorzonera
207		SEMI DI SOIA	assimilato a 208, soia, semi
100228		SFOGLIATELLA FROLLA	assimilato a 300122, pasta frolla
	969	SFOGLIATELLA RICCIA	R
100138		SGOMBRO, SOTT'OLIO	assimilato a 700384, sgombero filetti sott'olio
700389		SOGLIOLA -FILETTO SURGELATO	assimilato a 1404, sogliola surgelata
700388		SOGLIOLA, FILETTO	assimilato a 1322, sogliola
900673		SOGLIOLA, FILETTO IMPANATO, SURGELATO	R
11199		SOPPRESSATA	assimilata a 1142, coppa
100079	588	SPECK MAGRO	assimilato a 700478, speck
700394	1989	SPIGOLA SURGELATA	assimilato a 1323, spigola
300110		SPINACI IN FOGLIA, SURG. (FINDUS)	M assimilato a 345, spinaci
700155		SPINACI LESSI	alimento cotto
300159		SPREMUTA D'ARANCIA SURGELATA	assimilato a 405, spremuta d'arancia
1107		SPUMANTI NAS	non altrimenti specificato, non corretto
900502		STRUDEL	R

(continua)

CODICE ORIG/INN	CODICE EPIC	NOME ALIMENTO	MOTIVO DELL'ELIMINAZIONE
	2306	SUCCO DI ARANCIA CONCENTRATO	assimilato a 8026, succo di arancia concentrato
608528	2290	SUCCO DI BARBABIETOLA	assimilato a 805614, succo di barbabietola
608525		SUCCO DI CAROTE	assimilato a 805605, succo di carote
500033		SUCCO DI MELA (FRESCO, per Bari)	assimilato a 805914, succo di mela conservato
703044	706	SUINO, LONZA	assimilato a 1140, capocollo
700271		TACCHINO, COLLO	assimilato a 1072, tacchino ala
9038		TACCHINO, COSCIA SENZA PELLE	assimilato a 1071, tacchino coscia
9020		TACCHINO, INTERO SENZA PELLE	assimilato a 100051, tacchino coscia
60090		TARALLO	assimilato a 78, crackers salati
805759		TARTUFI	assimilato a 346, tartufo nero
900121		TE' ZUCCHERATO IN TAZZA	C
602069		TELLINE	assimilato a 1328, vongola
900329		TONNO E FAGIOLI IN SCATOLA	C
700395		TONNO IN SCAT. AL NATURALE	assimilato a 1515, tonno in salamoia
900354		TORTA AL FORMAGGIO	R
900696		TORTA CON CREMA E CIOCCOLATO	R
900707		TORTA DI FRUTTA E CREMA	R
900698		TORTA DI FRUTTA E PANNA	R
900499		TORTA DI RICOTTA	R
700450		TORTA GELATO	R
700051		TORTELLI RICOTTA E SPINACI	R
900577		TORTELLINI AL SUGO	R
900125		TRAMEZZINO FORMAGGIO E PROSCIUTTO	C
999169	1804	UOVO DI GALLINA, SODO	alimento cotto
9002		VERDURA, NAS	non altrimenti specificato, non corretto
700199		VERDURE FRESCHE PER MINESTRONE	C
701334		VINO NAS	non altrimenti specificato, non corretto
9017		VITELLO SPALLA TG	assimilato a 8020, vitello, carne semigrassa
600591		VITELLO, COTOLETTE	assimilato a 8020, vitello, carne semigrassa
9014		VITELLO, COTOLETTE TG	assimilato a 8020, vitello, carne semigrassa
600581		VITELLO, LOMBO	assimilato a 8020, vitello, carne semigrassa
9015		VITELLO, LOMBO TG	assimilato a 8020, vitello, carne semigrassa
600583		VITELLO, NOCE	assimilato a 8020, vitello, carne semigrassa
9016		VITELLO, NOCE TG	assimilato a 8020, vitello, carne semigrassa
600585		VITELLO, SPALLA	assimilato a 8020, vitello, carne semigrassa
600589		VITELLO, STINCO	assimilato a 8020, vitello, carne semigrassa
300088		VONGOLE SGUSCIATE, SURGELATE	assimilato a 1328, vongola
900681		YOGURT AI MIRTILLI	assimilato a 1633, yogurt intero alla frutta
900683		YOGURT ALLA BANANA	assimilato a 1633, yogurt intero alla frutta
900520		ZEPPOLE	R
700422		ZUPPA DI PESCE	R
700201		ZUPPA DI VERDURA CON PASTA	R
12986		ZUPPA INGLESE PRECONFEZIONATA	C

APPENDICE F. I 60 alimenti più ricchi in alcuni componenti alimentari .

I dati sono riportati per 100 grammi di parte edibile, mentre per le bevande alcoliche si riferiscono a 100 millilitri di bevanda.

Acqua	g	Proteine totali	g	Lipidi totali	g
Acqua	99.9	Gelatina alimentare, secca	88.3	Olio di oliva	100.0
Tisana in tazza	99.7	Stoccafisso, secco	80.1	Olio di semi vari	100.0
Tè, in tazza	99.5	Estratto di carne bovina	54.0	Olio di oliva vitaminizzato	100.0
Tè deteinato, in tazza	99.5	Uovo di gallina, intero, in	47.0	Olio di oliva extravergine	100.0
Caffè all'americana, in tazza	99.3	Soia, bistecca	47.0	Olio di semi di arachidi	100.0
Caffè solubile, in tazza	99.2	Farina di soia, a basso	45.3	Olio di germe di grano	99.9
Caffè solubile, decaffeinato, in	99.2	Ciccioli	40.8	Olio di semi di mais	99.9
Aceto	99.0	Funghi secchi	40.6	Olio di semi di girasole	99.9
Orzo solubile o caffè d'orzo, in	98.7	Caciocavallo affumicato	37.7	Olio di colza	99.9
Brodo di carne e verdura	98.1	Caciocavallo	37.7	Olio di cocco	99.9
Brodo di dado	98.0	Soia [glycine max], semi	36.9	Olio di vinacciolo	99.9
Brodo vegetale	98.0	Farina di soia, intera	36.8	Olio di mais vitaminizzato	99.9
Brodo di carne varia	97.6	Parmigiano	36.0	Olio di soia	99.9
Brodo di gallina	96.8	Salame da cuocere	36.0	Olio di palma	99.9
Cetrioli [cucumis sativus]	96.5	Grana	35.5	Olio di sesamo	99.7
Latte di mandorle	96.0	Bresaola	34.0	Strutto o sugna	99.0
Ravanelli [raphanus sativus]	95.6	Latte di vacca, scremato in	33.1	Lardo	99.0
Lattuga da taglio [lactuca	95.6	Asiago	31.4	Sego di bue	96.5
Caffè decaffeinato, in tazza	95.4	Bra	30.7	Bovino, midollo osseo	89.9
Succo di spinaci	95.4	Nori [porphyra laciniata], secca	30.7	Margarina	84.0
Caffè moka, in tazza	95.4	Latteria	30.7	Burro	83.4
Caffè bar, in tazza	95.4	Groviera	30.6	Margarina vegetale	82.8
Cocomero [citrullus vulgaris]	95.3	Salame felino	30.5	Maionese	70.0
Babaco [carica pentagona]	95.0	Montasio	30.3	Pancetta di maiale	69.3
Cicoria da taglio [chicorium	95.0	Pinoli [pinus pinea]	29.6	Noci, secche	63.7
Pomodori, pelati, in scatola con	94.7	Pecorino da grattugiare	29.5	Nocciole [corylus avellana]	62.9
Zucca gialla [cucurbita	94.6	Provolone piccante	29.4	Farina di cocco	62.0
Bieta [beta vulgaris, cv cicla]	94.5	Baccalà, secco	29.0	Noci [juglans regia], fresche	57.7
Cardi [cynara cardunculus]	94.3	Arachidi tostate	29.0	Pistacchi, tostati e salati	55.4
Lattuga [lactuca sativa]	94.3	Edam stagionato	29.0	Burro di arachidi	53.7
Fiori di zucca [cucurbita pepo]	94.3	Latte di vacca, parzialmente	28.8	Arachidi tostate e salate	53.0
Cicoria witloof [chicorium	94.3	Prosciutto crudo, magro	28.6	Mandorle dolci [prunus	51.5
Pomodori da insalata [solanum	94.2	Prosciutto crudo, affumicato	28.6	Arachidi tostate	50.0
Melone d'inverno [cucumis	94.1	Salame cacciatore	28.5	Pistacchi, secchi	48.4
Asparagi in scatola	94.0	Emmenthal	28.5	Pinoli [pinus pinea]	47.8
Radicchio rosso [cichorium	94.0	Pecorino	28.5	Girasole, semi	47.5
Pomodori maturi [solanum	94.0	Pecorino romano	28.3	Salsiccia di suino, secca	47.3
Succo di barbabietola, fresco	93.8	Speck	28.3	Coppa	47.3
Succo di pomodoro,	93.8	Germe di grano	28.0	Arachidi [arachis hypogea]	47.2
Soda dolce	93.8	Caciotta romana di pecora	27.7	Burrini	47.0
Bevande gassate dietetiche	93.8	Caciotta affumicata	27.7	Mascarpone	47.0
Capperi sott'aceto	93.7	Salame di suino e bovino	27.4	Salame di suino	42.8
Zucchine [cucurbita pepo]	93.6	Salame nostrano	27.3	Cotechino	42.3
Birra chiara	93.5	Fave secche	27.2	Salsiccia di fegato	41.2
Cicoria [cichorium intybus]	93.4	Pastorella	26.9	Uovo di gallina, intero, in	41.2
Germogli di erba medica	93.4	Salame napoli	26.7	Pasta sfoglia	40.6
Birra scura	93.3	Salame milano	26.7	Capocollo	40.2
Rape [brassica rapa]	93.3	Salame fabriano	26.5	Cioccolato con nocciole	40.1
Finocchio [phoeniculum	93.2	Starna [perdix perdix], coscio	26.4	Ciccioli	40.0
Daikon [raphus sativus]	93.0	Provolone	26.3	Formaggio al gorgonzola e al	39.1
Peperoni gialli [capsicum	93.0	Pasti dietetici sostitutivi	26.0	Salame di suino e bovino	38.3
Giardiniera sott'aceto	93.0	Edam, fresco	26.0	Cioccolato al latte	37.6
Indivia [chicorium endivia]	93.0	Pecorino, fresco	26.0	Salsiccia di suino e bovino,	37.4
Scarola [lactuca scarola]	93.0	Arachidi [arachis hypogea]	26.0	Mortadella di suino e bovino	37.0
Funghi ovuli [amanita caesaria,	92.9	Acciughe o alici sott'olio	25.9	Latteria	36.4
Cetrioli in salamoia	92.8	Latte di vacca, intero, in	25.7	Agnello, costolette	36.3
Scalogno [allium ascalonium]	92.8	Vongole in scatola, al naturale	25.6	Noce di cocco [cocos nucifera]	36.0
Cetriolini sott'aceto	92.8	Salmonc affumicato	25.4	Panna, 35% di lipidi	35.0
Valeriana [valerianella olitoria]	92.8	Italico (tipo bel paese)	25.4	Burrata	34.9
Melanzane [solanum	92.7	Sgombro, filetti sott'olio	25.3	Patatine in sacchetto	34.6

Saturi totali	g	Acido oleico	g	Monoinsaturi totali	g
Olio di cocco	86.80	Olio di oliva	73.63	Olio di oliva	74.45
Farina di cocco	53.27	Olio di oliva vitaminizzato	73.63	Olio di oliva vitaminizzato	74.45
Burro	48.78	Olio di oliva extravergine	73.63	Olio di oliva extravergine	74.45
Sego di bue	48.06	Olio di colza	55.84	Olio di colza	61.52
Olio di palma	47.10	Olio di semi di arachidi	51.30	Olio di semi di arachidi	52.52
Strutto o sugna	42.47	Olio di sesamo	39.70	Strutto o sugna	43.11
Lardo	34.12	Strutto o sugna	39.06	Sego di bue	40.34
Noce di cocco [cocos nucifera]	30.93	Olio di palma	38.45	Olio di sesamo	40.10
Mascarpone	29.17	Nocciole [corylus avellana]	37.74	Olio di semi vari	39.54
Burrini	27.57	Olio di semi vari	36.98	Olio di palma	38.92
Bovino, midollo osseo	27.34	Pistacchi, tostati e salati	36.61	Nocciole [corylus avellana]	37.90
Margarina	26.41	Mandorle dolci [prunus]	36.38	Pistacchi, tostati e salati	37.40
Pancetta di maiale	24.30	Sego di bue	34.74	Lardo	37.13
Latteria	22.59	Lardo	33.63	Margarina	36.78
Formaggio al gorgonzola e al	22.13	Olio di semi di girasole	32.91	Mandorle dolci [prunus]	36.73
Cioccolato al latte	21.93	Margarina	32.05	Olio di semi di girasole	33.37
Coppa	21.64	Pistacchi, secchi	31.98	Pistacchi, secchi	32.67
Salsiccia di suino, secca	21.64	Olio di semi di mais	29.88	Olio di semi di mais	30.66
Burrata	20.82	Olio di mais vitaminizzato	29.88	Olio di mais vitaminizzato	30.66
Noce moscata [myristica]	20.72	Burro di arachidi	26.49	Burro di arachidi	27.21
Rocheport	20.68	Margarina vegetale	26.30	Margarina vegetale	26.70
Panna, 35% di lipidi	20.47	Pasta di olive	24.09	Pancetta di maiale	26.28
Cioccolato fondente	20.25	Arachidi tostate e salate	23.88	Arachidi tostate e salate	24.43
Cioccolato con nocciole	20.15	Pancetta di maiale	23.44	Pasta di olive	24.41
Montasio	19.98	Maionese	23.22	Burro	23.72
Caciocavallo affumicato	19.95	Arachidi tostate	22.53	Maionese	23.70
Caciocavallo	19.95	Olio di soia	22.26	Arachidi tostate	23.05
Olio di semi di arachidi	19.39	Pistacchi [pistacia vera],	21.54	Olio di soia	22.76
Pecorino romano	18.74	Arachidi [arachis hypogea]	21.27	Pistacchi [pistacia vera],	22.00
Gouda stagionato	18.62	Burro	20.68	Arachidi [arachis hypogea]	21.76
Formaggio spalmabile (tipo	18.52	Torrone con mandorle	18.93	Cotechino	20.28
Cheddar	18.52	Olive da tavola, conservate	18.58	Torrone con mandorle	19.11
Olio di germe di grano	18.50	Cotechino	18.46	Olive da tavola, conservate	18.85
Emmenthal	18.40	Pasta di mandorle	18.19	Oca [anser anser]	18.60
Capocollo	18.39	Olive nere [olea europea]	17.27	Pasta di mandorle	18.37
Caciotta toscana	18.37	Salame di suino	17.00	Salame di suino	18.22
Pecorino da grattugiare	18.36	Pinoli [pinus pinea]	16.88	Salame di suino e bovino	18.15
Cioccolato bianco	18.02	Avocado [persea gratissima]	16.51	Pinoli [pinus pinea]	17.98
Provolone piccante	17.98	Crema di cacao e nocciole	16.44	Ciccioli	17.86
Gouda fresco	17.97	Ciccioli	16.33	Salsiccia di suino e bovino,	17.72
Pecorino	17.79	Salame di suino e bovino	16.28	Olive nere [olea europea]	17.52
Pecorino, fresco	17.72	Olio di vinacciolo	16.00	Avocado [persea gratissima]	17.28
Pastorella	17.69	Salsiccia di suino e bovino,	15.89	Mortadella di suino e bovino	16.79
Panna, 30% di lipidi	17.55	Biscotti ricoperti al cioccolato	15.82	Pasta sfoglia	16.78
Ricotta di pecora	17.51	Girasole, semi	15.63	Olio di germe di grano	16.70
Groviera	17.44	Olio di germe di grano	15.40	Crema di cacao e nocciole	16.49
Caciotta romana di pecora	17.34	Mortadella di suino e bovino	15.38	Olio di vinacciolo	16.39
Caciotta affumicata	17.34	Salame cacciatore	14.91	Salame cacciatore	16.33
Cioccolato gianduia	17.15	Cumino [cuminum cyminum],	14.86	Uovo di gallina, intero, in	16.11
Agnello, costolette	17.14	Uovo di gallina, intero, in	14.67	Biscotti ricoperti al cioccolato	15.85
Margarina vegetale	17.10	Salame fabriano	14.53	Girasole, semi	15.85
Provolone	17.09	Cioccolato con nocciole	14.42	Salame fabriano	15.84
Brie	16.92	Zampone	14.08	Bovino, midollo osseo	15.64
Parmigiano	16.89	Salame ungherese	13.99	Zampone	15.51
Grana	16.50	Bovino, midollo osseo	13.92	Salame ungherese	15.36
Olio di oliva extravergine	16.16	Coppa parma	13.78	Mascarpone	15.21
Olio di oliva	16.16	Salsiccia di fegato	13.65	Coppa parma	15.10
Olio di oliva vitaminizzato	16.16	Salatini	13.11	Salsiccia di fegato	15.08
Sottilette	16.14	Coppa	13.04	Cumino [cuminum cyminum]	14.86
Ciccioli	16.14	Salsiccia di suino, secca	13.04	Sasiccia di suino, secca	14.79

Acido linoleico	g	Acido linolenico	g	Altri polinsaturi	g
Olio di vinacciolo	67.70	Lino, semi	17.10	Bovino, midollo osseo	12.07
Olio di germe di grano	55.10	Olio di colza	9.08	Caviale	7.68
Olio di soia	51.36	Olio di soia	7.60	Latterini [atherina boyeri]	3.65
Olio di semi di girasole	49.89	Olio di semi vari	6.74	Salmone in salamoia	2.96
Olio di semi di mais	49.83	Noci, secche	6.21	Tonno [thunnus thynnus]	2.78
Olio di mais vitaminizzato	49.83	Rosmarino, secco	6.20	Salmone [salmo salar]	2.60
Olio di sesamo	41.90	Noci [juglans regia], fresche	5.63	Crema di cacao e nocciole	2.38
Olio di semi vari	39.63	Olio di germe di grano	5.30	Sarago [diplodus sargus]	2.26
Margarina vegetale	33.80	Origano, secco macinato	4.20	Sgombro o maccarello	2.15
Maionese	33.07	Olio di palma	3.30	Sgombro o maccarello in	2.15
Noci, secche	31.82	Coniglio, carne grassa	3.16	Merendine tipo pan di spagna	2.11
Noci [juglans regia], fresche	28.82	Lardo	2.94	Aringa salata	2.03
Olio di semi di arachidi	27.87	Margarina vegetale	2.10	Cernia di fondo [polyprion]	1.96
Lardo	25.83	Basilico, secco macinato	2.07	Pasta sfoglia	1.91
Girasole, semi	23.70	Rosmarino [rosmarinus]	1.79	Aringa marinata	1.84
Olio di colza	20.54	Farina di soia, intera	1.66	Strutto o sugna	1.83
Pinoli [pinus pinea]	19.51	Soia [glycine max], semi	1.38	Sardine sott'olio	1.80
Pancetta di maiale	17.75	Zafferano [crocus sativus]	1.24	Dentice surgelato	1.80
Margarina	16.62	Salvia, secca macinata	1.23	Dentice [dentex dentex]	1.80
Arachidi tostate e salate	14.56	Burro	1.18	Aringa [clupea harengus]	1.74
Arachidi tostate	13.74	Coniglio [oryctolagus]	1.16	Sarda [sardina pilchardus]	1.71
Burro di arachidi	13.45	Salame di suino	1.07	Cefalo muggine [mugil]	1.67
Arachidi [arachis hypogea]	12.97	Alloro [laurus nobilis], secco	1.05	Aringa affumicata	1.67
Patatine in sacchetto	11.98	Margarina	1.02	Coniglio, frattaglie	1.57
Farina di soia, intera	10.68	Olio di oliva extravergine	0.99	Sgombro, filetti sott'olio	1.56
Bovino, midollo osseo	9.98	Olio di oliva	0.99	Triglia [mullus surmuletus]	1.52
Mandorle dolci [prunus]	9.82	Bovino, midollo osseo	0.99	Bovino, cervello	1.43
Soia [glycine max], semi	9.30	Olio di oliva vitaminizzato	0.99	Merendine farcite	1.43
Olio di palma	9.28	Funghi gallinacci, secchi	0.98	Sardine salate	1.37
Strutto o sugna	8.95	Strutto o sugna	0.92	Acciughe o alici sott'olio	1.33
Coppa	8.60	Paprika [capsicum annum], in	0.90	Stoccafisso, secco	1.15
Salsiccia di suino, secca	8.60	Anguilla di fiume [anguilla]	0.88	Pollo, regaglie	1.08
Pistacchi, tostati e salati	8.04	Agnello, costolette	0.85	Salmone affumicato	1.06
Olio di oliva extravergine	7.85	Origano [origanum vulgare],	0.82	Farina di soia, intera	1.00
Olio di oliva	7.85	Anguilla marinata	0.81	Acciughe o alici sotto sale	0.99
Olio di oliva vitaminizzato	7.85	Salame milano	0.77	Piccione adulto [columba livia]	0.95
Paprika [capsicum annum], in	7.45	Germe di grano	0.75	Pancetta di maiale	0.92
Capocollo	7.31	Rocheffort	0.75	Gamberetti di lago [astacus]	0.90
Sofficini al formaggio surgelati	7.16	Anguilla di mare [anguilla]	0.73	Sogliola [solea solea]	0.87
Pistacchi, secchi	7.02	Natto	0.73	Acciughe o alici [engraulis]	0.83
Tonno sott'olio, sgocciolato	6.09	Castrato, carne grassa	0.69	Carpa [cyprinus carpio]	0.82
Salame di suino	5.88	Mascarpone	0.69	Wakame [undaria spp], secca	0.77
Caffè tostato, macinato	5.54	Timo, secco macinato	0.69	Suino, fegato	0.77
Caffè decaffeinato, tostato,	5.54	Fontina	0.68	Pesce spada [xiphias gladius]	0.74
Natto	5.48	Tè, in foglie	0.67	Aragosta [palinurus elephas]	0.72
Pancetta coppata	5.46	Timo [thymus vulgaris], fresco	0.67	Salame di suino	0.72
Germe di grano	5.45	Tè deinato, in foglie	0.67	Trota [salmo trutta]	0.70
Torrone con mandorle	5.11	Burrini	0.62	Uovo di gallina, intero, in	0.69
Noccioline [corylus avellana]	4.99	Pinoli [pinus pinea]	0.62	Sogliola surgelata	0.67
Cotechino	4.98	Fagioli, secchi	0.62	Anguilla di fiume [anguilla]	0.65
Crackers non salati	4.97	Olio di semi di mais	0.60	Cotechino	0.63
Pasta di mandorle	4.91	Cavallo, cuore	0.60	Halibut [hippoglossus]	0.63
Salsiccia di suino, fresca	4.85	Olio di mais vitaminizzato	0.60	Uovo di anatra	0.63
Salame ungherese	4.79	Sego di bue	0.58	Orata [sparus auratus],	0.62
Pistacchi [pistacia vera],	4.73	Pecora [ovis aries]	0.58	Speck	0.62
Caffè crudo, in grani	4.72	Gorgonzola con le noci	0.56	Pan di Spagna	0.61
Wurstel di tacchino	4.64	Salame di suino e bovino	0.56	Bovino, fegato	0.60
Mortadella di suino e bovino	4.55	Uovo di oca	0.55	Anguilla marinata	0.60
Crackers al formaggio	4.50	Salsiccia di suino e bovino,	0.54	Cernia surgelata	0.59
Dadi per brodo vegetale	4.24	Latteria	0.54	Salame napoli	0.59

Polinsaturi totali	g	Colesterolo	mg	Glucidi Disponibili	g
Olio di vinacciolo	67.99	Bovino, cervello	2000	Zucchero (saccarosio)	104.5
Olio di germe di grano	60.40	Uovo di gallina, intero, in	1900	Caramelle alla menta	102.7
Olio di soia	58.96	Uovo di gallina, tuorlo	1480	Zucchero di canna, grezzo	101.3
Olio di mais vitaminizzato	50.43	Uovo di anatra	887	Amido	100.1
Olio di semi di mais	50.43	Uovo di oca	852	Dolcificante fruttosio	99.5
Olio di semi di girasole	50.22	Uovo di tacchina	801	Dolcificante a base di	98.6
Olio di semi vari	46.36	Caviale	588	Dolcificante aspartame	97.5
Olio di sesamo	42.20	Pollo, fegatini	555	Gomme da masticare	96.7
Noci, secche	38.03	Uovo di gallina, intero	504	Tapioca [manihot utilissima]	95.8
Margarina vegetale	35.90	Suino, fegato	403	Meringa	95.4
Noci [juglans regia], fresche	34.45	Bovino, rene	375	Caramelle dure	91.6
Maionese	33.35	Bovino, milza	324	Patate, fecola	91.5
Olio di colza	29.62	Bovino, midollo osseo	300	Riso soffiato	89.7
Lardo	28.77	Cavallo, fegato	300	Fiocchi di mais (cornflakes)	88.1
Olio di semi di arachidi	27.87	Ovino, fegato	300	Farina di riso	87.8
Girasole, semi	23.86	Bovino, fegato	300	Riso [oryza sativa], brillato	87.6
Bovino, midollo osseo	23.03	Pollo, regaglie	292	Biscotto per la prima colazione	85.4
Lino, semi	21.20	Tortellini, secchi	271	Farina di grano saraceno	84.9
Pinoli [pinus pinea]	20.13	Biscotti savoiardo	261	Biscotti 'petit beurre'	84.7
Pancetta di maiale	18.67	Burro	250	Caramelle alla frutta	84.2
Margarina	17.64	Agnello, coratella	240	Fette biscottate, vitaminizzate	83.0
Arachidi tostate e salate	15.04	Vitello, coratella	236	Fette biscottate	83.0
Arachidi tostate	14.19	Coniglio, frattaglie	225	Pasta di semola	82.8
Burro di arachidi	13.45	Pasta frolla	224	Buccia d'arancia candita	82.7
Arachidi [arachis hypogea]	13.40	Calamario [Ioligo vulgaris]	222	Granito di tenero	82.3
Farina di soia, intera	13.34	Calamaro surgelato	200	Fette biscottate, dolci	81.6
Olio di palma	12.58	Tiramisù	197	Farina lattea	81.5
Patatine in sacchetto	12.17	Bovino, sangue	190	Farina di mais	81.5
Strutto o sugna	11.70	Cannoli alla crema	189	Riso, sbramato (integrale)	81.3
Soia [glycine max], semi	10.67	Bignè	189	Castagne, secche	80.9
Mandorle dolci [prunus]	10.10	Merendine con marmellata	188	Orzo solubile o caffè d'orzo, in	80.9
Olio di oliva extravergine	8.84	Pan di Spagna	185	Miele	80.3
Olio di oliva	8.84	Salsiccia di fegato	183	Crackers salati	80.1
Olio di oliva vitaminizzato	8.84	Ovino, cuore	180	Farina di orzo	80.0
Salsiccia di suino, secca	8.67	Gamberetti surgelati	178	Fiocchi d'orzo	80.0
Coppa	8.67	Tortellini, freschi	177	Crackers senza grassi	79.6
Pistacchi, tostati e salati	8.38	Burrini	176	Riso, tipo parboiled	79.3
Paprika [capsicum annum], in	8.35	Torta margherita	168	Sciroppo per bibite	79.0
Caviale	7.78	Bovino, polmone	168	Cracotte	78.8
Rosmarino, secco	7.76	Aragosta [palinurus elephas]	164	Cono per gelato	78.8
Salame di suino	7.67	Merendine farcite	152	Pasta all'uovo, secca	78.6
Sofficini al formaggio surgelati	7.55	Babà al rum	151	Farina di frumento, tipo 00	78.0
Capocollo	7.37	Bovino, cuore	150	Semola	77.6
Pistacchi, secchi	7.32	Gambero [crangon vulgaris]	150	Biscotti wafers	77.6
Tonno sott'olio, sgocciolato	6.38	Cavallo, cuore	150	Pane grattugiato	77.5
Natto	6.21	Polpo [octopus vulgaris]	140	Fiocchi di riso	77.5
Germe di grano	6.20	Sardine sott'olio	140	Farina di frumento, tipo 0	76.9
Caffè tostato, macinato	6.04	Polpo surgelato	140	Liquirizia dolce	76.7
Caffè decaffeinato, tostato,	6.04	Merendine tipo pan di Spagna	128	Pop corn	76.7
Cotechino	5.96	Biscotto per la prima colazione	128	Biscotti per l'infanzia	76.1
Pancetta coppata	5.88	Acciughe o alici sott'olio	120	Biscotti al latte	76.1
Salame milano	5.53	Anguilla di fiume [anguilla]	117	Farina di segale, integrale	75.9
Salame ungherese	5.45	Anguilla di mare [anguilla]	117	Mais [zea mays]	75.8
Crackers non salati	5.34	Pastorella	117	Canditi	75.0
Torrone con mandorle	5.26	Anguilla marinata	117	Cereali aggregati	74.9
Origano, secco macinato	5.26	Panettone	112	Fette biscottate, integrali	74.1
Mortadella di suino e bovino	5.17	Seppia [sepia officinalis]	110	Fiocchi di avena	73.5
Caffè crudo, in grani	5.13	Anatra [anas boschas]	110	Patate, polvere istantanea	73.2
Nocciole [corylus avellana]	5.10	Seppia surgelata	110	Farina di avena	72.9
Pasta di mandorle	5.05	Latte di vacca, intero, in	109	Uva sultanina/uvetta, uva	72.0

Amido	g	Glucidi solubili	g	Fibra alimentare	g
Amido	100.1	Zucchero (saccarosio)	104.5	Agar agar [eucheuma spp],	81.1
Tapioca [manihot utilissima]	95.8	Caramelle alla menta	102.7	Funghi gallinacci, secchi	60.5
Patate, fecola	91.5	Zucchero di canna, grezzo	101.3	Kombu [laminaria spp], secca	58.7
Farina di riso	87.8	Dolcificante fruttosio	99.5	Caffè crudo, in grani	49.5
Riso [oryza sativa], brillato	87.4	Dolcificante a base di	98.6	Wakame [undaria spp], secca	47.1
Farina di grano saraceno	84.5	Gomme da masticare	96.7	Tè, in foglie	44.7
Granito di tenero	82.3	Meringa	95.4	Menta, secca	44.7
Orzo solubile o caffè d'orzo, in	80.9	Caramelle dure	91.6	Prezzemolo, secco	44.7
Fette biscottate	80.8	Buccia d'arancia candita	82.7	Nori [porphyra laciniata], secca	44.4
Fette biscottate, vitaminizzate	80.8	Miele	80.3	Origano, secco macinato	42.8
Pasta di semola	80.1	Sciroppo per bibite	79.0	Finocchio [phoeniculum]	39.8
Farina di mais	80.0	Canditi	75.0	Crusca di grano	39.6
Farina di orzo	80.0	Uva sultanina/uvetta, uva	72.0	Lino, semi	34.8
Riso, sbramato (integrale)	80.0	Confetti	71.9	Cacao amaro, in polvere	28.9
Fiocchi d'orzo	80.0	Pasticcini al cocco	70.4	Pepe nero [piper nigrum]	26.5
Crackers senza grassi	79.6	Dolcificante aspartame	70.0	Alloro [laurus nobilis], secco	26.3
Riso, tipo parboiled	79.3	Caramelle morbide, mou	70.0	Cannella [cinnamomum verum]	24.4
Riso soffiato	79.1	Marmellata di arance	69.5	Noce moscata [myristica]	23.7
Cono per gelato	77.7	Marmellata di albicocche	63.2	Albicocche, polpa secca	21.6
Fiocchi di mais (cornflakes)	77.7	Datteri, secchi	63.1	Farina di cocco	21.1
Fiocchi di riso	77.5	Liquirizia dolce	62.4	Paprika [capsicum annum], in	20.9
Crackers salati	77.5	Marmellata	62.3	Timo, secco macinato	18.6
Pasta all'uovo, secca	76.6	Cacao dolce, in polvere,	62.2	Fichi seccati al sole	18.5
Farina di frumento, tipo 00	76.3	Caramelle alla frutta	59.3	Salvia, secca macinata	18.1
Farina di segale, integrale	75.9	Marmellata (normali e tipo	58.7	Maggiorana [majorana]	18.1
Semola	75.7	Cioccolato bianco	58.3	Basilico, secco macinato	17.8
Cracotte	75.2	Fichi seccati al forno e	58.2	Rosmarino, secco	17.7
Pop corn	75.1	Crema di cacao e nocciole	58.1	Soia, bistecca	17.5
Farina di frumento, tipo 0	75.1	Fichi secchi	58.0	Fiocchi di crusca di grano	17.3
Pane grattugiato	74.9	Mela, polpa secca	57.2	Fagioli, secchi	17.0
Fiocchi di avena	73.5	Cioccolato fondente	56.7	Fette di segale integrali	16.5
Mais [zea mays]	73.3	Latte di vacca, condensato,	56.5	Patate, polvere istantanea	16.5
Farina di avena	72.9	Funghi shiitake [lentinus]	56.5	Piselli, secchi	15.7
Patate, polvere istantanea	71.0	Latte di vacca, scremato in	56.2	Germi di grano	15.6
Orzo [hordeum vulgare],	70.5	Cannella [cinnamomum verum]	55.5	Biscotti frollini	15.0
Fette biscottate, dolci	69.8	Marmellata (albic., fichi, mele	55.2	Fiocchi d'orzo	14.8
Cereali aggregati	68.5	Prugne, secche	55.0	Farina di orzo	14.8
Crackers non salati	68.3	Pasta di mandorle	54.3	Salvia [salvia officinalis], fresca	14.7
Pane tostato	67.0	Fichi seccati al sole	52.9	Mandorle dolci [prunus]	14.3
Biscotto per la prima colazione	66.9	Cioccolato gianduia	52.7	Fagioli mung [phaseolus]	13.9
Grissini	66.8	Torrone con mandorle	52.0	Farina di ceci	13.8
Farina di frumento, integrale	66.3	Cioccolato al latte	50.8	Ceci [cicer arietinum], secchi	13.8
Pane, tipo 00, pezzatura da	65.6	Latte di vacca, parzialmente	50.2	Lenticchie [lens esculenta],	13.7
Castagne, secche	65.5	Origano, secco macinato	49.5	Pasti dietetici sostitutivi	13.5
Fette biscottate, integrali	64.1	Cedro candito	49.4	Farina di soia, a basso	13.3
Pane comune, pezzatura da	64.1	Cipolle, secche	48.7	Castagne, secche	13.1
Salatini	63.9	Alloro [laurus nobilis], secco	48.6	Cipolle, secche	13.0
Fette di segale integrali	62.6	Farina lattea	48.2	Frumento duro [triticum durum]	12.6
Frumento tenero [triticum]	62.5	Muesli	47.4	Timo [thymus vulgaris], fresco	12.3
Pasta di semola integrale	62.5	Merendine con marmellata	46.5	Pomodori secchi	12.3
Crackers al formaggio	62.1	Rosmarino, secco	46.4	Irish moss [chondrus crispus],	12.3
Pane, tipo 0, pezzatura da	62.0	Cioccolato con nocciole	45.9	Noce di cocco [cocos nucifera]	12.2
Pasta all'uovo, fresca	61.6	Merendine farcite	45.7	Soia [glycine max], semi	11.9
Farina di segale, semi-	61.6	Timo, secco macinato	45.3	Farina di segale, integrale	11.7
Pane al latte	61.3	Succo di arancia, concentrato	44.9	Cereali aggregati	11.6
Frumento duro [triticum durum]	59.8	Pomodori secchi	43.5	Funghi shiitake [lentinus]	11.5
Tortellini, secchi	58.3	Biscotti ricoperti al cioccolato	43.4	Pasta di semola integrale	11.5
Pane, tipo 1, pezzatura > 500g	58.1	Albicocche, polpa secca	43.4	Fagioli aduki [vigna angularis],	11.1
Crackers integrali	58.1	Basilico, secco macinato	43.2	Fette biscottate, integrali	11.0
Farina di grano duro	58.0	Salvia, secca macinata	42.7	Arachidi tostate	10.9

Alcool	g	Energia	Kcal	Ferro	mg
Alcool puro	94.3	Olio di oliva	900	Timo, secco macinato	123.6
Vaniglia, estratto alcolico	34.4	Olio di semi vari	900	Maggiorana [majorana]	82.7
Whisky	34.0	Olio di oliva vitaminizzato	900	Cumino [cuminum cyminum],	66.4
Grappa	33.6	Olio di oliva extravergine	900	Bovino, sangue	49.0
Amari ad alta gradazione	32.9	Olio di semi di arachidi	900	Origano, secco macinato	44.0
Brandy	32.0	Olio di colza	899	Alloro [laurus nobilis], secco	43.0
Rhum	31.7	Olio di semi di girasole	899	Basilico, secco macinato	42.0
Vodka	31.7	Olio di germe di grano	899	Bovino, milza	42.0
Cognac	30.1	Olio di semi di mais	899	Prezzemolo, secco	41.5
Liquori da dessert (tra 31 e 35	28.2	Olio di cocco	899	Timo [thymus vulgaris], fresco	41.2
Amari a bassa gradazione (tra	19.7	Olio di vinacciolo	899	Fiocchi di crusca di grano	40.0
Cherry brandy	19.0	Olio di mais vitaminizzato	899	Cannella [cinnamomum verum]	38.1
Aperitivi (fino a 22 %vol)	17.5	Olio di soia	899	Rosmarino, secco	29.3
Porto	15.9	Olio di palma	899	Pepe nero [piper nigrum]	28.9
Marsala all'uovo	14.8	Olio di sesamo	898	Funghi secchi	28.9
Marsala tipico	14.2	Strutto o sugna	892	Salvia, secca macinata	28.1
Vermouth secco	13.9	Lardo	891	Vongole in scatola, al naturale	28.0
Vermouth dolce	13.0	Sego di bue	872	Paprika [capsicum annum], in	23.6
Vino rosso	10.7	Bovino, midollo osseo	822	Pasti dietetici sostitutivi	21.0
Vino bianco	10.1	Margarina	760	Agar agar [eucheuma spp],	20.6
Champagne	9.9	Burro	758	Caffè crudo, in grani	20.0
Spumanti aromatici	8.9	Margarina vegetale	746	Nori [porphyra laciniata], secca	19.6
Spumanti demi-sec	8.8	Pancetta di maiale	661	Suino, fegato	18.0
Spumanti secchi	8.8	Noci, secche	660	Funghi gallinacci, secchi	17.2
Vino rosato	8.7	Maionese	655	Vitello, coratella	15.5
Babà al rhum	3.1	Nocciole [corylus avellana]	625	Tè deinato, in foglie	15.2
Birra chiara	2.8	Burro di arachidi	623	Tè, in foglie	15.2
Birra scura	2.5	Farina di cocco	604	Cacao amaro, in polvere	14.3
		Arachidi tostate e salate	602	Vongola [amigdala decussata]	14.0
		Pistacchi, tostatati e salati	601	Crusca di grano	12.9
		Arachidi tostate	597	Kombu [laminaria spp], secca	12.7
		Noci [juglans regia], fresche	582	Ovino, fegato	12.6
		Girasole, semi	581	Finocchio [phoeniculum]	12.3
		Pistacchi, secchi	577	Caviale	11.9
		Uovo di gallina, intero, in	574	Wakame [undaria spp], secca	11.6
		Cioccolato con nocciole	571	Zafferano [crocus sativus]	11.1
		Arachidi [arachis hypogea]	571	Salvia [salvia officinalis], fresca	10.3
		Pinoli [pinus pinea]	567	Germe di grano	10.0
		Cioccolato al latte	565	Menta [mentha spicata], fresca	9.5
		Pasta sfoglia	560	Noce moscata [myristica]	9.3
		Cioccolato fondente	542	Soia, bistecca	9.2
		Mandorle dolci [prunus]	542	Pomodori secchi	9.1
		Crema di cacao e nocciole	537	Farina di soia, a basso	9.1
		Patatine in sacchetto	536	Cavallo, fegato	9.0
		Cioccolato bianco	529	Irish moss [chondrus crispus],	8.9
		Biscotti ricoperti al cioccolato	524	Agnello, coratella	8.8
		Ciccioli	523	Bovino, fegato	8.8
		Burrini	517	Uovo di gallina, intero, in	8.7
		Alcool puro	516	Origano [origanum vulgare],	8.6
		Salsiccia di suino, secca	514	Natto	8.6
		Salatini	514	Rosmarino [rosmarinus]	8.5
		Cioccolato gianduia	509	Lino, semi	8.2
		Crackers al formaggio	502	Fagiano [phasianus colchicus]	8.0
		Coppa	494	Fiocchi di riso	8.0
		Biscotti frollini	493	Bovino, rene	8.0
		Latte di vacca, intero, in	484	Coniglio, frattaglie	8.0
		Pasta frolla	480	Radicchio verde [cichorium]	7.8
		Torrone con mandorle	479	Crackers senza grassi	7.7
		Salame di suino	475	Liquirizia dolce	7.3
		Pasta di mandorle	467	Tordo [turdus erycetorum]	7.2

Calcio	mg	Sodio	mg	Potassio	mg
Basilico, secco macinato	2110	Sale da cucina	39300	Funghi gallinacci, secchi	5370
Maggiorana [majorana]	1990	Dadi per brodo	16982	Prezzemolo, secco	4090
Timo, secco macinato	1890	Dadi per brodo vegetale	16800	Caffè solubile, in polvere	3780
Salvia, secca macinata	1650	Shoyu, salsa di soia e grano	5715	Basilico, secco macinato	3430
Origano, secco macinato	1580	Tamari, salsa di soia	5586	Funghi secchi	2846
Menta, secca	1370	Aringa salata	4096	Nori [porphyra laciniata], secca	2840
Parmigiano	1340	Baccalà, secco	3989	Soia, bistecca	2384
Latte di vacca, scremato in	1323	Estratto di carne bovina	3811	Paprika [capsicum annum], in	2344
Grana	1290	Miso	3650	Tè, in foglie	2160
Rosmarino, secco	1280	Acciughe o alici sotto sale	3604	Tè deteinato, in foglie	2160
Cannella [cinnamomum verum]	1228	Wakame [undaria spp], secca	3220	Farina di soia, a basso	2030
Finocchio [foeniculum]	1200	Pancetta magretta	3074	Caffè tostato, macinato	2020
Pecorino romano	1160	Speck	2752	Caffè decaffeinato, tostato,	2020
Caciotta affumicata	1160	Bresaola	2733	Albicocche, polpa secca	1880
Pecorino	1160	Prosciutto crudo, magro	2733	Caffè crudo, in grani	1860
Caciotta romana di pecora	1160	Prosciutto crudo, affumicato	2733	Orzo solubile o caffè d'orzo, in	1840
Emmenthal	1145	Salame napoli	2688	Cumino [cuminum cyminum],	1788
Latte di vacca, parzialmente	1124	Salame nostrano	2529	Soia [glycine max], semi	1740
Groviera	1123	Salame felino	2502	Zafferano [crocus sativus]	1720
Prezzemolo, secco	1080	Salame fabriano	2391	Menta, secca	1700
Latteria	1057	Prosciutto crudo	2378	Origano, secco macinato	1670
Latte di vacca, intero, in	1050	Salame da cuocere	2339	Farina di soia, intera	1660
Montasio	950	Salame milano	2339	Finocchio [foeniculum]	1660
Cumino [cuminum cyminum],	931	Coppa parma	2285	Latte di vacca, scremato in	1650
Pecorino da grattugiare	923	Salame ungherese	2266	Patate, fecola	1580
Kombu [laminaria spp], secca	900	Salame cacciatore	2064	Pomodori sott'olio	1565
Latterini [atherina boyeri]	888	Baccalà [merluccius]	2045	Patate, polvere istantanea	1550
Provolone	881	Provolone piccante	1927	Funghi shiitake [lentinus]	1530
Fontina	870	Wurstel	1916	Maggiorana [majorana]	1520
Caciocavallo affumicato	860	Pecorino	1890	Stoccafisso, secco	1500
Caciocavallo	860	Caciotta romana di pecora	1890	Cacao amaro, in polvere	1500
Provoloncino dolce	850	Caciotta affumicata	1890	Cacao dolce, in polvere,	1500
Alloro [laurus nobilis], secco	830	Pecorino da grattugiare	1890	Fagioli, secchi	1445
Cheddar	810	Pecorino romano	1890	Latte di vacca, parzialmente	1430
Provolone piccante	789	Salmone affumicato	1880	Cipolle, secche	1390
Bra	770	Pancetta tesa	1854	Aglio, in polvere	1360
Asiago	770	Salame di suino	1850	Patatine in sacchetto	1275
Agar agar [eucheuma spp],	760	Kombu [laminaria spp], secca	1830	Latte di vacca, intero, in	1270
Edam stagionato	750	Cotechino, cotto	1744	Pepe nero [piper nigrum]	1259
Pasti dietetici sostitutivi	735	Cotechino	1744	Fagioli mung [phaseolus]	1250
Robiola	704	Prosciutto cotto	1734	Fagioli aduki [vigna angularis],	1220
Edam, fresco	675	Prosciutto cotto, affumicato	1734	Crusca di grano	1160
Wakame [undaria spp], secca	660	Salsiccia di suino, secca	1702	Pistacchi, secchi	1093
Timo [thymus vulgaris], fresco	630	Rocheft	1670	Salvia, secca macinata	1070
Caciotta toscana	618	Funghi sott'olio	1650	Pistacchi, tostati e salati	1040
Sardine sott'olio	613	Pancetta coppata	1595	Fave secche	1028
Gorgonzola	612	Capperi sott'aceto	1517	Fichi secchi	1010
Italico (tipo bel paese)	604	Caviale	1500	Fichi seccati al sole	1010
Salvia [salvia officinalis], fresca	600	Ciccioli	1470	Fichi seccati al forno e	1010
Sottilette	600	Gorgonzola	1450	Piselli, secchi	990
Gouda stagionato	600	Feta	1440	Lenticchie [lens esculenta],	980
Gorgonzola con le noci	591	Wurstel di tacchino	1426	Estratto di carne bovina	970
Ortica [urtica dioica]	590	Gorgonzola con le noci	1392	Rosmarino, secco	950
Stracchino	567	Prosciutto cotto, magro	1390	Castagne, secche	930
Taleggio	562	Zampone	1375	Succo di arancia, concentrato	880
Gouda fresco	560	Wurstel di pollo	1370	Uva sultanina/uvetta, uva	864
Acciughe o alici sotto sale	542	Giardiniera sott'olio	1352	Mandorle dolci [prunus]	860
Sardine salate	540	Coppa	1335	Speck	855
Brie	540	Capocollo	1335	Farina di castagne	847
Rocheft	530	Sottilette	1320	Baccalà, secco	828

Fosforo	mg	Zinco	mg	Tiamina	mg
Crusca di grano	1200	Ostrica [ostrea edulis]	45.0	Dadi per brodo vegetale	5.18
Germe di grano	1100	Germe di grano	17.0	Germe di grano	2.44
Latte di vacca, scremato in	1030	Crusca di grano	16.2	Girasole, semi	1.60
Latte di vacca, parzialmente	879	Agar agar [eucheuma spp],	14.4	Arachidi [arachis hypogea]	1.52
Sottilette	800	Funghi secchi	12.2	Pasti dietetici sostitutivi	1.43
Parmigiano	800	Pasti dietetici sostitutivi	12.0	Suino, coscio	1.35
Uovo di gallina, intero, in	800	Lino, semi	7.8	Suino, bistecca	1.12
Latte di vacca, intero, in	728	Funghi shiitake [lentinus	7.7	Fiocchi di crusca di grano	1.00
Grana	702	Suino, fegato	7.0	Fiocchi di mais (cornflakes)	1.00
Emmenthal	700	Prosciutto cotto, affumicato	6.9	Riso soffiato	1.00
Groviera	685	Prosciutto cotto	6.9	Soia [glycine max], semi	0.99
Cacao amaro, in polvere	685	Cacao dolce, in polvere,	6.9	Pasta di semola integrale	0.99
Caciotta affumicata	675	Cacao amaro, in polvere	6.9	Prosciutto crudo	0.91
Pecorino	675	Prosciutto cotto, magro	6.5	Farina di soia, a basso	0.90
Caciotta romana di pecora	675	Pinoli [pinus pinea]	6.5	Crusca di grano	0.89
Pecorino romano	675	Salame felino	6.4	Pistacchi, secchi	0.82
Pecorino da grattugiare	675	Nori [porphyra laciniata], secca	6.4	Avena [avena sativa]	0.76
Soia, bistecca	674	Salame nostrano	6.3	Farina di soia, intera	0.75
Formaggino, a basso tenore di	665	Kombu [laminaria spp], secca	6.2	Lievito di birra, compresso	0.71
Cacao dolce, in polvere,	660	Timo, secco macinato	6.2	Cereali aggregati	0.70
Lino, semi	660	Grana	6.2	Pistacchi, tostati e salati	0.70
Formaggino	650	Salame napoli	6.0	Capocollo	0.70
Farina di soia, a basso	640	Basilico, secco macinato	5.8	Soia, bistecca	0.70
Girasole, semi	640	Granchio, polpa in scatola	5.7	Paprika [capsicum annum], in	0.64
Tè deinateo, in foglie	630	Vitellone, carne magra	5.7	Cumino [cuminum cyminum],	0.63
Tè, in foglie	630	Aragosta [palinurus elephas]	5.7	Coppa	0.60
Funghi secchi	612	Bovino, lessato in gelatina, in	5.6	Riso, sbramato (integrale)	0.59
Montasio	610	Corned beef in scatola	5.5	Piselli, secchi	0.58
Latteria	610	Salame da cuocere	5.4	Noci [juglans regia], fresche	0.58
Farina di soia, intera	600	Salame fabriano	5.4	Bovino, cuore	0.58
Soia [glycine max], semi	591	Salame milano	5.4	Pancetta coppata	0.58
Caciocavallo affumicato	590	Noci, secche	5.3	Prosciutto cotto, affumicato	0.58
Caciocavallo	590	Coppa parma	5.3	Prosciutto crudo, magro	0.58
Uovo di gallina, tuorlo	586	Prosciutto crudo	5.2	Crackers al formaggio	0.57
Funghi gallinacci, secchi	581	Prosciutto crudo, magro	5.2	Lenticchie [lens esculenta],	0.57
Orzo solubile o caffè d'orzo, in	580	Prosciutto crudo, affumicato	5.2	Fette biscottate, vitaminizzate	0.56
Provolone piccante	576	Girasole, semi	5.1	Fiocchi di avena	0.55
Provolone	576	Salame ungherese	5.0	Pomodori secchi	0.53
Baccalà [merluccius	562	Salame cacciatore	5.0	Farina di avena	0.52
Fontina	561	Fagioli aduki [vigna angularis],	5.0	Crackers senza grassi	0.52
Pasti dietetici sostitutivi	550	Emmenthal	5.0	Prosciutto cotto, magro	0.52
Cheddar	545	Uovo di gallina, intero, in	5.0	Cavallo, cuore	0.51
Bra	530	Cumino [cuminum cyminum],	4.8	Nocciole [corylus avellana]	0.51
Asiago	530	Salvia, secca macinata	4.7	Timo, secco macinato	0.51
Avena [avena sativa]	523	Fave secche	4.6	Salatini	0.50
Sardine salate	510	Provolone piccante	4.4	Fave secche	0.50
Finocchio [phoeniculum	510	Origano, secco macinato	4.4	Muesli	0.50
Mandorle dolci [prunus	508	Speck	4.4	Fette biscottate	0.50
Pistacchi, secchi	503	Mozzarella di bufala	4.3	Fette biscottate, dolci	0.50
Cumino [cuminum cyminum],	499	Scamorza	4.3	Pistacchi [pistacia vera],	0.50
Provoloncino dolce	496	Soia [glycine max], semi	4.3	Ovino, cuore	0.49
Caciotta toscana	496	Scamorza affumicata	4.3	Aglio, in polvere	0.47
Basilico, secco macinato	490	Zampone	4.3	Pancarrè americano comune	0.47
Menta, secca	490	Mozzarella	4.3	Pancetta affumicata o bacon	0.45
Acciughe o alici sotto sale	481	Fruento duro [triticum durum]	4.2	Noci, secche	0.45
Italiano (tipo bel paese)	480	Pancetta magretta	4.2	Fagioli aduki [vigna angularis],	0.45
Pinoli [pinus pinea]	466	Bresaola	4.1	Pancetta tesa	0.45
Stoccafisso, secco	450	Robiola	4.1	Agnello, coratella	0.45
Fagioli, secchi	437	Cotechino, cotto	4.1	Pancetta magretta	0.45
Edam stagionato	430	Cotechino	4.1	Fagioli [phaseolus vulgaris]	0.44

Riboflavina	mg	Niacina	mg	Vitamina C	mg
Bovino, fegato	3.30	Crusca di grano	29.6	Peperoncini piccanti [capsicum]	229
Ovino, fegato	3.28	Caffè solubile, decaffeinato, in	28.1	Succo di arancia, concentrato	210
Suino, fegato	2.98	Caffè solubile, in polvere	24.8	Ribes nero [ribes nigrum]	200
Cavallo, fegato	2.88	Pasti dietetici sostitutivi	22.0	Ortica [urtica dioica]	175
Bovino, rene	2.25	Orzo solubile o caffè d'orzo, in	16.9	Prezzemolo [petroselinum]	162
Agnello, coratella	2.04	Riso soffiato	16.0	Peperoni gialli [capsicum]	151
Latte di vacca, parzialmente	1.80	Fiocchi di crusca di grano	16.0	Peperoni dolci [capsicum]	151
Latte di vacca, scremato in	1.80	Fiocchi di mais (cornflakes)	16.0	Arance, scorza	136
Paprika [capsicum annuum], in	1.74	Paprika [capsicum annuum], in	15.3	Limone, scorza	130
Lievito di birra, compresso	1.65	Cavallo, fegato	14.7	Prezzemolo, secco	120
Riso soffiato	1.50	Suino, fegato	14.5	Broccoletti di rape [brassica]	110
Fiocchi di mais (cornflakes)	1.50	Funghi secchi	14.1	Pomodori sott'olio	102
Fiocchi di crusca di grano	1.50	Funghi shiitake [lentinus]	14.1	Pasti dietetici sostitutivi	95
Pollo, fegatini	1.36	Acciughe o alici [engraulis]	14.0	Kiwi [actinidia deliciosa]	85
Caffè solubile, decaffeinato, in	1.36	Arachidi tostate	14.0	Foglie di rapa [brassica rapa]	81
Pasti dietetici sostitutivi	1.34	Acciughe o alici sotto sale	14.0	Cavoli di bruxelles [brassica]	81
Nori [porphyra laciniata], secca	1.34	Arachidi [arachis hypogea]	13.8	Cavolo broccolo verde ramoso	77
Latte di vacca, intero, in	1.31	Arachidi tostate e salate	13.6	Paprika [capsicum annuum], in	71
Suino, cuore	1.27	Bovino, fegato	13.5	Crescione [nasturtium]	62
Funghi secchi	1.27	Ovino, fegato	13.1	Succo di albicocca, conservato	60
Funghi shiitake [lentinus]	1.27	Pollo, petto	13.0	Papaya [carica papaya]	60
Vitello, coratella	1.21	Burro di arachidi	12.5	Succo di frutta, conservato	60
Tè deteinato, in foglie	1.20	Tonno sott'olio, sgocciolato	11.9	Lattuga da taglio [lactuca]	59
Uovo di gallina, intero, in	1.20	Fagiano [phasianus colchicus]	11.3	Cavolfiore [brassica oleracea,	59
Tè, in foglie	1.20	Lievito di birra, compresso	11.2	Broccolo a testa [brassica]	54
Cereali aggregati	1.00	Tacchina [meleagris]	11.0	Spinaci [spinacia oleracea]	54
Salsiccia di fegato	0.92	Agnello, coratella	10.3	Fragole [fragaria vesca]	54
Cavallo, cuore	0.91	Finocchio [phoeniculum]	10.3	Cavolo cappuccio rosso	52
Bovino, cuore	0.89	Caffè tostato, macinato	10.0	Limone [citrus limonum]	50
Provolone	0.83	Caffè decaffeinato, tostato,	10.0	Arance [citrus aurantium]	50
Ovino, cuore	0.80	Cereali aggregati	10.0	Cavolo cappuccio verde	47
Muesli	0.70	Tonno in salamoia, sgocciolato	10.0	Radicchio verde [cichorium]	46
Latteria	0.68	Sarda [sardina pilchardus]	9.7	Succo tropicale, conservato	46
Rocheport	0.65	Faraona, petto	9.1	Bovino, milza	46
Fette biscottate, vitaminizzate	0.64	Pomodori secchi	9.1	Erba cipollina [allium]	45
Caviale	0.62	Salmone affumicato	8.8	Origano [origanum vulgare],	45
Germe di grano	0.61	Tonno [thunnus thynnus]	8.5	Spremuta di arancia	44
Bresaola	0.60	Pollo, ali	8.3	Succo di limone, fresco	43
Crackers senza grassi	0.59	Pollo, fegatini	8.2	Pomodoro, conserva (sostanza)	43
Radicchio verde [cichorium]	0.53	Bovino, cuore	8.2	Pomodoro, concentrato	42
Camembert	0.52	Sciroppo di malto	8.1	Mandarini [citrus nobilis]	42
Taleggio	0.52	Tacchino [meleagris]	8.0	Bovino, polmone	40
Soia [glycine max], semi	0.52	Faraona [numida meleagris]	7.7	Pompelmo [citrus paradisi]	40
Mozzarella	0.51	Anatra [anas boschas]	7.7	Biscotti per l'infanzia	40
Scamorza affumicata	0.51	Sgombro o maccarello	7.6	Ribes rosso [ribes rubrum]	40
Scamorza	0.51	Tacchino, ala	7.5	Pomodori secchi	39
Mozzarella di bufala	0.51	Tè, in foglie	7.5	Succo di arancia, conservato,	39
Coniglio, frattaglie	0.50	Quaglia [coturnix coturnix]	7.5	Valeriana [valerianella olitoria]	38
Stoccafisso, secco	0.50	Piccione adulto [columba livia]	7.5	Pompelmo rosa [citrus]	38
Pomodori secchi	0.49	Piccione giovane [columba]	7.5	Mango [mangifera indica]	37
Cioccolato bianco	0.49	Tè deteinato, in foglie	7.5	Mandaranci e clementine	37
Tempeh	0.48	Ovino, cuore	7.5	Indivia [cichorium endivia]	35
Caciotta affumicata	0.47	Sardine sott'olio	7.4	Fiocchi di crusca di grano	35
Pecorino	0.47	Cefalo mugGINE [mugil]	7.3	Bevande gassate dietetiche	35
Caciotta romana di pecora	0.47	Cotechino	7.3	Cipolle, secche	33
Pecorino da grattugiare	0.47	Salmone [salmo salar]	7.2	Ovino, fegato	33
Pecorino romano	0.47	Fette biscottate, vitaminizzate	7.2	Succo di mandarino,	32
Irish moss [chondrus crispus],	0.47	Cavallo, cuore	7.1	Melone d'estate [cucumis]	32
Cheddar	0.45	Tacchino, coscia	7.1	Sedano [apium graveolens]	32
Caciocavallo	0.45	Vitello, coratella	7.0	Vitello, coratella	31

Vitamina B6	mg	Acido folico	µg	Retinolo eq.	µg
Germe di grano	3.30	Lievito di birra, compresso	1250	Suino, fegato	16500
Olio di mais vitaminizzato	2.50	Estratto di carne bovina	1050	Bovino, fegato	16500
Tempeh	1.86	Dadi per brodo	1050	Ovino, fegato	15000
Fiocchi di crusca di grano	1.80	Pollo, fegatini	995	Cavallo, fegato	11000
Fiocchi di mais (cornflakes)	1.80	Fagioli aduki [vigna angularis],	622	Agnello, coratella	7500
Riso soffiato	1.80	Pollo, regaglie	530	Paprika [capsicum annum], in	6060
Olio di oliva vitaminizzato	1.70	Farina di soia, a basso	410	Pollo, regaglie	5500
Pasti dietetici sostitutivi	1.69	Soia [glycine max], semi	370	Coniglio, frattaglie	4550
Cipolle, secche	1.60	Farina di soia, intera	345	Vitello, coratella	4163
Muesli	1.60	Germe di grano	331	Prezzemolo, secco	3625
Crusca di grano	1.38	Bovino, fegato	330	Pomodoro, concentrato	2500
Zafferano [crocus sativus]	1.30	Cavallo, fegato	330	Nori [porphyra laciniata], secca	2485
Origano, secco macinato	1.21	Pasti dietetici sostitutivi	310	Succo di carote, conservato	1353
Origano [origanum vulgare],	1.21	Soia, bistecca	305	Anguilla di fiume [anguilla	1200
Salvia [salvia officinalis], fresca	1.21	Suino, fegato	295	Carote [daucus carota]	1148
Rana [rana esculenta]	1.20	Origano [origanum vulgare],	274	Pollo, fegatini	1087
Alloro [laurus nobilis], secco	1.00	Crusca di grano	260	Pomodoro, concentrato	1083
Aglione, in polvere	0.99	Fiocchi di mais (cornflakes)	250	Anguilla di mare [anguilla	980
Funghi shiitake [lentinus	0.97	Fiocchi di crusca di grano	250	Prezzemolo [petroselinum	943
Funghi secchi	0.97	Riso soffiato	250	Anguilla marinata	940
Lenticchie [lens esculenta],	0.93	Girasole, semi	227	Basilico, secco macinato	938
Stoccafisso, secco	0.86	Ortica [urtica dioica]	220	Uovo di gallina, intero, in	850
Patate, polvere istantanea	0.84	Asparagi di bosco [asparagus	218	Pasti dietetici sostitutivi	838
Bovino, fegato	0.83	Wakame [undaria spp], secca	196	Peperoncini piccanti [capsicum	824
Cavallo, fegato	0.83	Broccoletti di rape [brassica	194	Maggiorana [majorana	807
Pollo, fegatini	0.82	Uovo di gallina, intero, in	190	Burro	806
Faraona, petto	0.81	Irish moss [chondrus crispus],	182	Menta, secca	805
Tacchina [meleagris	0.81	Ovino, fegato	181	Olio di oliva vitaminizzato	800
Tacchino, petto	0.81	Prezzemolo, secco	180	Valeriana [valeriana olitoria]	709
Fette biscottate, vitaminizzate	0.80	Farina di ceci	180	Origano, secco macinato	690
Calamaro surgelato	0.79	Ceci [cicer arietinum], secchi	180	Basilico [ocimum basilicum],	658
Girasole, semi	0.77	Kombu [laminaria spp], secca	180	Patate dolci [ipomoea batatas]	655
Salmone [salmo salar]	0.75	Asparagi di campo	175	Uovo di gallina, tuorlo	640
Calamaro [loligo vulgaris]	0.69	Asparagi di serra	175	Alloro [laurus nobilis], secco	618
Noci, secche	0.67	Soia, germogli	172	Zucca gialla [cucurbita	599
Noci [juglans regia], fresche	0.67	Cipolle, secche	166	Salvia, secca macinata	590
Fagiano [phasianus colchicus]	0.66	Funghi secchi	163	Burrini	585
Patatine in sacchetto	0.66	Funghi shiitake [lentinus	163	Spinaci in scatola	576
Vitello [bos taurus], carne	0.65	Foglie di rapa [brassica rapa]	163	Caviale	560
Porri [allium porrum]	0.64	Scarola [lactuca scarola]	156	Radicchio verde [cichorium	542
Castagne, secche	0.64	Indivia [chicorium endivia]	156	Verdura e legumi, surgelati	508
Farina di castagne	0.64	Spinaci [spinacia oleracea]	150	Spinaci [spinacia oleracea]	485
Arachidi tostate e salate	0.63	Nori [porphyra laciniata], secca	146	Tonno [thunnus thynnus]	450
Prosciutto crudo	0.62	Fave secche	145	Scalogno [allium ascalonium]	445
Mais [zea mays]	0.62	Fave [vicia faba]	145	Crescione [nasturtium	420
Suino [sus scrofa], carne	0.62	Fagioli mung [phaseolus	140	Cheddar	420
Prosciutto crudo, affumicato	0.62	Muesli	140	Gouda stagionato	393
Prosciutto crudo, magro	0.62	Cavoli di bruxelles [brassica	135	Agretti [lepidum sativum]	392
Speck	0.62	Broccolo a testa [brassica	132	Erba cipollina [allium	383
Faraona, coscia	0.61	Fagioli, secchi	130	Timo, secco macinato	380
Biscotti per l'infanzia	0.60	Uovo di gallina, tuorlo	130	Gorgonzola	364
Lievito di birra, compresso	0.60	Prezzemolo [petroselinum	129	Provoloncino dolce	363
Latte di vacca, scremato in	0.60	Carciofi surgelati	126	Montasio	363
Quaglia [coturnix coturnix]	0.60	Bieta [beta vulgaris, cv cicla]	124	Uovo di anatra	360
Nocciole [corylus avellana]	0.59	Lupini [lupinus albus]	123	Albicocche (prunus armeniaca)	360
Suino, fegato	0.59	Vitello, coratella	113	Gouda fresco	360
Suino, bistecca	0.59	Arachidi [arachis hypogea]	110	Fornaggio al gorgonzola e al	359
Arachidi [arachis hypogea]	0.59	Castagne, secche	110	Ortica [urtica dioica]	358
Coniglio, carne grassa	0.59	Cicoria catalogna [chicorium	110	Mascarpone	353
Burro di arachidi	0.58	Menta [mentha spicata], fresca	110	Gorgonzola con le noci	350

Retinolo	µg	β-carotene	µg	Vitamina E	mg
Suino, fegato	16500	Paprika [capsicum annum], in	36360	Olio di germe di grano	136.70
Bovino, fegato	16207	Prezzemolo, secco	21750	Olio di mais vitaminizzato	90.00
Ovino, fegato	14988	Pomodoro, concentrato	15000	Olio di semi di girasole	49.20
Cavallo, fegato	10804	Nori [porphyra laciniata], secca	14910	Girasole, semi	37.77
Agnello, coratella	7494	Succo di carote, conservato	8115	Olio di palma	33.10
Pollo, regaglie	5500	Carote [daucus carota]	6888	Margarina vegetale	32.60
Coniglio, frattaglie	4526	Pomodoro, concentrato	6500	Olio di vinacciolo	31.90
Vitello, coratella	4089	Prezzemolo [petroselinum]	5658	Olio di sesamo	29.10
Anguilla di fiume [anguilla]	1200	Basilico, secco macinato	5630	Olio di semi vari	27.42
Anguilla di mare [anguilla]	980	Peperoncini piccanti [capsicum]	4944	Nocciole [corylus avellana]	24.98
Pollo, fegatini	951	Maggiorana [majorana]	4840	Mandorle dolci [prunus]	23.96
Anguilla marinata	940	Menta, secca	4830	Olio di colza	22.20
Uovo di gallina, intero, in	806	Olio di oliva vitaminizzato	4800	Germe di grano	22.00
Burro	731	Valeriana [valerianella olitoria]	4254	Olio di oliva extravergine	21.42
Uovo di gallina, tuorlo	607	Origano, secco macinato	4140	Maionese	18.99
Caviale	560	Basilico [ocimum basilicum],	3950	Olio di semi di mais	17.20
Burrini	533	Patate dolci [ipomaea batatas]	3930	Olio di soia	16.10
Tonno [thunnus thynnus]	450	Alloro [laurus nobilis], secco	3710	Olio di semi di arachidi	15.20
Pasti dietetici sostitutivi	419	Zucca gialla [cucurbita]	3594	Olio di oliva vitaminizzato	15.00
Cheddar	376	Salvia, secca macinata	3540	Torrone con mandorle	12.38
Gouda stagionato	360	Spinaci in scatola	3455	Margarina	12.30
Uovo di anatra	341	Radicchio verde [cichorium]	3252	Pasta di mandorle	11.98
Gorgonzola	336	Verdura e legumi, surgelati	3048	Pasti dietetici sostitutivi	10.40
Provoloncino dolce	335	Spinaci [spinacia oleracea]	2910	Arachidi [arachis hypogaea]	10.09
Gouda fresco	330	Scalogno [allium ascalonium]	2669	Pinoli [pinus pinea]	9.50
Montasio	325	Crescione [nasturtium]	2520	Maggiorana [majorana]	9.15
Formaggio al gorgonzola e al	323	Pasti dietetici sostitutivi	2514	Salvia, secca macinata	9.15
Gorgonzola con le noci	323	Agretti [lepidum sativum]	2352	Rosmarino, secco	9.15
Uovo di oca	318	Erba cipollina [allium]	2300	Prezzemolo, secco	9.15
Dolce verde	315	Timo, secco macinato	2280	Timo, secco macinato	9.15
Mascarpone	310	Albicocche [prunus armeniaca]	2160	Basilico, secco macinato	9.15
Rochefort	295	Ortica [urtica dioica]	2150	Confetti	7.77
Caciocavallo affumicato	294	Rosmarino, secco	1880	Caviale	7.00
Caciocavallo	294	Mango [mangifera indica]	1800	Anguilla di fiume [anguilla]	5.55
Latteria	294	Foglie di rapa [brassica rapa]	1794	Tonno sott'olio, sgocciolato	5.55
Provolone	293	Bovino, fegato	1758	Pomodoro, concentrato	5.37
Provolone piccante	293	Cicoria da taglio [cichorium]	1602	Pomodoro, conserva (sostanza)	5.37
Latte di vacca, intero, in	290	Bieta [beta vulgaris, cv cicla]	1578	Pomodoro, concentrato	5.37
Edam stagionato	290	Fiori di zucca [cucurbita pepo]	1512	Pistacchi [pistacia vera],	5.21
Brie	285	Germe di grano	1440	Pistacchi, secchi	5.21
Groviera	283	Rucola [eruca sativa]	1422	Olio di oliva	5.10
Robiola	275	Lattuga a cappuccio [lactuca]	1422	Menta, secca	5.00
Pastorella	275	Kaki o loti [diospyros kaki]	1422	Menta [mentha spicata], fresca	5.00
Certosino	275	Lattuga [lactuca sativa]	1374	Burro di arachidi	4.99
Formaggio spalmabile (tipo	275	Succo di spinaci	1352	Patatine in sacchetto	4.88
Stracchino	275	Broccoletti di rape [brassica]	1350	Patate dolci [ipomaea batatas]	4.56
Merendine farcite	275	Cavoli di bruxelles [brassica]	1320	Uovo di gallina, intero, in	4.28
Sottilette	270	Cicoria catalogna [cichorium]	1315	Avocado [persea gratissima]	4.19
Merendine tipo pan di spagna	262	Cicoria [cichorium intybus]	1314	Pistacchi, tostati e salati	4.16
Burrata	260	Funghi gallinacci [cantharellus]	1300	Anguilla di mare [anguilla]	4.14
Edam, fresco	260	Pomodoro, conserva (sostanza)	1300	Anguilla marinata	4.14
Bigné	253	Salvia [salvia officinalis], fresca	1290	Grissini integrali	3.92
Mozzarella di bufala	240	Indivia [cichorium endivia]	1278	Crackers integrali	3.92
Scamorza	240	Sedano [apium graveolens]	1242	Noci [juglans regia], fresche	3.85
Scamorza affumicata	240	Cavallo, fegato	1172	Noci, secche	3.85
Formaggino	240	Lattuga da taglio [lactuca]	1164	Biscotti al latte	3.77
Panna, 30% di lipidi	234	Melone d'estate [cucumis]	1134	Muesli	3.20
Panna, 35% di lipidi	234	Scarola [lactuca scarola]	1000	Uovo di gallina, tuorlo	3.11
Caciotta toscana	231	Asparagi di bosco [asparagus]	930	Cioccolato con nocciole	2.99
Camembert	230	Peperoni gialli [capsicum]	835	Carciofini sott'olio	2.98

Vitamina D	µg
Aringa [clupea harengus]	19.00
Salmone in salamoia	17.00
Tonno [thunnus thynnus]	16.30
Aringa affumicata	16.00
Aringa marinata	16.00
Aringa salata	16.00
Olio di oliva vitaminizzato	15.00
Latterini [atherina boyeri]	11.00
Cernia di fondo [polyprion	11.00
Pesce spada [xiphias gladius]	11.00
Acciughe o alici [engraulis	11.00
Carpa [cyprinus carpio]	10.60
Luccio [esox lucius]	10.60
Tinca [tinca tinca]	10.60
Trota [salmo trutta]	10.60
Palombo [mustelus mustelus]	9.10
Salmone [salmo salar]	8.00
Uovo di gallina, intero, polv	6.75
Anguilla di fiume [anguilla	6.57
Uovo di anatra	6.52
Caviale	5.87
Uovo di oca	5.00
Acciughe o alici sott'olio	5.00
Uovo di gallina, tuorlo	4.94
Anguilla di mare [anguilla	4.90
Anguilla marinata	4.90
Tonno sott'olio, sgocciolato	4.88
Latte di vacca, condensato, zu	4.81
Acciughe o alici sotto sale	4.60
Sardine salate	4.60
Sarda [sardina pilchardus]	4.50
Sardine sott'olio	4.30
Funghi porcini [boletus edulis]	3.10
Funghi porcinielli [lecinum	3.10
Funghi spugnoli [morchella	3.10
Sgombro o maccarello in	3.00
Sgombro, filetti sott'olio	2.90
Sgombro o maccarello	2.90
Torta margherita	2.80
Merendine tipo pan di spagna	2.61
Merendine farcite	2.61
Baba' al rhum	2.52
Biscotti per l'infanzia	2.50
Funghi ovuli [amanita caesaria,	2.10
Funghi shiitake [lentinus	2.10
Funghi in scatola	2.10
Funghi secchi	2.10
Funghi sott'olio	2.10
Funghi chiodini [armillaria	2.10
Funghi gallinacci [cantharellus	2.10
Funghi gallinacci, secchi	2.10
Tonno in salamoia, sgocciolato	2.00
Pasti dietetici sostitutivi	2.00
Pasta sfoglia	1.76
Uovo di gallina, intero	1.75
Uovo di tacchina	1.75
Corned beef in scatola	1.70
Suino, fegato	1.70
Triglia [mullus surmuletus]	1.31
Vitello [bos taurus] c magra	1.30

APPENDICE G. Fonti bibliografiche utilizzate, in percentuale.

Fonti	Descrizione	TOTALE %	Acqua %	Pr Tot %	Pr An %	Pr Veg %	Lip Tot %	Lip An %	Lip Veg %	Sat TOT %
02	TAB INN89	31.55	51.02	50.58	47.67	46.66	51.89	47.53	47.53	28.78
H	TAB INN agg95	2.58	3.49	3.49	3.49	3.49	3.49	3.49	3.49	3.34
72	DATIINTERNI	0.35	0.44	0.44	1.45	1.45	0.44	2.03	2.03	0.29
D	CORR-INN	0.21	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
03	TAB FIDANZA89	10.43	16.86	17.44	17.01	16.28	18.17	16.72	16.72	2.33
N	TAB FIDANZA 84	0.06	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.00
65	TAB FIDANZA74	0.12	0.29	0.29	0.29	0.29	0.29	0.29	0.29	0.00
04	TAB McCANCE Ved	0.39	0.00	0.00	0.15	0.15	0.00	0.15	0.15	0.00
05	TAB McCANCE IVed	0.79	0.00	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	2.76
07	TAB McCANCEcereal	2.81	2.62	2.47	2.03	2.03	2.47	2.03	2.03	0.00
08	TAB McCANCEmilk	2.92	1.89	1.89	1.60	1.60	1.89	1.60	1.60	0.15
09	TAB McCANCEveget	5.67	6.83	6.69	6.69	6.69	6.69	6.69	6.69	0.15
E	TAB McCANCEAa/FA	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.30
G	TAB McCANCEfish	1.94	0.58	0.58	0.58	0.58	0.58	0.58	0.58	2.03
K	TAB McCANCEmeatpr	0.33	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15
L	TAB McCANCEfruit	3.09	3.20	3.20	3.20	3.20	3.20	3.20	3.20	0.58
M	TAB McCANCEmiscell	5.16	4.65	6.25	4.51	6.10	4.65	4.51	4.51	3.34
T	TAB McCANCEmeat	2.17	0.44	0.44	0.44	0.44	0.44	0.44	0.44	2.62
11	TAB USDA HB8:1	0.65	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.18
12	TAB USDA HB8:2	1.04	0.44	0.44	0.44	0.44	0.44	0.44	0.44	3.63
13	TAB USDA HB8:3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15
14	TAB USDA HB8:4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15
15	TAB USDA HB8:5	0.31	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.87
16	TAB USDA HB8:6	0.31	0.29	0.29	0.29	0.15	0.29	0.29	0.15	0.58
17	TAB USDA HB8:7	0.35	0.29	0.29	0.29	0.29	0.29	0.29	0.29	0.58
18	TAB USDA HB8:8	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.29
19	TAB USDA HB8:9	2.60	1.74	1.74	1.74	1.74	1.74	1.74	1.74	7.99
21	TAB USDA HB8:11	2.94	1.16	1.16	1.16	1.16	1.16	1.16	1.16	11.19
22	TAB USDA HB8:12	0.23	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.58
23	TAB USDA HB8:13	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.58
24	TAB USDA HB8:14	0.99	1.02	1.16	1.02	1.16	1.02	1.02	1.02	1.60
25	TAB USDA HB8:15	1.96	1.02	1.02	1.02	1.02	1.02	1.02	1.02	4.36
26	TAB USDA HB8:16	0.77	0.73	0.73	0.73	0.73	0.73	0.73	0.73	1.45
27	TAB USDA HB8:17	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.73
28	TAB USDA HB8:18	1.43	1.02	1.02	0.87	0.87	1.02	1.02	1.02	2.91
29	TAB USDA HB8:19	0.94	1.02	1.02	0.58	0.58	1.02	0.58	0.58	1.60
30	TAB USDA HB8:20	0.59	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	2.03
32	TAB SFK89/90	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
W	TAB SFK94	0.95	1.60	1.60	1.60	1.60	1.45	1.60	1.45	0.15
46	ART Micali	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
C	ART Zonta	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
73	PERS-COMM	0.13	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15
40	ART Piironen	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
59	FattyAVII	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15
63	FattyAI	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.73
49	WESTENBRINK	0.06	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15
J	ART Ollilainen	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
51	TAB NEAR-EAST	0.08	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.00
67	TAB EAST-ASIA	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
I	BD LIVSMEDELS	0.24	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15
X	BD NEVO	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Y	BD FINLAND	0.19	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.29
84	ETICHETTE	0.52	1.02	1.02	0.29	0.29	1.02	0.29	0.29	0.29
85	ASSIMILATI	2.97	2.62	3.05	3.63	3.63	3.05	3.63	3.63	3.34
86	CALCOLI	0.31	2.18	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15
89	CAL-RIC	6.14	3.63	4.22	9.45	9.59	4.36	9.45	9.74	9.45

Fonti	Descrizione	Oleico %	MonoTOT %	Linoleic %	Linolenic %	Alt PUFA %	PUFA %	Colest %	GD %	Amido %	GS %
02	TAB INN89	28.78	28.78	28.78	28.78	28.78	28.78	33.72	46.80	41.72	45.64
H	TAB INN agg95	3.34	3.34	3.34	3.34	3.34	3.34	3.05	3.49	3.49	3.49
72	DATIINTERNI	0.29	0.15	0.29	0.29	0.29	0.29	0.73	0.44	0.15	0.00
D	CORR-INN	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.16	0.00
03	TAB FIDANZA89	2.33	2.33	2.33	2.33	2.33	2.33	18.02	15.12	17.73	15.12
N	TAB FIDANZA 84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15	0.15	0.15	0.15
65	TAB FIDANZA74	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.29	0.29	0.29
04	TAB McCANCE Ved	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15	0.00	1.02	1.02
05	TAB McCANCE IVed	2.76	2.76	2.76	2.76	2.76	2.76	0.29	0.15	0.73	0.73
07	TAB McCANCEcereal	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	2.47	3.63	3.63
08	TAB McCANCEmilk	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	3.78	3.78	1.89	3.78
09	TAB McCANCEveget	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	6.98	6.54	6.69	6.54
E	TAB McCANCEAa/FA	9.30	9.30	9.30	9.30	9.30	9.30	0.00	0.00	0.00	0.00
G	TAB McCANCEfish	2.18	2.03	2.18	2.18	2.18	2.03	2.03	2.91	1.02	3.20
K	TAB McCANCEmeatpr	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.29	0.15	0.15	0.15
L	TAB McCANCEfruit	0.58	0.58	0.58	0.58	0.58	0.58	3.20	3.05	3.49	3.34
M	TAB McCANCEmiscell	3.05	3.34	3.05	3.05	3.05	3.34	5.52	5.09	5.52	5.38
T	TAB McCANCEmeat	2.62	2.62	2.62	2.62	2.62	2.62	4.22	2.03	0.73	2.03
11	TAB USDA HB8:1	2.18	2.18	2.18	2.18	2.18	2.18	1.02	0.73	0.00	0.73
12	TAB USDA HB8:2	3.49	3.49	3.49	3.49	3.49	3.49	0.44	0.58	0.29	0.58
13	TAB USDA HB8:3	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.00	0.00	0.00
14	TAB USDA HB8:4	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.00	0.00	0.00
15	TAB USDA HB8:5	0.87	0.87	0.87	0.87	0.87	0.87	0.58	0.15	0.15	0.15
16	TAB USDA HB8:6	0.58	0.58	0.58	0.58	0.58	0.58	0.29	0.29	0.15	0.15
17	TAB USDA HB8:7	0.58	0.58	0.58	0.58	0.58	0.58	0.58	0.29	0.15	0.15
18	TAB USDA HB8:8	0.29	0.29	0.29	0.29	0.29	0.29	0.15	0.00	0.00	0.00
19	TAB USDA HB8:9	7.99	7.99	7.99	7.99	7.99	7.99	1.74	1.89	0.15	0.29
21	TAB USDA HB8:11	11.34	11.34	11.34	11.34	11.34	11.34	1.16	1.16	0.73	0.73
22	TAB USDA HB8:12	0.58	0.58	0.58	0.58	0.58	0.58	0.15	0.15	0.00	0.00
23	TAB USDA HB8:13	0.58	0.58	0.58	0.58	0.58	0.58	0.44	0.00	0.00	0.00
24	TAB USDA HB8:14	1.60	1.60	1.60	1.60	1.60	1.60	1.02	1.31	0.44	0.58
25	TAB USDA HB8:15	4.22	4.36	4.22	4.22	4.22	4.36	1.89	1.16	0.87	1.02
26	TAB USDA HB8:16	1.45	1.31	1.45	1.31	1.31	1.31	0.73	0.73	0.15	0.15
27	TAB USDA HB8:17	0.73	0.73	0.73	0.73	0.73	0.73	0.58	0.00	0.00	0.00
28	TAB USDA HB8:18	2.91	2.91	2.91	2.91	2.91	2.91	2.33	1.02	0.15	0.15
29	TAB USDA HB8:19	1.60	1.60	1.60	1.60	1.60	1.60	1.31	1.02	0.00	0.00
30	TAB USDA HB8:20	2.03	2.03	2.03	2.03	2.03	2.03	0.15	0.15	0.00	0.00
32	TAB SFK89/90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
W	TAB SFK94	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	1.31	1.31	0.87	1.16
46	ART Micali	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
C	ART Zonta	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
73	PERS-COMM	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15
40	ART Piironen	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
59	FattyAVII	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00
63	FattyAI	0.73	0.73	0.73	0.73	0.73	0.73	0.00	0.00	0.00	0.00
49	WESTENBRINK	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15
J	ART Ollilainen	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
51	TAB NEAR-EAST	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15	0.15	0.00	0.00
67	TAB EAST-ASIA	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
I	BD LIVSMEDELS	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.44	0.15	0.15	0.15
X	BD NEVO	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Y	BD FINLAND	0.15	0.29	0.29	0.29	0.29	0.29	0.15	0.15	0.15	0.15
84	ETICHETTE	0.15	0.29	0.15	0.15	0.15	0.29	0.58	1.60	0.87	1.31
85	ASSIMILATI	3.49	3.49	3.49	3.49	3.49	3.34	3.49	3.05	5.67	6.10
86	CALCOLI	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.29	0.29
89	CAL-RIC	9.59	9.45	9.59	9.59	9.59	9.45	7.56	4.65	4.80	5.23

Fonti	Descrizione	Fibra %	Alcool %	kcal %	Ferro %	Calcio %	Sodio %	Potassio %	Fosforo %	Zinco %	Tiamina %
02	TAB INN89	45.78	51.74	49.71	46.51	47.97	31.54	31.40	47.24	0.15	45.06
H	TAB INN agg95	3.49	3.49	3.49	3.63	3.49	3.92	3.92	2.47	3.63	2.62
72	DATIINTERNI	0.15	0.44	0.29	0.44	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44
D	CORR-INN	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
03	TAB FIDANZA89	18.60	18.02	16.28	15.70	15.41	19.33	18.31	13.23	26.31	13.08
N	TAB FIDANZA 84	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.00	0.00
65	TAB FIDANZA74	0.29	0.29	0.29	0.15	0.15	0.00	0.00	0.15	0.00	0.15
04	TAB McCANCE Ved	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.44	0.00	0.73	0.15
05	TAB McCANCE IVed	0.44	0.15	0.15	0.15	0.00	0.15	0.15	0.15	0.73	0.29
07	TAB McCANCEcereal	4.22	2.47	2.47	3.49	3.20	4.07	4.07	3.34	6.54	4.07
08	TAB McCANCEmilk	1.60	1.89	1.89	2.91	2.47	2.47	3.05	3.34	5.81	3.78
09	TAB McCANCEveget	4.51	6.69	6.40	6.69	6.83	8.28	8.28	7.27	9.30	6.69
E	TAB McCANCEAa/FA	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
G	TAB McCANCEfish	0.58	0.58	0.58	1.45	1.31	2.62	2.76	1.31	6.25	1.31
K	TAB McCANCEmeatpr	0.15	0.15	0.15	0.29	0.29	0.44	0.44	0.73	0.58	0.58
L	TAB McCANCEfruit	3.34	3.20	3.05	3.20	3.20	4.65	4.51	3.20	6.69	3.34
M	TAB McCANCEmiscell	6.10	4.65	4.36	6.98	6.69	6.69	6.83	6.54	8.87	6.69
T	TAB McCANCEmeat	0.44	0.44	0.44	0.73	0.73	2.18	2.18	1.74	7.56	0.87
11	TAB USDA HB8:1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.58	0.44	0.73	0.15
12	TAB USDA HB8:2	2.47	0.44	0.58	0.44	0.44	0.44	0.44	0.44	0.58	1.02
13	TAB USDA HB8:3	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15	0.00
14	TAB USDA HB8:4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15	0.15	0.00	0.15	0.00
15	TAB USDA HB8:5	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.29	0.44	0.15	0.73	0.15
16	TAB USDA HB8:6	0.29	0.29	0.29	0.29	0.44	0.44	0.44	0.44	0.15	0.58
17	TAB USDA HB8:7	0.29	0.29	0.29	0.29	0.29	0.58	0.58	0.29	0.58	0.29
18	TAB USDA HB8:8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15	0.00
19	TAB USDA HB8:9	1.74	1.74	1.74	1.74	1.74	1.89	1.74	1.74	2.18	1.89
21	TAB USDA HB8:11	1.74	1.16	1.16	1.16	1.16	1.74	1.89	1.31	2.62	1.45
22	TAB USDA HB8:12	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.29	0.15
23	TAB USDA HB8:13	0.00	0.00	0.00	0.15	0.15	0.00	0.15	0.15	0.58	0.15
24	TAB USDA HB8:14	0.87	1.02	1.02	1.16	1.16	1.02	1.02	1.16	1.16	0.87
25	TAB USDA HB8:15	1.02	1.02	1.02	1.60	1.74	2.76	2.91	1.74	3.05	2.03
26	TAB USDA HB8:16	1.02	0.73	0.73	0.73	0.73	0.87	0.87	0.73	0.87	0.73
27	TAB USDA HB8:17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15	0.15	0.15	0.15	0.29
28	TAB USDA HB8:18	1.45	1.02	1.02	1.45	1.45	1.45	1.60	1.45	1.89	1.74
29	TAB USDA HB8:19	1.16	1.02	1.02	1.02	1.02	1.16	1.16	1.02	1.31	1.16
30	TAB USDA HB8:20	0.58	0.15	0.15	0.15	0.15	0.73	0.73	0.15	1.02	0.15
32	TAB SFK89/90	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
W	TAB SFK94	1.45	1.60	1.02	1.45	1.60	1.60	1.74	1.74	1.16	1.31
46	ART Micali	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
C	ART Zonta	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
73	PERS-COMM	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15
40	ART Piironen	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
59	FattyAVII	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
63	FattyAI	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
49	WESTENBRINK	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
J	ART Ollilainen	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
51	TAB NEAR-EAST	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.00	0.15
67	TAB EAST-ASIA	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15	0.00	0.00	0.15	0.00	0.15
I	BD LIVSMEDELS	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.29	0.29	0.29	0.44	0.15
X	BD NEVO	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Y	BD FINLAND	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15
84	ETICHETTE	0.73	0.87	1.45	0.73	0.44	1.31	0.44	0.44	0.44	0.44
85	ASSIMILATI	3.05	3.05	2.62	2.76	2.91	3.05	3.20	2.91	3.49	3.05
86	CALCOLI	0.15	0.15	5.81	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15
89	CAL-RIC	5.52	4.65	4.07	5.38	5.23	5.81	6.10	5.67	6.40	6.69

Fonti	Descrizione	Riboflav %	Niacina %	Vit C %	Vit B6 %	Ac Folico %	Ret eq %	Retinolo %	β-carot %	Vit E %	Vit D %
02	TAB INN89	45.35	43.31	41.13	0.15	0.15	40.41	39.83	38.95	0.15	14.24
H	TAB INN agg95	2.62	2.62	3.63	0.00	0.00	2.76	2.76	2.47	0.15	0.00
72	DATIINTERNI	0.44	0.00	0.29	0.00	0.00	0.29	0.15	0.29	0.00	0.00
D	CORR-INN	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
03	TAB FIDANZA89	13.52	13.52	9.45	0.00	0.00	12.35	13.23	13.23	0.00	2.91
N	TAB FIDANZA 84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
65	TAB FIDANZA74	0.15	0.15	0.15	0.00	0.00	0.15	0.15	0.15	0.00	0.00
04	TAB McCANCE Ved	0.15	0.15	0.15	2.18	2.18	0.73	0.87	0.87	2.18	3.20
05	TAB McCANCE IVed	0.29	0.44	0.29	1.89	1.74	0.44	0.44	0.44	2.03	2.18
07	TAB McCANCEcereal	4.22	4.36	4.94	7.99	8.14	3.92	3.05	3.05	8.87	7.27
08	TAB McCANCEmilik	3.63	4.22	5.52	10.61	10.61	4.51	4.94	4.94	10.32	12.35
09	TAB McCANCEveget	6.54	6.83	7.27	15.84	16.28	7.27	7.41	7.27	15.26	11.19
E	TAB McCANCEAa/FA	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
G	TAB McCANCEfish	1.31	1.31	3.78	6.10	5.67	1.31	1.31	1.31	5.96	9.74
K	TAB McCANCEmeatpr	0.58	0.73	0.15	1.45	1.45	0.44	0.44	0.44	1.45	0.87
L	TAB McCANCEfruit	3.34	3.49	3.63	11.05	9.16	3.63	3.63	3.63	8.72	6.40
M	TAB McCANCEmiscell	6.40	6.54	6.69	10.32	10.47	7.27	6.98	7.56	9.01	10.03
T	TAB McCANCEmeat	1.02	1.02	1.31	8.87	8.72	2.47	2.91	3.34	8.87	8.43
11	TAB USDA HB8:1	0.15	0.29	0.73	1.89	1.89	0.58	0.58	0.58	1.74	0.00
12	TAB USDA HB8:2	1.02	0.87	0.44	1.74	1.16	0.58	0.58	0.58	1.16	0.44
13	TAB USDA HB8:3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.15	0.00
14	TAB USDA HB8:4	0.00	0.00	0.00	0.15	0.15	0.00	0.00	0.00	0.29	0.00
15	TAB USDA HB8:5	0.15	0.15	0.00	0.73	0.73	0.29	0.29	0.29	0.44	0.00
16	TAB USDA HB8:6	0.58	0.58	0.15	0.15	0.15	0.58	0.58	0.44	0.00	0.00
17	TAB USDA HB8:7	0.29	0.29	0.44	0.58	0.58	0.44	0.44	0.44	0.58	0.00
18	TAB USDA HB8:8	0.00	0.00	0.00	0.15	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
19	TAB USDA HB8:9	1.74	1.89	1.74	2.18	3.20	1.89	1.89	1.89	4.65	1.74
21	TAB USDA HB8:11	1.45	1.89	1.31	3.63	3.92	1.60	1.31	1.60	3.49	1.16
22	TAB USDA HB8:12	0.15	0.15	0.15	0.73	1.02	0.15	0.15	0.15	0.29	0.15
23	TAB USDA HB8:13	0.15	0.15	0.15	0.58	0.44	0.15	0.15	0.15	0.15	0.00
24	TAB USDA HB8:14	1.16	1.16	1.02	1.02	1.02	1.45	1.16	1.45	0.44	0.73
25	TAB USDA HB8:15	1.89	1.74	2.33	4.36	4.51	1.89	1.74	1.60	4.51	0.00
26	TAB USDA HB8:16	0.73	0.73	0.87	1.02	1.02	1.02	1.02	1.02	1.02	0.73
27	TAB USDA HB8:17	0.00	0.44	0.00	0.44	0.44	0.29	0.29	0.29	0.15	0.00
28	TAB USDA HB8:18	1.74	1.89	2.18	2.18	2.33	1.74	1.31	1.31	1.60	0.58
29	TAB USDA HB8:19	1.02	1.02	1.16	1.60	1.60	1.16	0.73	0.73	1.45	0.58
30	TAB USDA HB8:20	0.15	0.15	0.87	1.16	1.02	0.58	0.44	0.58	1.02	0.29
32	TAB SFK89/90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.15	0.00
W	TAB SFK94	1.31	1.02	1.16	0.87	1.31	0.29	0.87	0.29	0.58	2.18
46	ART Micali	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.29	0.00
C	ART Zonta	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15	0.00	0.15	0.00	0.00
73	PERS-COMM	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15
40	ART Piironen	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	0.00
59	FattyAVII	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
63	FattyAI	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
49	WESTENBRINK	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
J	ART Ollilainen	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15	0.15	0.00	0.00
51	TAB NEAR-EAST	0.15	0.15	0.15	0.00	0.00	0.15	0.15	0.15	0.00	0.15
67	TAB EAST-ASIA	0.15	0.15	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
I	BD LIVSMEDELS	0.15	0.15	0.15	0.44	0.58	0.15	0.15	0.15	1.16	2.18
X	BD NEVO	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.02	0.15
Y	BD FINLAND	0.15	0.15	0.15	0.15	0.29	0.29	0.15	0.29	0.73	1.02
84	ETICHETTE	0.44	0.44	0.58	0.87	0.29	0.44	0.29	0.44	0.87	0.87
85	ASSIMILATI	3.05	3.20	3.20	3.20	3.63	3.20	3.49	3.05	3.49	4.07
86	CALCOLI	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15
89	CAL-RIC	6.69	6.69	6.25	7.27	7.27	6.69	7.99	7.99	7.70	7.70

APPENDICE H. Dati mancanti in percentuale

COMPONENTI ALIMENTARI	DATI MANCANTI %
Acqua	1.02
Proteine Totali	0.29
Proteine Animali	0.58
Proteine Vegetali	0.58
Lipidi Totali	0.00
Lipidi Animali	0.29
Lipidi Vegetali	0.29
Acidi Grassi Saturi Totali	0.29
Acido Oleico	0.58
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali	0.44
Acido Linoleico	0.44
Acido Linolenico	0.58
Altri Acidi Grassi Polinsaturi	0.58
Acidi Grassi Polinsaturi Totali	0.44
Colesterolo	0.29
Glucidi Disponibili	0.00
Amido	0.73
Glucidi Solubili	0.73
Fibra Alimentare	0.29
Alcool	0.00
Energia (chilocalorie)	0.00
Ferro	0.58
Calcio	0.44
Sodio	0.73
Potassio	0.73
Fosforo	0.44
Zinco	0.73
Tiamina	0.29
Riboflavina	0.29
Niacina	0.29
Vitamina C	0.58
Vitamina B ₆	0.73
Acido Folico	0.73
Retinolo equivalenti	0.58
Retinolo	0.29
β-carotene equivalente	0.58
Vitamina E	1.74
Vitamina D	0.73
TOTALE	0.43

Alimenti e relativi componenti alimentari mancanti:

ALIMENTO	Codice	COMPONENTE ALIMENTARE MANCANTE
Aperitivi (fino a 22% in vol)	4000	acqua; proteine totali, anim e veg; ferro, calcio, sodio, potassio, fosforo, zinco; tiamina, riboflavina, niacina, vit C, vit B ₆ , acido folico, retinolo eq, β-carotene eq, vit E
Bovino midollo	1299	ferro, calcio, sodio, potassio, zinco; vit B ₆ , acido folico, retinolo equivalente, retinolo, β-carotene eq, vit E, vit D
Bovino milza	1206	acido folico, vit E, vit D
Bovino polmone	1207	vit E, vit D
Caffè crudo, in grani	700795	vit C, vit E
Caffè decaffeinato, tostato, macinato	700797	fibra
Caffè tostato, macinato	3153	fibra
Cherry brandy	609027	acqua
Dolcificante saccarina	777013	acqua; ferro, calcio, sodio, potassio, fosforo, zinco;
Fagioli aduki	8030	acidi grassi: monoinsaturi totali, ac linolenico, altri PUFA, PUFA; vit E
Farina lattea	1628	colesterolo; acidi grassi: saturi totali, ac oleico, monoinsaturi totali, ac linoleico, ac linolenico, altri PUFA, PUFA; sodio, potassio, zinco; vit B ₆ , acido folico, vit E, vit D
Gelato al cioccolato	19032	proteine anim e veg; lipidi anim e veg
Lino, semi	9600	ac oleico; vit C, vit B ₆
Lupini	205	vit E
Marsala all'uovo	4005	acqua; proteine totali, anim e veg; acidi grassi: saturi totali, ac oleico, monoinsaturi totali, ac linoleico, ac linolenico, altri PUFA, PUFA; ferro, calcio, sodio, potassio, fosforo, zinco; tiamina, riboflavina, niacina, vit C, vit B ₆ , acido folico, retinolo eq, retinolo, β-carotene eq, vit E, vit D
Miso	8037	amido, glucidi solubili
Natto	888008	amido, glucidi solubili
Pasti dietetici sostitutivi	666011	proteine anim e veg; lipidi anim e veg; amido, glucidi solubili; acidi grassi: ac oleico, ac linoleico, ac linolenico
Sciroppo di malto	888011	amido, glucidi solubili
Spumanti aromatici	100243	acqua
Spumanti demi-sec	100244	acqua
Spumanti secchi	100245	acqua
Tè deteinato, in tazza	9029	vit E
Tè, in foglie	3017	vit E
Tempeh	8038	vit E
Tofu	888002	amido, glucidi solubili

Abbreviazioni in tabella: anim = animale; veg = vegetale; ac = acido; eq = equivalente ; PUFA = acidi grassi polinsaturi totali; vit = vitamina

APPENDICE I. Esempio di calcolo ricette.

Stima dei componenti alimentari mancanti per gli alimenti “Pasta all’uovo fresca” (cod. 900018) e “Pasta all’uovo secca” (cod. 51). Ricette provenienti da “Il Cucchiaino d’Argento” (AA VV, 1986): per la pasta fresca è stata fatta solo la media ponderata, in quanto il valore d’acqua non supera le indicazioni di legge (umidità max 30%); per la pasta secca invece i valori della media ponderata sono stati successivamente riportati al valore di umidità pubblicato dalle TAB INN89. Per l’integrazione (i valori utilizzati sono riportati in grassetto in tabella) vedere il paragrafo 2.4.3 “Metodologia di Integrazione Dati”.

	farina 0 cod. 11 1000g	uovo intero cod. 1800 220g	Pasta all’uovo fresca cod. 900018* 100g	Pasta all’uovo secca cod. 51** 100g
Acqua (g)	14,20	73,90	24,97	12,50
Proteine totali (g)	11,50	13,00	11,77	13,73
Proteine animali (g)	0,00	13,00	2,34	2,73
Proteine vegetali (g)	11,50	0,00	9,43	10,99
Lipidi totali (g)	1,00	11,10	2,82	3,29
Lipidi animali (g)	0,00	11,10	2,00	2,33
Lipidi vegetali (g)	1,00	0,00	0,82	0,96
Saturi totali(g)	0,23	3,31	0,79	0,92
Acido oleico (g)	0,11	4,05	0,82	0,96
Monounsaturi totali (g)	0,11	4,48	0,90	1,05
Acido linoleico (g)	0,58	1,20	0,69	0,81
Acido linolenico (g)	0,03	0,05	0,03	0,04
Altri polinsaturi (g)	0,00	0,08	0,01	0,02
Polinsaturi totali (g)	0,61	1,33	0,74	0,86
Colesterolo (mg)	0,00	504,00	90,89	105,99
Glucidi disponibili (g)	76,90	1,00	63,21	73,72
Amido (g)	75,10	0,00	61,56	71,79
Glucidi solubili (g)	1,80	1,00	1,66	1,93
Fibra alimentare(g)	3,50	0,00	2,87	3,35
Energia (kcal)	343,00	156,00	309,28	360,68
Energia (kJ)	1436,00	653,00	1294,80	1510,00
Ferro (mg)	0,90	2,50	1,19	1,39
Calcio (mg)	18,00	50,00	23,77	27,72
Sodio (mg)	2,00	140,00	26,89	31,35
Potassio (mg)	140,00	140,00	140,00	163,27
Fosforo (mg)	160,00	210,00	169,02	197,11
Zinco (mg)	0,60	1,40	0,74	0,87
Tiamina (mg)	0,25	0,11	0,22	0,26
Riboflavina (mg)	0,04	0,31	0,09	0,10
Niacina (mg)	1,20	0,10	1,00	1,17
Vitamina C (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Vitamina B ₆ (mg)	0,15	0,12	0,14	0,17
Acido folico (µg)	22,00	50,00	27,05	31,54
Retinolo eq (µg)	0,00	225,00	40,57	47,32
Retinolo (µg)	0,00	211,00	38,05	44,37
β carotene eq (µg)	0,00	84,00	15,15	17,67
Vitamina E (mg)	0,23	1,11	0,39	0,45
Vitamina D (µg)	0,00	1,75	0,32	0,37

CALCOLO PER OGNI COMPONENTE ALIMENTARE:

* $\sum ((\text{NUT} / 100 \times \text{g} (\text{Vingredienti in ricetta})) / (\text{g tot ricetta} \times 100))$
** $\sum ((\text{NUT} / 100 \times \text{g} (\text{Vingredienti in ricetta})) / (\text{g tot ricetta} \times 100)) \times (\text{sost secca da alimento pubblicato} / \text{sost secca calcolata})$
Esempio: calcolo della vitamina E per la pasta secca cod. 51
vitamina E = $\sum ((0.23\text{mg}/100 \times 1000\text{g}) + (1.11\text{mg}/100 \times 220\text{g})) / (1220\text{g} \times 100)) \times (87.5\text{g}/75.03\text{g})$
vitamina E = 0.45mg

APPENDICE L. Nomi Scientifici di Alcuni Alimenti

Nome italiano	Nome scientifico	Nome inglese
Cereali		Cereals
AVENA	<i>Avena sativa</i>	OAT
FRUMENTO DURO	<i>Triticum durum</i>	WHEAT DURUM
FRUMENTO TENERO	<i>Triticum aestivum</i>	WHEAT AESTIVUM
MAIS	<i>Zea mays</i>	CORN
ORZO	<i>Hordeum vulgare</i>	BARLEY
RISO	<i>Oryza sativa</i>	RICE
Legumi		Pulses
CECI	<i>Cicer arietinum</i>	CHICK PEAS
FAGIOLI	<i>Phaseolus vulgaris</i>	BEANS
FAGIOLI ADUKI	<i>Vigna angularis</i>	ADUKI BEANS
FAGIOLI MUNG	<i>Phaseolus aureus</i>	MUNG BEANS
FAGIOLINI	<i>Phaseolus vulgaris</i>	FRENCH BEANS or GREEN BEANS
FAVE	<i>Vicia faba</i>	BROAD BEANS
LENTICCHIE	<i>Lens esculenta</i>	LENTILS
LUPINI	<i>Lupinus albus</i>	LUPINS
PISELLI	<i>Pisum sativum</i>	PEAS
SOIA	<i>Glycine max</i>	SOYA
Verdura		Vegetables
AGAR AGAR	<i>EUCHEUMA spp</i>	AGAR
AGLIO	<i>Allium sativum</i>	GARLIC
AGRETTI	<i>Lepidum sativum</i>	GARDEN CRESS
ASPARAGI DI BOSCO	<i>Asparagus officinalis</i>	ASPARAGUS, WILD FROM WOOD
BARBABIETOLE ROSSE	<i>Beta vulgaris, cv rapa, forma rubra</i>	BEETROOT
BIETA	<i>Beta vulgaris, cv cicla</i>	SWISS CHARD
BROCCOLETTI DI RAPE	<i>Brassica rapa, cv esculenta</i>	TURNIP TOPS
BROCCOLO A TESTA	<i>Brassica oleracea, cv botrytis caput</i>	BROCCOLI, Purple sprouting
CARCIOFI	<i>Cynara scolymus</i>	ARTICHOKE
CARDI	<i>Cynara cardunculus</i>	CARDOON
CAROTE	<i>Daucus carota</i>	CARROTS
CAVOLFIORE	<i>Brassica oleracea, cv botrytis cauliflaura</i>	CAULIFLOWER
CAVOLI DI BRUXELLES	<i>Brassica oleracea, cv gemmifera</i>	BRUSSELS SPROUTS
CAVOLO BROCC. VERDE RAMOSO	<i>Brassica oleracea cv botritys cymosa</i>	BROCCOLI, GREEN
CAVOLO CAPPUCCIO ROSSO	<i>Brassica oleracea, cv capitata rubra</i>	CABBAGE, Red
CAVOLO CAPPUCCIO VERDE	<i>Brassica oleracea, cv capitata alba</i>	CABBAGE, January King
CETRIOLI	<i>Cucumis sativus</i>	CUCUMBER
CICORIA	<i>Cichorium intybus</i>	CHICORY (for cooking)
CICORIA CATALOGNA	<i>Chicorium intybus, cv catalogna</i>	CHICORY
CICORIA DA TAGLIO	<i>Chicorium intybus, cv barba di frate</i>	CHICORY, LOOSE LEAF
CICORIA WITLOOF	<i>Chicorium intybus, cv. Witloof</i>	CHICORY, WITLOOF
CIPOLLE	<i>Allium cepa</i>	ONIONS

Nome italiano

Nome scientifico

Nome inglese

CIPOLLINE	<i>Allium cepa</i> , <i>cv praecox</i>	SPRING ONIONS
CRESCIONE	<i>Nasturtium officinali</i>	WATER CRESS
DAIKON	<i>Raphus sativus</i>	DAIKON
FINOCCHIO	<i>Phoeniculum vulgare</i>	FENNEL
FIORI DI ZUCCA	<i>Cucurbita pepo</i>	PUMPKIN FLOWERS
FOGLIE DI RAPA	<i>Brassica rapa</i>	TURNIP, GREEN LEAVES
FUNGHI CHIODINI	<i>Armillaria mellea</i>	MUSHROOMS, Honey
FUNGHI GALLINACCI	<i>Cantharellus cibarius fries</i>	MUSHROOMS, Chanterelle
FUNGHI OVULI	<i>Amanita caesaria</i> , <i>ovulo edule</i>	MUSHROOMS, "Ovuli" type
FUNGHI PORCINELLI	<i>Lecinum scabrum</i>	MUSHROOMS, "Porcinelli" type
FUNGHI PORCINI	<i>Boletus edulis</i>	MUSHROOMS, "Porcino" type
FUNGHI PRATAIOLI COLTIVATI	<i>Agaricus campestris</i>	MUSHROOMS, COMMON
FUNGHI SHIITAKE	<i>Lentinus edodes</i>	MUSHROOMS, SHIITAKE
FUNGHI SPUGNOLI	<i>Morchella esculenta</i>	MUSHROOMS, MOREL
GERMOGLI DI ERBA MEDICA	<i>Medicago sativa</i>	ALFA ALFA SPROUTS
INDIVIA	<i>Chicorium endivia</i>	ENDIVE
IRISH MOSS	<i>Chondrus crispus</i>	SEAWEED, IRISH MOSS
KOMBU	<i>LAMINARIA spp</i>	SEAWEED, KOMBU
LATTUGA	<i>Lactuca sativa</i>	LETTUCE
LATTUGA A CAPPUCCIO	<i>Lactuca sativa</i> , <i>cv capitata</i>	LETTUCE, BUTTERHEAD
LATTUGA DA TAGLIO	<i>Lactuca sativa</i> , <i>cv acephala</i>	LETTUCE, LOOSELEAF
MELANZANE	<i>Solanum melongea</i>	AUBERGINE or EGGPLANT
NORI	<i>Porphyra laciniata</i>	SEAWEED, NORI
OLIVE NERE	<i>Olea europea sativa</i>	OLIVES, black type
OLIVE VERDI	<i>Olea europea</i>	OLIVES, green type
ORTICA	<i>Urtica dioica</i>	NETTLES
PATATE	<i>Solanum tuberosum</i>	POTATOES
PATATE DOLCI	<i>Ipomaea batatas</i>	BATATAS or SWEETPOTATOES
PATATE NOVELLE	<i>Solanum tuberosum</i>	POTATOES, YOUNG or EARLY
PEPERONCINI PICCANTI	<i>Capsicum annuum</i>	PEPPERS, CHILI, RED
PEPERONI DOLCI	<i>Capsicum annuum</i>	PEPPERS, SWEET type
PEPERONI GIALLI	<i>Capsicum annuum</i> , <i>cv grossum</i>	PEPPERS, YELLOW type
POMODORI DA INSALATA	<i>Solanum lycopersicum</i>	TOMATOES
POMODORI MATURI	<i>Solanum lycopersicum</i>	TOMATOES, ripe
PORRI	<i>Allium porrum</i>	LEEK
RADICCHIO ROSSO	<i>Cichorium intybus</i>	RADICCHIO, RED
RADICCHIO VERDE	<i>Cichorium intybus</i>	RADICCHIO, GREEN
RAPE	<i>Brassica rapa</i>	TURNIP
RAVANELLI	<i>Raphanus sativus</i>	RED RADISH
RUCOLA	<i>Eruca sativa</i>	ARUGULA
SCALOGNO	<i>Allium ascalonium</i>	SHALLOTS
SCAROLA	<i>Lactuca scarola</i>	LETTUCE, "Scarola" type
SCORZONERA	<i>Tragopogon porrifolius</i>	SALSIFY
SEDANO	<i>Apium graveolens</i>	CELERY
SEDANO RAPA	<i>Apium graveolens</i> , <i>cv rapaceum</i>	CELERIAC

<i>Nome italiano</i>	<i>Nome scientifico</i>	<i>Nome inglese</i>
SPINACI	<i>Spinacia oleracea</i>	SPINACH
TAPIOCA	<i>Manihot utilisima</i>	TAPIOCA
TARTUFO NERO	<i>Tuber melanosporum</i>	TRUFFLE, Black
VALERIANA	<i>Valerianella olitoria</i>	VALERIAN
WAKAME	<i>UNDARIA spp</i>	SEAWEED, WAKAME
ZUCCA GIALLA	<i>Cucurbita maxima</i>	PUMPKIN or SQUASH
ZUCCHINE	<i>Cucurbita pepo</i>	COURGETTES or ZUCCHINI

Erbe aromatiche e Spezie		Herbs and Spices
ALLORO	<i>Laurus nobilis</i>	BAY LEAF
BASILICO	<i>Ocimum basilicum</i>	BASIL
CANNELLA	<i>Cinnamomum verum / cinnamomum aromaticum</i>	CINNAMON
CUMINO	<i>Cuminum cyminum</i>	CUMIN
ERBA CIPOLLINA	<i>Allium schoenoprasum</i>	CHIVES
FINOCCHIO, SEMI	<i>Phoeniculum vulgare</i>	FENNEL, SEEDS
MAGGIORANA	<i>Majorana hortensis</i>	MARJORAM
MENTA	<i>Mentha spicata</i>	MINT
NOCE MOSCATA	<i>Myristica fragrans</i>	NUTMEG
ORIGANO	<i>Origanum vulgare</i>	OREGANO
PAPRIKA	<i>Capsicum annuum</i>	PAPRIKA
PEPE NERO	<i>Piper nigrum</i>	PEPPER, BLACK
PREZZEMOLO	<i>Petroselinum sativum</i>	PARSLEY
ROSMARINO	<i>Rosmarinus officinalis</i>	ROSEMARY
SALVIA	<i>Salvia officinalis</i>	SAGE
TIMO	<i>Thymus vulgaris</i>	THYME
ZAFFERANO	<i>Crocus sativus</i>	SAFFRON

Frutta fresca		Fruit
ALBICOCCHIE	<i>Prunus armeniaca</i>	APRICOTS
AMARENE	<i>Prunus cerasus</i>	SOUR CHERRIES
ANANAS	<i>Ananas sativus</i>	PINEAPPLE
ARANCE	<i>Citrus aurantium</i>	ORANGES
AVOCADO	<i>Persea gratissima</i>	AVOCADO
BABACO	<i>Carica pentagona</i>	BABACO
BANANA	<i>Musa sapientium</i>	BANANAS
CILIEGE	<i>Prunus avium</i>	CHERRIES
COCOMERO	<i>Citrullus vulgaris</i>	WATERMELON
DATTERI	<i>Phoenix dactylifera</i>	DATES
FICHI	<i>Ficus carica</i>	FIGS
FICHI D'INDIA	<i>Opuntia ficus indica</i>	PRICKLY PEAR
FRAGOLE	<i>Fragaria vesca</i>	STRAWBERRIES
KAKI O LOTI	<i>Diospyros kaki</i>	PERSIMMONS
KIWI	<i>Actinidia deliciosa</i>	KIWI FRUITS
LAMPONI	<i>Rubus</i>	RASPBERRIES
LIMETTE	<i>Citrus aurantifolia</i>	LIMES
LIMONE	<i>Citrus limonum</i>	LEMONS
MANDARANCI O CLEMENTINE	<i>Citrus reticulata (x C.sinensis o C. aurantium)</i>	TANGERINES
MANDARINI	<i>Citrus nobilis</i>	CLEMENTINES

<i>Nome italiano</i>	<i>Nome scientifico</i>	<i>Nome inglese</i>
MANGO	<i>Mangifera indica</i>	MANGOES
MELA	<i>Pyrus malus</i>	APPLES
MELA COTOGNA	<i>Pyrus cydonia</i>	QUINCES
MELAGRANE	<i>Punica granatum</i>	POMEGRANATE
MELONE D'ESTATE	<i>Cucumis melo</i>	MELON
MELONE D'INVERNO	<i>Cucumis melo, cv indorus</i>	MELON, HONEYDEW
MIRTILLO NERO	<i>Vaccinium myrtillus</i>	BLUEBERRIES or BILBERRIES
MORA DI GELSO	<i>Morus nigra</i>	MULBERRIES
MORA DI ROVO	<i>Rubus fruticosus</i>	BLACKBERRIES
NESPOLE	<i>Eriobotrya japonica</i>	MEDLARS
NOCE DI COCCO	<i>Cocos nucifera</i>	COCONUTS
PAPAYA	<i>Carica papaya</i>	PAW PAW
PERA	<i>Pyrus communis</i>	PEARS
PESCA	<i>Prunus persica</i>	PEACHES
POMPELMO	<i>Citrus paradisi</i>	GRAPEFRUIT
POMPELMO ROSA	<i>Citrus paradisi</i>	GRAPEFRUIT, pink
PRUGNE	<i>Prunus domestica</i>	PLUMS
PRUGNE REGINA CLAUDIA	<i>Prunus domestica, cv italica</i>	GREENGAGES
RIBES NERO	<i>Ribes nigrum</i>	BLACKCURRANTS
RIBES ROSSO	<i>Ribes rubrum</i>	REDCURRANTS
UVA	<i>Vitis vinifera</i>	GRAPES

Frutta secca		Dried Fruit and Nuts
ARACHIDI	<i>Arachis hypogea</i>	PEANUTS
CASTAGNE	<i>Castanea sativa</i>	CHESTNUTS
MANDORLE DOLCI	<i>Prunus communis</i>	ALMONDS
NOCCIOLE	<i>Corylus avellana</i>	HAZELNUTS
NOCI	<i>Juglans regia</i>	WALNUTS
PINOLI	<i>Pinus pinea</i>	PINE NUTS
PISTACCHI	<i>Pistacia vera</i>	PISTACHIO NUTS

Carne		Meat
AGNELLO	<i>Ovis agnus</i>	LAMB
ANATRA	<i>Anas boschas</i>	DUCK
CAPRETTO	<i>Capra hireus</i>	KID
CAPRIOLO, COSCIA	<i>CERVUS spp</i>	ROE DEER, LEG
CAPRIOLO, SCHIENA	<i>CERVUS spp</i>	ROE DEER, BACK
CASTRATO	<i>Ovis agnus</i>	MUTTON
CAVALLO	<i>Equus cabalus]</i>	HORSE
CONIGLIO	<i>Oryctolagus cuniculus</i>	RABBIT
FAGIANO	<i>Phasianus colchicus</i>	PHAESANT
FARAONA	<i>Numida meleagris</i>	GUINEA-HEN
GALLINA	<i>Gallus gallus</i>	HEN
LEPRE	<i>Lepus europaenus</i>	HARE
LUMACA	<i>Helix pomatia</i>	SNAIL
OCA	<i>Anser anser</i>	GOOSE
PECORA	<i>Ovis aries</i>	MUTTON
PICCIONE ADULTO	<i>Columba livia</i>	PIGEON, old

<i>Nome italiano</i>	<i>Nome scientifico</i>	<i>Nome inglese</i>
PICCIONE GIOVANE	<i>Columba livia</i>	PIGEON, young
POLLO	<i>Gallus gallus</i>	CHICKEN
QUAGLIA	<i>Coturnix coturnix</i>	QUAIL
RANA	<i>Rana esculenta</i>	FROG
STARNA	<i>Perdix perdix</i>	PARTRIDGE
SUINO	<i>Sus scrofa</i>	PORK
TACCHINA	<i>Meleagris gallopavo</i>	TURKEY HEN
TACCHINO	<i>Meleagris gallopavo</i>	TURKEY
TORDO	<i>Turdus erycetorum</i>	THRUSH
VITELLO	<i>Bos taurus</i>	VEAL
VITELLONE	<i>Bos taurus</i>	BEEF, YOUNG

Pesce		Fish
ACCIUGHE o ALICI	<i>Engraulis encrasicol</i>	ANCHOVIES
ANGUILLA DI FIUME	<i>Anguilla anguilla</i>	EEL, FRESH WATER TYPE
ANGUILLA DI MARE	<i>Anguilla anguilla</i>	EEL, SALTED WATER TYPE
ARAGOSTA	<i>Palinurus elephas</i>	SPINY LOBSTER
ARINGA	<i>Clupea harengus</i>	HERRING
ASTICE	<i>Homarus vulgaris</i>	LOBSTER
BACCALA'	<i>Merluccius merluccius</i>	COD or HAKE, dried and salted cod
CALAMARO	<i>Loligo vulgaris</i>	SQUID
CARPA	<i>Cyprinus carpio</i>	CARP
CEFALO MUGGINE	<i>Mugil cephalus</i>	GREY MULLET
CERNIA	<i>Epinephelus guaza</i>	GROUPER
CERNIA DI FONDO	<i>Polyprion cernium</i>	GROUPER (other species)
COZZA O MITILO	<i>Mytilus edulis</i>	MUSSELS
DENTICE	<i>Dentex dentex</i>	DENTEX
GAMBERETTI DI LAGO	<i>ASTACUS spp</i>	CRAYFISH or CRAWFISH
GAMBERO	<i>Crangon vulgaris</i>	SHRIMPS
GRANCHIO	<i>Callinectes sapidus</i>	CRAB
HALIBUT	<i>Hippoglossus hippoglossus</i>	HALIBUT
LATTERINI	<i>Atherina boyeri</i>	"LATTERINI", baby fish
LUCCIO	<i>Esox lucius</i>	PIKE
LUMACHE DI MARE	<i>BUCCINIDAE spp</i>	SNAIL, SEA
MELU' O PESCE MOLO	<i>Gadus potassou</i>	BLUE WITING
MERLUZZO	<i>Merluccius merluccius</i>	HAKE
OMBRINA	<i>Ombrina cirrosa</i>	UMBRINA
ORATA	<i>Sparus auratus</i>	GILT HEAD BREAM
OSTRICA	<i>Ostrea edulis</i>	OYSTER
PALOMBO	<i>Mustelus mustelus</i>	SMOOTH DOGFISH
PESCE PERSICO	<i>Perca fluviatilis</i>	PERCH
PESCE SPADA	<i>Xiphias gladius</i>	SWORDFISH
POLPO	<i>Octopus vulgaris</i>	OCTOPUS
RANA PESCATRICE	<i>Lophius piscatorius</i>	MONKFISH
RAZZA	<i>Raja asterias</i>	SKATE
ROMBO	<i>Rhombus maximum</i>	TURBOT
SALMONE	<i>Salmo salar</i>	SALMON
SARAGO	<i>Diplodus sargus</i>	WHITE BREAM
SARDA	<i>Sardina pilchardus</i>	SARDINES

<i>Nome italiano</i>	<i>Nome scientifico</i>	<i>Nome inglese</i>
SEPPIA	<i>Sepia officinalis</i>	CUTTLEFISH
SGOMBRO O MACCARELLO	<i>Scomber scombrus</i>	MACKEREL
SOGLIOLA	<i>Solea solea</i>	DOVER SOLE
SPIGOLA	<i>Morone labrax</i>	SEA BASS
STOCCAFISSO	<i>Gadus poutassou</i>	COD, dried, soaked in water
TINCA	<i>Tinca tinca</i>	TENCH
TONNO	<i>Thunnus thynnus</i>	TUNA
TRIGLIA	<i>Mullus surmuletus</i>	MULLET
TROTA	<i>Salmo trutta</i>	TROUT
VENTAGLIO O PETTINE	<i>Pecten jacobaeus</i>	PILGRIM SCALLOP
VONGOLA	<i>Amigdala decussata</i>	CLAMS

APPENDICE M. Composizione di Altri Prodotti della Pesca (per 100g di parte edibile). La composizione di questi alimenti è stata tratta da TAB FIDANZA89 (modificata). Non è stato possibile creare schede di composizione specifiche per questi alimenti perché i dati in letteratura sono troppo frammentari o inesistenti. In tabella sono riportati solo i componenti alimentari inclusi nella presente BD.

Codice Fidanza	Codice ORIG/INN	Nome (famiglia)	Parte Ed %	Acqua g	Proteine g	Lipidi g	acidi grassi saturi g	acidi grassi polinsaturi g	Glucidi Dg	kcal	kJ	Minerali mg	Vitamine mg
2602	100084	AGUGLIA (<i>Belone belone</i>)	51	75	16.4*	2.1	0.4	0.4	1.0	88	368		Niac Eq 3.6
2603	100085	ALUZZO IMPERIALE (<i>Sphyraena spet</i>)	51	77	17.0*	2.1	0.4	0.4	1.1	91	380	Ca 25 Fe 0.7 K 194	Tiamina 0.05 Riboflav 0.08 Niac Eq 3.2
2607	100086	BARBO (<i>Barbus barbus</i>)	42	79	14.0*	3.1	0.8	0.7	0.1	84	350		Niac Eq 2.4
2608	100087	BOPE (<i>Boops salpa</i>)	56	74	12.2*	5.9	1.3	1.3	1.9	109	457		Niac Eq 2.3
2609	100088	BOCCADORO (<i>Johnuis hololepidotus</i>)	54	77	16.6*	1.9	0.4	0.4	1.2	88	368		Niac Eq 3.1
2611	100089	CALCINELLO (<i>Donax trunculus</i>)	48	80	11.1*	1.8	0.4	0.4	2.0	68	286	Ca 35 Fe 8.0 P 180	Tiamina 0.04 Riboflav 0.14 Niac 2.0
2612	100090	CAPITONE (<i>Anguilla anguilla</i>)**	65	62	13.0*	21.5	4.6	7.1	0.5	247	1033		Niac Eq 2.4
2614	100091	CAVEDANO (<i>Leuciscus cephalus</i>)	53	79	13.4*	2.8	0.4	0.8	tr	79	331		Niac Eq 2.4
2618	100094	COBITO (<i>Cobitis taenia</i>)	100	77	12.3*	3.3	0.7	0.7	-	78	329		Niac Eq 2.1
2619	100095	COREGONE (<i>Coregonus lavaretus</i>)	62	75	15.8*	5.7	1.2	1.2	tr	114	478		Niac Eq 3.0
2810	100134	DENTICE - FILETTI SOTT'OLIO	100	66	21.3*	5.7	-	-	-	137	572		Niac Eq 3.4
2621	100096	FRAGAGLIA DI TRIGLIA (<i>Mullus surmuletus</i>)	100	77	10.1*	2.5	0.8	0.5	2.0	70	293		Niac Eq 1.9
2624	100098	GATTUCCIO (<i>Scyliorhinus canicula</i>)	60	79	14.4*	0.8	0.2	0.2	1.3	70	293		Niac Eq 2.7
2625	100099	GHIOZZO (<i>Gobius niger jozo</i>)	55	77	15.4*	1.0	0.2	0.2	1.0	74	309		Niac Eq 3.0
2626	100100	GHIOZZO DI Fiume (<i>Gobius nigricans</i>)	86	77	12.4*	3.9	0.6	1.0	-	84	353		Niac Eq 2.3
2627	100101	LASCA (<i>Rutilus rubilio</i>)	46	73	15.7	6.8	1.1	1.8	tr	124	518		Niac Eq 2.9
2630	100102	LUPINO (<i>Lupinus albus</i>)	10	76	11.5*	2.0	0.4	0.4	4.8	82	345		Niac Eq 2.2
2631	100103	MENOLA (<i>Merolepis vulgaris</i>)	53	79	14.2*	0.9	0.2	0.2	1.1	69	289		Niac Eq 2.6
2634	100104	MURENA (<i>Muraena helena</i>)	62	75	17.6*	2.7	0.6	0.6	1.3	99	416		Niac Eq 3.3
2636	100105	PALAMITA (<i>Sarda sarda</i>)	67	75	19.0	1.8	0.4	0.4	1.0	96	400		Niac Eq 3.5
2708	100124	PASSERA surgelata	68	79	16.1	3.6	0.8	1.3	-	97	405	Ca 25 Fe 0.6 Na 110 K 346 P 136	Tiamina 0.19 Riboflav 0.05 Niac 4.0
2641	100109	PERSICO SOLE - FILETTI	100	83	15.1*	0.6	0.1	0.1	-	66	275	Ca 28 Fe 0.7 Na 58 K 79 P 78	
2639	100107	PERSICO REALE - FILETTI	100	78	20.6*	1.1	0.2	0.2	-	92	385	Ca 16 Fe 0.9 Na 92 K 80 P 66 Zn 0.3	
2640	100108	PERSICO SOLE (<i>Lepomis gibbosus</i>)	45	79	15.5*	1.5	0.2	0.3	tr	75	315	Na 58 K 79	Niac Eq 2.9
2643	100111	PESCI PICCOLI (MISCUGLIO)	100	77	11.4*	3.0	0.6	0.6	1.8	79	332		Niac Eq 2.1
2648	100113	SALPA (<i>Boops salpa</i>)	44	74	17.4*	4.6	1.0	1.0	1.1	115	483		Niac Eq 3.2
2650	100114	SAN PIETRO (<i>Zeus faber</i>)	40	79	16.2*	0.9	0.2	0.2	1.2	78	324		Niac Eq 3.0
2713	100128	SAN PIETRO surgelato	34	81	17.2	0.3	0.1	0.1	-	72	299		Niac Eq 3.7
2652	100116	SCORFANO NERO(<i>Scorpaena porcus</i>)	39	78	16.2*	1.4	0.3	0.3	0.8	80	336		Niac Eq 3.2
2711	100127	SGOMBRO surgelato	75	81	16.1*	0.6	0.1	0.1	-	70	292		Niac Eq 3.5
2654	100117	SMERIGLIO (<i>Isurus nasus</i>)	57	80	14.5*	0.5	0.1	0.1	0.8	65	274	Ca 17 Fe 2.4 Na 172 K 193 P 50	Niac Eq 2.7
2658	100118	STORIONE (<i>Acipenser sturio</i>)	44	78	13.1*	5.6	1.2	0.4	0.1	103	431		Niac Eq 2.4
2661	100119	TORPEDINE (<i>Torpedo torpedo</i>)	45	79	12.1*	1.2	0.2	0.2	1.1	63	264	Ca 322 Fe 8.0 P 61	Niac Eq 2.3
2663	100120	TRIGLIA DI FANGO (<i>Mullus barbatus</i>)	54	72	16.0*	7.9	2.5	1.5	1.1	139	582		Niac Eq 3.0

Codice Fidanza: codice presente nella tabella originale. **Codice ORIG/INN:** sistema di codifica originario adottato dall’INN.

Parte Ed: parte edibile; **Glucidi D:** glucidi disponibili.

* in tabella indicate come proteine pure.

** alimento codificato ex novo perché non presente nella banca dati originale INN

BIBLIOGRAFIA GENERALE

- AA VV (1986) Il Cucchiaino d'Argento. Editoriale Domus.
- AA VV (1987) Mangiar Meglio per Vivere Meglio. Selezione del Reader Digest.
- AA VV (1990) "Parmigiano-Reggiano, un formaggio unico al mondo per storia, qualità e valori alimentari" a cura del consorzio del formaggio Parmigiano-Reggiano.
- AA VV (1997) Food, Nutrition and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. Edited by World Cancer Research Fund and American Institute for Cancer Research, Washington, DC.
- Abrams AA (1965) Use of vitamin E in chronic cystic mastitis. *N Engl J Med* 272:1080-1081.
- Anderson BA, Kinsella JA, Watt BK (1975) Comprehensive evaluation of fatty acids in foods. II. Beef products. *J Am Diet Assoc* 67:35-41.
- Anderson BA (1976) Comprehensive evaluation of fatty acids in foods. VII. Pork products. *J Am Diet Assoc* 69:44-49.
- Anonimo (1987). Scientific Status Summary "Evaluation of Caffeine Safety". Inst of Food Techn Expert Panel on Food Safety & Nutrition. *Food Techn* 105-113
- AOAC (Association of Official Analytical Chemist) (1980) Official Methods of Analysis of the Association of Official Analytical Chemist. 13th Washington, DC
- AOAC (Association of Official Analytical Chemist) (1984) Official Methods of Analysis of the Association of Official Analytical Chemist. 14th Washington, DC
- Atwater WO & Woods CD (1896) The Chemical Composition of American Food Materials. USDA Bulletin No. 28
- Boyle P (1994) Diet in the aetiology of cancer (editorial). *Eur J Cancer* 30A(2):133.
- Butrum R & Young VR (1984) Development of a nutrient data system for international use; INFOODS (International Network Of Food Data Systems). *J Natl Cancer Inst* 73:1409-1413.
- Buzzard IM, Price KS, Warren RA (1991). Considerations for selecting nutrient-calculation software: evaluation of the nutrient database. *Am J Clin Nutr* 54:7-9.
- Cappelli P & Vannucchi V (1990) "Chimica degli Alimenti: Conservazione e Trasformazioni". Zanichelli, Bologna
- Carnovale E & Miuccio F (1976). Tabelle di Composizione degli Alimenti. Istituto Nazionale della Nutrizione, Ministero dell'Agricoltura e delle Foreste, Roma.
- Carnovale E & Miuccio F (1989). Tabelle di Composizione degli Alimenti. Istituto Nazionale della Nutrizione, Roma.
- Carnovale E, Marletta L, Miuccio F (1995) Tabelle di Composizione degli Alimenti. (con aggiornamenti al 31/12/1994) IN: I Nostri Alimenti Aggiornamento Sui Valori Nutrizionali dei Salumi Italiani. Istituto Nazionale della Nutrizione, Roma.
- Carnovale E, Cappelloni M, Nicoli S, Aguzzi A. (1997) Le modificazioni negli alimenti e loro riflessi sulla salute. IN: Aggiornamenti in Nutrizione Clinica, a cura di M.G. Gentile. Il Pensiero Scientifico, Milano.
- Carnovale E & Marletta L (1997) Tabelle di Composizione degli Alimenti. Istituto Nazionale della Nutrizione, Roma (*in press*).
- Carr FH & Price EA (1926) Colour reactions attributed to vitamin A. *Biochem J* 20:497-501
- Centonze S, Boeing H, Leoci C, Guerra V, Misciagna G (1994) Dietary habits and colorectal cancer in a low risk area. Results from a population based case-control study in Southern Italy. *Nutr Cancer* 21:233-246

- Centonze S, Leoci C, Miccolis P, Guerra V, Misciagna G, Assennato G, Ferri G, Del Zotti F, Cortellessa G, Giorgio I (1992) Costruzione di un sistema integrato Medici di Famiglia-Servizi di Anatomia Patologica per l'avvio di studi epidemiologici sui tumori incidenti in una area dell'Italia Meridionale. Primi risultati. *Epidemiologia e Prevenzione* 52:11-19
- Cialfa E, Turrini A, Lintas C (1991) A National food survey. Food balance sheets and other methodologies: a critical overview. IN: *ILSI monographs - Monitoring dietary intakes*. Edited by Ian Macdonald, chap.4, pagg 24-44
- Cok P, De Bernard B, Radillo O, Francescato MP (1987) *Tabelle Sinottiche di Composizione degli Alimenti*. Ed Piccin, Padova
- Coli R, Coli AM, Granetti B, Damiani P (1988) Composizione chimica e valore nutritivo del tartufo nero (*Tuber melanosporum* Vitt.) e del tartufo bianco (*Tuber magnatum* Pico) raccolti in Umbria. IN: *Atti del II Congresso internazionale sul tartufo*. Spoleto 24-27/11 1988. pagg 511-516
- COST Action 99 (Eurofoods) Food Consumption and Composition Data (MoU COST/277/94)
- Decarli A, Franceschi S, Ferraroni M, Gnagnarella P, Parpinel MT, La Vecchia C, Negri E, Salvini S, Falcini F, Giacosa A (1996) Validation of a food-frequency questionnaire to assess dietary intakes in cancer studies in Italy. Results for specific nutrients. *Ann Epidemiol* 6: 110-118.
- Englyst HN & Cummings JH (1988) Improved method for measurement of dietary fiber as non-polysaccharides in plant foods. *J Assoc Off Anal Chem* 71:808-814
- Exler J, Kinsella JE, Watt BK (1975) Lipids and fatty acids of important finfinsh: new data for nutrient tables. *J Am Oil Chem Soc* 52:154-159.
- FAO/WHO/UNU (1985). Energy and protein requirements. Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation. WHO Technical report Series 724. Geneva: WHO.
- Fedeli E (1990) Alimentazione lipidica in Italia IN: *I Grassi nell'alimentazione: loro valenza Nutrizionale*. Istituto Scotti Bassani, schede informative n°1/90. Istituto Scotti Bassani, Milano
- Feinberg M, Favier JC, Ireland-Ripert JFFN (1987) *Répertoire Général des Aliments: Table de Composition des corps gras*. CIQUAL INRA. Edition Lavoisier, TEC & DOC
- Feinberg M, Favier JC, Ireland-Ripert JFFN (1991) *Répertoire Général des Aliments: Table de Composition*. CIQUAL INRA. Edition Lavoisier, TEC & DOC
- Fidanza F & Alberti Fidanza A (1963) *Quaderni Nutrizione* 23:119-126.
- Fidanza F, Liguori G, Mancini F (1974) *Lineamenti di Nutrizione umana*. Ed. Idelson, Napoli.
- Fidanza F & Liguori G (1984) *Lineamenti di Nutrizione umana*. Ed. Idelson, Napoli.
- Fidanza F & Versighioni N (1989). *Tabelle di Composizione degli Alimenti*. Istituto di Scienza dell'Alimentazione. Università degli Studi di Perugia. Ed. Idelson, Napoli.
- Franceschi S, Negri E, Salvini S, Decarli A, Ferraroni M, Filiberti R, Giacosa A, Talamini R, Amadori D, Panarello G, La Vecchia C (1993) Reproducibility of an Italian food frequency questionnaire for cancer studies: results for specific food items. *Eur J Cancer* 29A (16):2298-2305.
- Franceschi S, Barbone F, Negri E, Decarli A, Ferraroni M, Filiberti R, Giacosa A, Gnagnarella P, Nanni O, Salvini S, La Vecchia C (1995) Reproducibility of an Italian Food Frequency Questionnaire for cancer studies: results for specific nutrients. *Ann Epidemiol* 5:69-75.
- Franceschi S, Favero A, Decarli A, Negri E, La Vecchia C, Ferraroni M, Russo A, Salvini S, Amadori D, Conti E, Montella M, Giacosa A (1996) Intake of macronutrients and risk of breast cancer. *The Lancet* 347: 1351-1356.
- G.U. Nr.148 (Serie Generale) del 27/6/1989 (1989) Relazione finale al Ministero della Sanità del Progetto Finalizzato Nr. 500.4/ICS/9.1/RF89-1004: Dieta e tumori: uno studio di coorte in Italia Meridionale.

- Settore cancro coloretale. Costruzione degli strumenti per la misurazione dell'esposizione alimentare e formazione della coorte.
- Gosetti della Salda A (1990) "Le Ricette regionali italiane". Ed Solares, Milano
- Greenfield H & Southgate DAT (1992) Food Composition Data: Production, management and use. Elsevier Applied Sc.
- Heinonen M, Ollilainen V, Linkola E, Varo P, Koiviston P (1989) Carotenoids and retinoids in Finnish foods: cereal and bakery products *Cereal Chem* 66(4), 270-273
- Holland B, Welch AA, Unwin ID, Buss DH, Paul AA, Southgate DAT (1991). McCance and Widdowson's The Composition of Foods. Fifth revised and extended edition The Royal Society of Chemistry and Ministry of Agriculture, Fisheries and Food, Cambridge. *And Supplements*
- Hunter DJ, Manson JE, Colditz GA, Stampfer MJ, Rosner B, Hennekens C, Speizer FE, Willett WC (1993) A prospective study of the intake of vitamins C, E and A and the risk of breast cancer *N Engl J Med* 329 (4):234-240.
- Istituto Nazionale della Nutrizione (1946) Tabelle di Composizione in Principi nutritivi e in calorie dei più Comuni Alimenti. Istituto Nazionale della Nutrizione, Roma
- Istituto Nazionale della Nutrizione (1960) Valore calorico e composizione in alcuni principi nutritivi degli alimenti comunemente consumati in Italia. Roma
- Istituto Nazionale della Nutrizione (1979) Indicazioni nutrizionali per la Popolazione italiana. Istituto Nazionale della Nutrizione, Roma
- Jones DB (1931) Factors for converting percentages of nitrogen in foods and feeds into percentages of protein. U.S. Department of Agriculture, circ. 183.
- Kaaks R, Plummer M, Riboli E, Estève J, van Staveren WA (1994). Adjustment for bias due to errors in exposure assessments in multicenter cohort studies on diet and cancer: a calibration approach. *Am J Clin Nutr* 59 (suppl):245s-250s.
- L'Informatore Farmaceutico (1996) Annuario Italiano dei Medicinali e dei Laboratori. 56° ed, vol 1. OEMF s.p.a. Organizzazione Editoriale Medico Farmaceutica, Milano.
- LARN (1989), Livelli di Assunzione Giornalieri Raccomandati, revisione 1986-87. a cura della Società Italiana di Nutrizione Umana, Roma
- Leoci C, Centonze S, Guerra V, Cisternino AM, Misciagna G (1993). Validazione e riproducibilità di un questionario di frequenza alimentare semi-quantitativo autosomministrato. *Giornale Italiano di Nutrizione Clinica e Preventiva* 2:58-59 [Abstract]
- Livsmedels tabell (1996). Energi och näringsämnen. Statens livsmedelsverk, Sweden.
- Mangels AR, Holden J, Beecher GR, Forman MR, Lanza E, (1993) Carotenoid content of fruits and vegetables: an evaluation on analytic data. *J Am Diet Assoc* 93 (3); 284-296.
- Miller AB, Berrino F, Hill M., Pietinen P, Riboli E, Wahrendorf J (1994) Diet in the aetiology of cancer: a review. *Eur J Cancer* 30A(2):207-20.
- Morricone A & Pedicino V (1986) Dizionario Dietetico degli Alimenti. Garzanti
- Negri E, La Vecchia C, Franceschi S, D'Avanzo B, Talamini R, Parpinel M, Ferraroni M, Filiberti R, Montella M, Falcini F, Conti E, Decarli A (1996) Intake of selected micronutrients and the risk of breast cancer. *Int J Cancer* 65:140-144.
- Nevotable (1993). Dutch Food Composition Database. Second edition, Nevo foundation.
- Nicoli MC, Dalla Rosa M, Lerici CR, Severini C (1987) Caratteristiche chimiche dell'estratto di caffè. Nota I. Cinetica di estrazione della caffeina e delle sostanze solubili. *Ind Alim* 26:467-471

- Paul AA & Southgate DAT (1978). McCance and Widdowson's The Composition of Foods. Fourth revised and extended edition of MRC special report no. 297. London: Her Majesty's Stationery Office. *And Supplements*
- Piironen V, Syväoja EL, Varo P, Salminen K, Koivistonen P (1986) Tocopherols and tocotrienols in cereal products from Finland. *Cereal Chem* 63(2), 78-81
- Posati LP, Kinsella JE, Watt BK (1975) Comprehensive evaluation of fatty acids in foods. III. Eggs and egg products. *J Am Diet Assoc* 67:111-115.
- Rastas M, Seppänen R, Knuts L-R, Karveti R-L, Varo P (1993) Ruoka-aineiden ravintoainesisältö. Livsmedlens näringsinnehåll (Nutrient composition of foods). Helsinki: publications of the Social Insurance Institution, Finland
- Riboli E (1991) European Prospective Study on Nutrition, Cancer and Health. Report of the pilot study, phase II (January 1990-February 1991) and protocol of the Prospective Study, Lyon: International Agency for Cancer Research.
- Riboli E (1992) Nutrition and cancer: Background and rationale of the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) *Ann Onc* 3:783-791.
- Rimm EB, Stampfer MJ, Ascherio A, Giovannucci E, Colditz GA, Willett WC (1993). Vitamin E consumption and the risk of coronary heart disease in men. *N Engl J Med* 328:1450-1456.
- Saba A, Turrini A, Mistura G, Cialfa E, Vichi M (1990) Indagine nazionale sui consumi alimentari delle famiglie 1980-84: alcuni principali risultati. *Rivista della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione* 4:53-65.
- Saba A, Turrini A, Cialfa E (1992) Estimate of intakes: methodology and results of some studies carried out in Italy. *Food Addit Contam* vol 9 (5):527-534
- Saba A, Turrini A, Cialfa E (1994) Diete totali di riferimento: metodo e applicazione. IN: *Agrobiotecnologie nei processi di valorizzazione dei prodotti e sottoprodotti agricoli*. Consiglio Nazionale delle Ricerche - RAISA Spineto di Sarteano (SI) 27-29/07/1994
- Secchi G (1979) *I Nostri Alimenti*. Ed. Urlico Hoepli, Milano.
- Souci-Fachmann-Kraut (1973) *Food Composition and Nutrition Tables*. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart.
- Souci SW, Fachman W, Kraut H (1989/1990). *Food Composition and Nutrition Tables*. Edited by: Deutsche Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie, Garching (München). Ed. OEMF SpA, Milano.
- Souci SW, Fachmann W, Kraut H (1994). *Food composition and nutrition tables* (5th revised and completed edition). On behalf of the Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Bonn. Edited by Deutsche Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie, Garching b. München. Compiled by Scherz H and Senger F. Medpharm Scientific Publishers Stuttgart.
- Southgate DAT (1969) Determination of carbohydrates in food. II Unavailable carbohydrates. *J Sci Food Agric* 20:331-335.
- Southgate DAT & Durnin JVGA (1970) Calorie conversion factors. An experimental reassessment of the factors used in the calculation of the energy value of human diets. *Br J Nutr* 24:517-535.
- Southgate DAT (1974) *Guidelines for the Preparation of Tables of Food Composition*. Karger, Basel.
- Stampfer MJ, Hennekens CH, Manson JE, Colditz GA, Rosner B, Willett WC (1993). Vitamin E consumption and the risk of coronary disease in women. *N Engl J Med* 328:1444-1449.
- Stone WL & Papas AM (1997) Tocopherols and the etiology of colon cancer. *J Natl Cancer Inst* 89 (14):1006-1014.
- Syväoja EL, Piironen V, Varo P, Koivistoinen P, Salminen K (1986) Tocopherols and Tocotrienols in Finnish Foods: oils and fats *J Assoc Off Chem Soc*, vol 63 (3):328-329.

- Turrini A, Saba A, Lintas C (1991) Study of the Italian reference diet for monitoring food constituents and contaminants. *Nutr Res* vol 11 (8):861-874.
- Turrini A (1993) Indagini alimentari su scala nazionale: metodologia e possibilità di utilizzazione. *Giornale Europeo di Nutrizione Clinica*, n°3, suppl 1, 61-69
- Turrini A, Saba A, Cialfa E (1994A) Metodologie di studio per la valutazione dell'ingestione di sostanze indesiderabili. IN: *Agrobiotecnologie nei processi di valorizzazione dei prodotti e sottoprodotti agricoli*. Consiglio Nazionale delle Ricerche - RAISA Spineto di Sarteano (SI) 27-29/07/1994.
- Turrini A, Carnovale E, Saba A, Cappelloni M, Carducci S, Pettinelli A, Cialfa E. (1994B) The Italian reference diet: validation of food survey results. *Atti della XXVII riunione SINU*, Ischia.
- Turrini A & D'Amicis A (1995) Elementi di valutazione della qualità dei dati rilevati nelle indagini alimentari. IN: *Atti del convegno "Metodi di misura nella ricerca per lo studio dell'obesità"*. 15-16/03/1995, Roma
- Turrini A, Rosolini G, Cialfa E, Di Lena G, Cappelloni M, Lintas C (1995) Dietary Fibre intakes: trends in Italy. *Eur J Clin Nutr* n° 49, suppl 1
- Turrini A (1997) Food coding in nutritional surveys. IN: *Atti della riunione scientifica del Gruppo di Classificazione e Analisi dei Dati aderente alla International Federation of Classification Societies*. 3-4/07/1997, Pescara
- US Department of Agriculture (1950) *Composition of foods. Raw, processed, prepared*. Agriculture Handbook No. 8. Washington, DC
- US Department of Agriculture (1976-1990) *Composition of foods. Raw, processed, prepared*. Agriculture Handbook No. 8. Section 1-21, Washington, DC
- US Department of Agriculture, Agricultural Research Service (1996) USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 11. Nutrient Data Laboratory Home Page, <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp>
- US Department of Agriculture, Agricultural Research Service (1997) USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 11-1. Nutrient Data Laboratory Home Page, <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp>
- Weirauch JL, Kinsella JE, Watt BC (1976) Comprehensive evaluation of fatty acids in foods. VI Cereal products. *J Am Diet Assoc* 68:335-340.
- Willett WC (1990). *Nutritional Epidemiology*. Monographs in Epidemiology and Biostatistics. Vol. 15. New York, Oxford University Press Inc.
- Willett WC (1996) Nutrition and cancer: A summary of the evidence. *Cancer Cause and Control* 7:178-180.

BIBLIOGRAFIA DATI DI COMPOSIZIONE, in corsivo la descrizione delle fonti non bibliografiche

F	SIGLA	Bibliografia / Descrizione
02	TAB INN89	Carnovale E & Miuccio F (1989). Tabelle di composizione degli alimenti. Istituto Nazionale della Nutrizione, Roma.
03	TAB FIDANZA89	Fidanza F & Versiglioni N (1989). Tabelle di composizione degli alimenti. Istituto di Scienza dell'Alimentazione. Università degli Studi di Perugia. Ed. Idelson, Napoli.
04	TAB McCANCE Ved	Holland B, Welch AA, Unwin ID, Buss DH, Paul AA, Southgate DAT (1991). McCance and Widdowson's The Composition of Foods. Fifth edition. Royal Society of Chemistry. Ministry of Agriculture, Fishing and Foods.
05	TAB McCANCE IVed	Paul AA, Southgate DAT (1988). McCance and Widdowson's The Composition of Foods. Fourth revised and extended edition of MRC special report no. 297. London: Her Majesty's Stationery Office.
07	TAB McCANCEcereal	Holland B, Unwin ID, Buss DH (1988). Cereal and cereal products. The third supplement to McCance & Widdowson's The composition of Foods (4th edition). Royal Society of Chemistry. Ministry of Agriculture, Fishing and Foods.
08	TAB McCANCEmilk	Holland B, Unwin ID, Buss DH (1989). Milk products and eggs. The fourth supplement to McCance & Widdowson's The composition of Foods (4th edition). Royal Society of Chemistry. Ministry of Agriculture, Fishing and Foods.
09	TAB McCANCEveget	Holland B, Unwin ID, Buss DH (1991). Vegetables, herbs & Spices. The fifth supplement to McCance & Widdowson's The composition of Foods (4th edition). Royal Society of Chemistry. Ministry of Agriculture, Fishing and Foods.
11	TAB USDA HB8:1	Posati LP & Orr ML (1992) Composition of foods: dairy and egg products. USDA Agriculture Handbook No. 8-1.*
12	TAB USDA HB8:2	Marsh AC, Moss MK, Murphy EW (1992). Composition of foods: spices and herbs. USDA Agriculture Handbook No. 8-2.*
13	TAB USDA HB8:3	Gebhardt SE, Cutrufelli R, Matthews RH (1978). Composition of Foods: baby foods. USDA Agriculture Handbook No. 8-3.*

In tabella: **F**: fonte bibliografica indicata nelle schede; **SIGLA**: come descritte nel testo le varie tabelle corrispondenti;
 *: utilizzato anche aggiornamento US Department of Agriculture, Agricultural Research Service (1996) USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 11. Nutrient Data Laboratory Home Page, <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp>;

F	SIGLA	Bibliografia / Descrizione
14	TAB USDA HB8:4	Reeves JB & Weihrauch JL (1992). Composition of foods: fats and oils. USDA Agriculture Handbook No. 8-4.*
15	TAB USDA HB8:5	Posati LP (1992). Composition of foods: poultry products. USDA Agriculture Handbook No. 8-5.*
16	TAB USDA HB8:6	Marsh AC (1992). Composition of foods: soups, sauces and gravies. USDA Agriculture Handbook No. 8-6.*
17	TAB USDA HB8:7	Richardson M, Posati LP, Anderson BA (1990). Composition of foods: sausages and luncheons meats. USDA Agriculture Handbook No. 8-7.*
18	TAB USDA HB8:8	Spungen Douglass J, Matthews RH, Hepburn FN (1990). Composition of foods: breakfast cereals raw, processed and prepared. USDA Agriculture Handbook No. 8-8.*
19	TAB USDA HB8:9	Gebhardt SE, Cutrufelli R, Matthews RH (1990). Composition of foods: fruits and fruit juices. USDA Agriculture Handbook No. 8-9.*
21	TAB USDA HB8:11	Haytowitz DB & Matthews RH (1992). Composition of foods: vegetables and vegetable products. USDA Agriculture Handbook No. 8-11.*
22	TAB USDA HB8:12	McCarty M & Matthews RH (1991). Composition of foods: nuts and seed products. USDA Agriculture Handbook No. 8-12.*
23	TAB USDA HB8:13	Anderson BA & Hoke IM (1991). Composition of foods: beef products. USDA Agriculture Handbook No. 8-13.*
24	TAB USDA HB8:14	Cutrufelli R & Matthews RH (1989). Composition of foods: beverages. USDA Agriculture Handbook No. 8-14.*
25	TAB USDA HB8:15	Exler J (1992). Composition of foods: finfish and shellfish products. USDA Agriculture Handbook No. 8-15.*
26	TAB USDA HB8:16	Haytowitz DB & Matthews RH (1992). Composition of foods: legumes and legume products. USDA Agriculture Handbook No. 8-16.*
27	TAB USDA HB8:17	Clements ML, Dickey LE, Exler J, Hoke IM (1990). Composition of foods: lamb, veal and game products. USDA Handbook No. 17.
28	TAB USDA HB8:18	Stewart JE & Tamaki JA (1992). Composition of foods: baked products. USDA Handbook No. 18.*
29	TAB USDA HB8:19	Cutrufelli R & Pehrsson PR (1992). Composition of foods: snacks and sweets. USDA Handbook No. 19.*

In tabella: **F**: fonte bibliografica indicata nelle schede; **SIGLA**: come descritte nel testo le varie tabelle corrispondenti;

*: utilizzato anche aggiornamento US Department of Agriculture, Agricultural Research Service (1996) USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 11. Nutrient Data Laboratory Home Page, <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp>;

F	SIGLA	Bibliografia / Descrizione
30	TAB USDA HB8:20	Drake DL, Gebhardt SE, Matthews RH (1991). Composition of foods: cereal grains and pasta. USDA Agriculture Handbook No. 8-20.*
32	TAB SFK89/90	Souci SW, Fachman W, Kraut H (1989/1990). Food Composition and Nutrition Tables. Edited by: Deutsche Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie, Garching (München). Ed. OEMF SpA, Milano.
40	ART Piironen	Piironen V, Syvaöja EL, Varo P, Salminen K, Koivistoinen P (1986): Tocopherols and tocotrienols in Finnish foods: vegetables, fruits and berries. J. Agric. Food Chem. 34,742-6.
46	ART Micali	Micali G & Curro P (1984): Determinazione dei Tocoferoli in Olii Vegetali mediante HPL. La Rivista Italiana delle Sostanze Grasse. Vol LXI, febbraio, 95-98.
49	WESTENBRINK	Westenbrink S, Knuiman JT, West CE, van der Heijden L, van de Bovenkamp P, Koot-Gronsveld EAM, Kosmeijer-Schuil JG, Katan MB (1983). Nutrient Composition of 167 food items from Ghana, the Philippines, Italy and Finland, Volume III. Food Analyses of the Department of Human Nutrient.
51	TAB NEAR-EAST	Polacchi W, McHargue JS, Perloff BP (1982). Food Composition Tables for Near East. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) and the U.S. Department of Agriculture (USDA).
59	FattyAVII	Anderson BA (1976). Comprehensive evaluation of fatty acids in foods. VII. Pork products. J Am Diet Assoc. 69:44-49.
63	FattyAI	Posati LP, Kinsella JE, Watt BK (1975). Comprehensive evaluation of fatty acids in foods. I. Dairy products. J Am Diet Assoc. 66:482-488.
65	TAB FIDANZA74	Fidanza F, Liguori G, Mancini F (1974) Lineamenti di Nutrizione umana. Ed. Idelson, Napoli.
67	TAB EAST-ASIA	WU Leung WT, Butrum RR, Huang Chang F (1972). Food composition tables for use in East Asia. U.S. Department of Health, Education and Welfare and Food and Agriculture Organization of the United Nations.
72	DATIINTERNI	<i>Analisi effettuate dall'INN, ma non pubblicate.</i>
73	PERS-COMM	Personal Communication. Nutrition Monitoring Division, Human Nutrition Information Service, United States Department of Agriculture.

In tabella: **F**: fonte bibliografica indicata nelle schede; **SIGLA**: come descritte nel testo le varie tabelle corrispondenti;

*: utilizzato anche aggiornamento US Department of Agriculture, Agricultural Research Service (1996) USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 11. Nutrient Data Laboratory Home Page, <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp>;

F	SIGLA	Bibliografia / Descrizione
84	ETICHETTE	<i>Dati nutrizionali riportati su etichette di prodotti commerciali.</i>
85	ASSIMILATI	<i>Voci assimilate ad altre presenti in questa BD</i>
86	CALCOLI	<i>Componenti alimentari ricalcolati</i>
89	CAL-RIC	<i>Calcolo da ricetta</i>
C	ART Zonta	Zonta P & Stancher B (1987). Contenuto di carotenoidi e qualità merceologica degli oli di oliva. La Rivista Italiana delle Sostanze Grasse. Vol LXIV, febbraio, 53-55.
D	CORR-INN	<i>Correzione tabelle INN del 1989: ovvero conversione amido di TAB INN89 da polisaccaride a mono-saccaride.</i>
E	TAB McCANCEAa/FA	Paul AA, Southgate DAT, Russell J (1990). Amino Acid composition (mg per 100 g food) and fatty acid composition (g per 100 g food). First supplement to McCance and Widdowson's The Composition of Foods. HMSO, London.
G	TAB McCANCEfish	Holland B, Brown J, Buss DH (1993). Fish and Fish Products. The third supplement to McCance & Widdowson's The Composition of Foods (5th edition). Royal Society of Chemistry and Ministry of Agriculture, Fisheries and Foods.
H	TAB INN agg95	Carnovale E, Marletta L, Miuccio F (1995) Tabelle di Composizione degli Alimenti (con aggiornamenti al 31/12/1994) In: I Nostri Alimenti. Aggiornamento Sui Valori Nutrizionali dei Salumi Italiani. Roma: Istituto Nazionale della Nutrizione. Utilizzata anche l'ERRATA CORRIGE (EC).
I	BD LIVSMEDELS	Livsmedels tabell (1996). Energi och naringsamnen. Statens livsmedelsverk.
J	ART Ollilainen	Ollilainen V, Heinonen M, Linkola E, Varo P, Koivistoinen P (1988). Carotenoids and retinoids in Finnish foods: meat and meat products. Journal Food composition and Analysis 1;178-188.
K	TAB McCANCEmeatpr	Chan W, Brown J, Church SM, Buss DH (1996). Meat Products and Dishes. The sixth supplement to McCance and Widdowson's the composition of Foods (5th edition). Royal Society of Chemistry and Ministry of Agriculture, Fisheries and Foods.
L	TAB McCANCEfruit	Holland B, Unwin ID, Buss DH (1992). Fruits and Nuts. The first supplement to McCance and Widdowson's the composition of Foods (5th edition). Royal Society of Chemistry and Ministry of Agriculture, Fisheries and Foods.

In tabella: **F**: fonte bibliografica indicata nelle schede; **SIGLA**: come descritte nel testo le varie tabelle corrispondenti;

F	SIGLA	Bibliografia / Descrizione
M	TAB McCANCEmiscell	Chang W, Brown J, Buss DH (1994). Miscellaneous Foods. The Fourth supplement to McCance&Widdowson's. The composition of Foods (5th edition). Royal Society of Chemistry and Ministry of Agriculture, Fisheries and Foods.
N	TAB FIDANZA 84	Fidanza F & Liguori G (1984) Lineamenti di Nutrizione umana. Ed. Idelson, Napoli.
T	TAB McCANCEmeat	Chan W, Brown J, Lee SM, Buss DH (1995). Meat, poultry and game. The fifth supplement to McCance &Widdowson's The Composition of Foods (5th edition). Royal Society of Chemistry and Ministry of Agriculture, Fisheries and Foods.
W	TAB SFK94	Souci SW, Fachmann W, Kraut H (1994). Food composition and nutrition tables (5th revised and completed edition). On behalf of the Bundesministerium fur Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Bonn. Edited by Deutsche Forschungsanstalt fur Lebensmittelchemie, Garching b. Munchen. Compiled by Scherz H and Senser F. Medpharm Scientific Publishers Stuttgart.
X	BD NEVO	Nevo Foundation (1993). Dutch Food Composition Database. Second Edition.
Y	BD FINLAND	Rastas M, Seppanen R. Knuts L-R, Karveti R-L, Varo P (1993). Ruoka-aineiden ravintoainesialto. Livsmedlens naringsinnehall (Nutrient composition of foods). Helsinki: Publications of the Social Insurance Institution, Finland.

In tabella: **F**: fonte bibliografica indicata nelle schede; **SIGLA**: come descritte nel testo le varie tabelle corrispondenti.