

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



kcal su 100g	alimento:	ogni colonna riporta la quantità di ciascun alimento in grammi corrispondente alle seguenti kcal:										
		KILOCALORIE	75	100	125	150	175	200	225	250	275	
342	cereali aggregati	22	29	37	44	51	59	66	73	80	cereali e derivati	
441	crackers non salati	17	23	28	34	40	45	51	57	62	cereali e derivati	
410	fette biscottate	18	24	30	37	43	49	55	61	67	cereali e derivati	
364	fiocchi di mais	21	27	34	41	48	55	62	69	76	cereali e derivati	
292	focaccia	26	34	43	51	60	68	77	85	94	cereali e derivati	
433	grissini	17	23	29	35	40	46	52	58	64	cereali e derivati	
122	mais dolce in scatola	61	82	102	123	143	164	184	205	225	cereali e derivati	
241	pancarre' americano comune	31	41	52	62	73	83	93	104	114	cereali e derivati	
346	pane al latte	22	29	36	43	51	58	65	72	79	cereali e derivati	
277	pane comune	27	36	45	54	63	72	81	90	99	cereali e derivati	
243	pane integrale	31	41	51	62	72	82	92	103	113	cereali e derivati	
302	panini all'olio	25	33	41	50	58	66	75	83	91	cereali e derivati	
309	pasta all'uovo, fresca	24	32	40	48	57	65	73	81	89	cereali e derivati	
368	pasta all'uovo, secca	20	27	34	41	48	54	61	68	75	cereali e derivati	
356	pasta di semola	21	28	35	42	49	56	63	70	77	cereali e derivati	
85	patate	88	118	147	177	206	236	265	294	324	cereali e derivati	
67	patate novelle	112	149	186	223	260	297	335	372	409	cereali e derivati	
531	patatine in sacchetto	14	19	24	28	33	38	42	47	52	cereali e derivati	
271	pizza pomodoro mozzarella	28	37	46	55	65	74	83	92	101	cereali e derivati	
183	polenta	41	55	68	82	96	109	123	136	150	cereali e derivati	
383	pop corn	20	26	33	39	46	52	59	65	72	cereali e derivati	
362	riso brillato	21	28	35	41	48	55	62	69	76	cereali e derivati	
514	salatini	15	19	24	29	34	39	44	49	53	cereali e derivati	
389	tortellini, secchi	19	26	32	39	45	51	58	64	71	cereali e derivati	
104	fagioli	72	96	120	145	169	193	217	241	265	legumi	
45	fagioli in scatola	168	225	281	337	393	449	505	561	618	legumi	
311	fagioli secchi	24	32	40	48	56	64	72	80	88	legumi	
22	fagiolini in scatola	337	449	561	673	786	898	1010	1122	1235	legumi	
64	lenticchie in scatola	118	157	196	235	275	314	353	392	432	legumi	
325	lenticchie secche	23	31	38	46	54	62	69	77	85	legumi	
76	piselli	98	131	164	197	229	262	295	328	360	legumi	
56	piselli in scatola	134	179	224	268	313	358	403	447	492	legumi	
306	piselli secchi	25	33	41	49	57	65	74	82	90	legumi	
55	piselli surgelati	138	183	229	275	321	367	413	459	504	legumi	