

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	
28	albicocche	268	357	446	536	625	714	804	893	982	frutta	
188	albicocche, polpa secca	40	53	66	80	93	106	120	133	146	frutta	
40	ananas	190	253	316	380	443	506	570	633	696	frutta	
77	ananas sciropata	97	130	162	195	227	260	292	325	357	frutta	
598	arachidi tostate	13	17	21	25	29	33	38	42	46	frutta	
34	arance	222	295	369	443	517	591	665	739	812	frutta	
66	banana	114	152	190	229	267	305	343	381	419	frutta	
38	ciliege	198	264	330	396	462	528	594	661	727	frutta	
15	cocomero	485	646	808	969	1131	1292	1454	1616	1777	frutta	
253	datteri secchi	30	40	49	59	69	79	89	99	109	frutta	
47	fichi	158	211	264	316	369	422	475	527	580	frutta	
256	fichi secchi	29	39	49	59	68	78	88	98	108	frutta	
27	fragole	277	369	462	554	646	739	831	923	1016	frutta	
65	kaki o loti	115	154	192	230	269	307	346	384	422	frutta	
44	kiwi	171	228	284	341	398	455	512	569	626	frutta	
11	limone	680	907	1134	1361	1587	1814	2041	2268	2494	frutta	
45	mela	168	223	279	335	391	447	503	559	615	frutta	
33	melone d'estate	229	305	382	458	534	611	687	763	840	frutta	
30	mirtillo nero	249	333	416	499	582	665	748	831	914	frutta	
625	nocciole	12	16	20	24	28	32	36	40	44	frutta	
351	noce di cocco	21	29	36	43	50	57	64	71	78	frutta	
660	noci secche	11	15	19	23	27	30	34	38	42	frutta	
36	papaya	209	279	348	418	487	557	627	696	766	frutta	
40	pera	186	247	309	371	433	495	557	618	680	frutta	
27	pesca	278	371	463	556	649	741	834	927	1019	frutta	
87	pesca sciropata	86	114	143	171	200	229	257	286	314	frutta	
26	pompelmo	292	390	487	585	682	780	877	975	1072	frutta	
42	prugne	177	237	296	355	414	473	532	591	651	frutta	
220	prugne secche	34	46	57	68	80	91	102	114	125	frutta	
33	spremuta di arancia	229	305	382	458	534	611	687	763	840	frutta	
31	spremuta di pompelmo	243	324	405	486	568	649	730	811	892	frutta	
53	succo di ananas, conservato	141	188	235	282	330	377	424	471	518	frutta	
42	succo di arancia e pompelmo	181	241	301	361	421	481	542	602	662	frutta	
56	succo di frutta, conservato	133	177	221	266	310	354	398	443	487	frutta	
45	succo tropicale, conservato	166	221	277	332	387	442	498	553	608	frutta	
61	uva	122	163	204	244	285	326	366	407	448	frutta	
283	uva sultanina/uvetta, uva secca	27	35	44	53	62	71	80	88	97	frutta	