

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



kcal su 100g	alimento:	ogni colonna riporta la quantità di ciascun alimento in <b>grammi</b> corrispondente alle seguenti kcal:										
		KILOCALORIE	75	100	125	150	175	200	225	250	275	
318	bigne'	24	31	39	47	55	63	71	79	86	dolci	
475	biscotti frollini	16	21	26	32	37	42	47	53	58	dolci	
433	biscotti integrali	17	23	29	35	40	46	52	58	64	dolci	
417	biscotti per l'infanzia	18	24	30	36	42	48	54	60	66	dolci	
418	biscotti prima colazione	18	24	30	36	42	48	54	60	66	dolci	
392	biscotti savoiardi	19	26	32	38	45	51	57	64	70	dolci	
454	biscotti wafers	17	22	28	33	39	44	50	55	61	dolci	
413	brioche	18	24	30	36	42	48	55	61	67	dolci	
123	budino alla vaniglia	61	81	101	122	142	162	182	203	223	dolci	
369	cannoli alla crema	20	27	34	41	47	54	61	68	74	dolci	
393	caramelle alla menta	19	25	32	38	44	51	57	64	70	dolci	
344	caramelle dure	22	29	36	44	51	58	65	73	80	dolci	
430	caramelle tipo "mou"	17	23	29	35	41	47	52	58	64	dolci	
565	cioccolato al latte	13	18	22	27	31	35	40	44	49	dolci	
542	cioccolato fondente	14	18	23	28	32	37	42	46	51	dolci	
441	confetti	17	23	28	34	40	45	51	57	62	dolci	
537	crema di cacao e nocciole	14	19	23	28	33	37	42	47	51	dolci	
109	creme caramel	69	92	115	138	160	183	206	229	252	dolci	
339	crostata con marmellata	22	29	37	44	52	59	66	74	81	dolci	
215	gelato al cioccolato	35	46	58	70	81	93	104	116	128	dolci	
179	gelato alla frutta	42	56	70	84	98	112	126	140	154	dolci	
218	gelato fior di latte	34	46	57	69	80	92	103	115	126	dolci	
137	ghiacciolo all'arancio	55	73	91	110	128	146	164	183	201	dolci	
107	granita di limone	70	94	117	141	164	188	211	235	258	dolci	
236	marmellata	32	42	53	64	74	85	95	106	117	dolci	
337	merendina al cioccolato	22	30	37	45	52	59	67	74	82	dolci	
358	merendina con marmellata	21	28	35	42	49	56	63	70	77	dolci	
414	merendina farcita di latte	18	24	30	36	42	48	54	60	66	dolci	
462	merendina tipo pan di spagna	16	22	27	32	38	43	49	54	59	dolci	
304	miele	25	33	41	49	58	66	74	82	91	dolci	
314	pan di spagna	24	32	40	48	56	64	72	80	87	dolci	
334	panettone	22	30	37	45	52	60	67	75	82	dolci	
468	pasta di mandorle	16	21	27	32	37	43	48	53	59	dolci	
479	pasta frolla	16	21	26	31	37	42	47	52	57	dolci	
560	pasta sfoglia	13	18	22	27	31	36	40	45	49	dolci	
479	torrone alle mandorle	16	21	26	31	37	42	47	52	57	dolci	
315	torta al cioccolato	24	32	40	48	56	63	71	79	87	dolci	
368	torta margherita	20	27	34	41	48	54	61	68	75	dolci	
392	zucchero (saccarosio)	19	26	32	38	45	51	57	64	70	dolci	