



## Chi è

L'INRAN, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, è un ente pubblico di ricerca sottoposto alla vigilanza del Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali. Denominato Istituto Nazionale della Nutrizione (INN) fino al 1999, l'INRAN è l'unico ente italiano le cui attività di ricerca, formazione e divulgazione sono rivolte allo studio degli alimenti e del loro ruolo nel mantenimento della salute e nella prevenzione del rischio di malattie correlate all'alimentazione.

L'attività dell'INRAN rappresenta un importante riferimento sia per l'industria agroalimentare nazionale che per la popolazione italiana. Tra le attività di ricerca vi sono sia il monitoraggio delle abitudini alimentari e dello stato nutrizionale della popolazione italiana, e la valutazione della qualità nutrizionale dei prodotti agroalimentari nazionali che fornisce una base scientifica per la loro valorizzazione e competitività sul mercato nazionale e internazionale. Sul fronte dell'educazione ad una sana alimentazione l'INRAN assiste le Istituzioni nell'elaborazione di politiche alimentari e nutrizionali più efficaci ed elabora e sperimenta nuove metodologie per le attività di comunicazione, informazione ed educazione alimentare.

Dal 1958 l'Istituto compila e aggiorna le "Tabelle di Composizione degli Alimenti." Dal 1986 l'INRAN elabora le "Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana", che rappresentano le indicazioni istituzionali per un'alimentazione equilibrata nel rispetto dei principi della dieta mediterranea e della nostra tradizione, adattandole alle esigenze della vita moderna.

L'attività di ricerca dell'INRAN viene condotta con approccio multidisciplinare che si estende dalla chimica e tecnologia degli alimenti alla risposta dell'organismo alla dieta. A partire dal 1936, anno della sua fondazione, nonostante che la denominazione dell'istituto abbia subito successive modifiche, il personale dei ricercatori dell'ente si è sempre impegnato in studi sulle relazioni tra dieta e salute, con particolare riguardo agli alimenti tipici e alle componenti bioattive che caratterizzano la dieta mediterranea, nonché sui consumi, i comportamenti alimentari e gli stili di vita degli italiani. Le ricerche sugli alimenti, dalla produzione al consumatore, mirano a valutarne la qualità e la sicurezza. Gli obiettivi principali di questi studi sono il miglioramento della qualità nutrizionale e sensoriale, l'aumento della produttività di filiera e la valorizzazione dei prodotti nazionali tipici, anche attraverso lo sviluppo di applicazioni biotecnologiche nel settore alimentare.

Le ricerche di nutrizione sono rivolte alla comprensione delle conseguenze dell'atto alimentare mediante lo studio delle interazioni tra dieta e stato di nutrizione, al fine di identificare le componenti degli alimenti e i meccanismi fisiologici dell'organismo che contribuiscono al

mantenimento dello stato di salute. Questo obiettivo viene perseguito sia effettuando studi ed interventi su gruppi di popolazione per correlare dieta, stile di vita e stato di salute, sia utilizzando modelli cellulari e animali con approcci sperimentali che integrano tecniche biochimiche, microbiologiche e molecolari, recentemente arricchite dai moderni approcci della nutrigenomica (trascrittomica, proteomica e metabolomica) e della nutrigenetica (effetto del genotipo individuale sul rischio di patologie legate all'alimentazione).

Di grande importanza per la società e per il nostro Paese sono le ricerche che analizzano gusti, abitudini, preferenze e motivazioni delle scelte alimentari degli italiani, rilevandone costantemente i consumi alimentari per avere un quadro sempre aggiornato delle problematiche alimentari del nostro Paese. Negli ultimi anni vengono inoltre studiati e sperimentati metodi innovativi e strumenti efficaci per modelli di educazione alimentare che trovino applicazione nella correzione dei comportamenti alimentari squilibrati, specialmente nei più giovani.

## **Cenni storici**

L'Istituto è stato fondato nel 1936 dal noto studioso Sabato Visco, come Istituto Nazionale di Biologia, nel quadro degli istituti scientifici del Consiglio Nazionale delle Ricerche. L'intento era quello di favorire le conoscenze nello specifico ambito della biologia che si andava allora delineando nel panorama scientifico internazionale: la scienza dell'alimentazione, studiata in quanto interrelazione fra l'agricoltura - fonte di risorse alimentari - e il benessere e la salute della popolazione attraverso la nutrizione.

Nel 1958 l'Istituto diviene Ente di diritto pubblico sotto la vigilanza del Ministero dell'Agricoltura e Foreste e cambia la sua denominazione in Istituto Nazionale della Nutrizione (INN).

Nel 1975, l'Istituto è stato classificato, analogamente al CNR, ENEA, INFN, ecc. fra gli Enti scientifici nazionali di ricerca e sperimentazione.

Negli anni ottanta si moltiplicano le campagne informative pianificate e condotte dall'Istituto per diffondere i principi della Dieta Mediterranea, adattandoli alla vita moderna. Questo massiccio sforzo educativo culmina nel 1986 nel compito di elaborare e diffondere per l'Italia le "Linee Guida per una sana alimentazione italiana", le uniche indicazioni istituzionalmente valide per alimentarsi in maniera equilibrata.

Nel 1999, infine, l'INN si trasforma nell'attuale INRAN, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, in cui, alla tradizionale vocazione di ricerca e studio per sostenere il nostro sistema agroalimentare, si affianca il compito istituzionale di tutelare, informare ed educare il consumatore.

TABELLA DEI VALORI NUTRIZIONALI DEI PRINCIPALI CIBI.  
I VALORI SONO ESPRESSE SU UNA QUANTITÀ DI 100 GRAMMI.

NOME ALIMENTO	PROTEINE	GRASSI	CARBOIDRATI	CALORIE
ACCIUGA O ALICE	16,8	2,6	1,5	97
ACCIUGA SOTT'OLIO	25,9	11,3	0,2	206
AGNELLO	20	2,2	0,3	101
AGNELLO COSTOLETTE	18	35	0	387
ALBICOCHE	0,4	0,1	6,8	30
ALICI	16,8	2,6	1,5	97
ALICI SOTTO SALE	25	3,1	0	128
ALICI SOTT'OLIO	25,9	11	0,2	203
AMARENE	0,8	0	10,2	44
ANANAS	0,5	0	10	42
ANATRA DOMESTICA	21,4	8,2	0	159
ANGUILLA DI FIUME	11,8	24	0,1	264
ANGUILLA DI MARE	14,6	20	0,7	241
ARACHIDI TOSTATE	29	50	8,5	600
ARAGOSTA	16,2	1,9	1	86
ARANCE	0,7	0,2	7,8	36
ARANCIATA	0,1	0	10	40
ARINGA	16,5	16,7	0	216
ARINGA AFFUMICATA	19,9	13	0	197
ARINGA MARINATA	18,3	14	0	199
ARINGA SALATA	19,8	15	0	214
ASIAGO	22	32	0	376
ASPARAGI DI BOSCO	4,6	0,2	4	36
ASPARAGI DI CAMPO	3,6	0,2	3,3	29
ASPARAGI DI SERRA	3	0,1	3	25
ASPARAGI IN SCATOLA	2,4	0,1	4	27
AVOCADO	4,4	23	1,8	232
BACCALA' AMMOLLATO	21,6	1	0	95
BACCALA' SECCO	29	0,7	0	122
BANANE	1,2	0,3	15,5	70
BARBABIETOLE ROSSE	1,1	0	4	20
BASTONCINI DI PESCE	11	10	15	194
BELPAESE	22	32	0	376
BIETA	1,3	0,1	2,8	17
BISCOTTI CON PANNA	13,8	20,5	62,2	489
BISCOTTI PER L'INFANZIA	13,8	8,5	76,1	436
BISCOTTI PRIMA COLAZIONE	6,6	7,9	85,4	439
BISCOTTI WAFERS	7,1	15	77,6	474
BISCOTTO CON CIOCCOLATO	6	28,6	55,2	502

BRESAOLA	32	2,6	0	151
BRIOCHE	2,5	10	24	196
BRIOCHE CREMA	10	19	46	395
BRIOCHE MARMELLATA	9,2	19	46	392
BRIOCHES	7,2	18,3	58,4	427
BROCCOLETTI DI RAPA	2,9	0,3	2	22
BROCCOLI	3	0,4	3,1	28
BUDINO ALLA CIOCCOLATA	3,5	18	20,6	258
BUDINO VANIGLIA	3,2	1,6	20,3	108
BURRO	0,8	83	1,1	755
BURRO DI ARACHIDI	24	47	21	603
CACAO AMARO IN POLVERE	20,4	26	11,5	362
CACHI	0,6	0,3	16	69
CACIOCAVALLO	37,7	31	0	430
CACIOTTA DI PECORA	27,7	27	2,1	362
CACIOTTA TOSCANA	24,6	30	0	368
CACIOTTINA FRESCA	17,3	21	0	258
CAFFÉ ESPRESSO	0,01	0,18	1,53	8
CAFFE'IN POLVERE	10,4	15	28,5	291
CALAMARO	12,6	1,7	0,6	68
CAMEMBERT	20,9	23,7	0	297
CANNELLONI	7,6	10	12,8	172
CANNOLI ALLA CREMA	6,2	21	42,2	383
CAPPERI	2,6	0,1	2,1	20
CARCIOFI	2,7	0,2	2,5	23
CARDI	0,6	0,1	1,7	10
CARNE IN SCATOLA IN GELATINA	13	1	0	61
CAROTE	1,1	0,2	7,6	37
CARPA	18,9	7,1	0	140
CASTAGNE	3,2	1,8	33,4	163
CAVALLO	21,7	2,7	0,5	113
CAVIALE	26,9	15	3,3	256
CAVOLFIORE	3,2	0,2	2,7	25
CAVOLI DI BRUXELLES	4,2	0,5	4,3	39
CAVOLO BROCCOLO VERDE RAMOSO	3,4	0,3	2	24
CAVOLO CAPPUCCIO ROSSO	1,9	0,2	2,7	20
CAVOLO CAPPUCCIO VERDE	2,1	0,1	2,5	19
CECI	21,8	4,9	54,3	349
CEFALO MUGGINE	15,8	6,8	0,7	127
CERNIA	17	2	0	86
CETRIOLI	0,7	0,5	1,8	15
CHEDDAR	25	31	0,5	381
CICORIA	1,2	0,1	1,7	13
CILIEGE	0,8	0,1	9	40
CIOCCOLATO AL LATTE	8,9	38	50,8	581
CIOCCOLATO FONDENTE	5,8	34	56,7	556
CIPOLLE	1	0,1	5,7	28
CIPOLLINE	1,3	0,1	8,5	40

CLEMENTINE	0,9	0,1	8,7	39
COCA COLA	0	0	10,5	42
COCCO	3,5	35,3	9,4	369
COCOMERO	0,4	0	3,7	16
CONIGLIO GRASSA	18,1	14	0,4	200
CONIGLIO MAGRA	23,7	0,6	0,6	103
CONIGLIO SEMIGRASSA	22,1	5,3	0,5	138
CONSERVA DI POMODORO	3,9	0,4	20,4	101
CORNFLAKES	6,6	0,8	88,1	386
CORNFLAKES KELLOG'S SPECIAL	14	1	75	365
FRUTTI ROSSI				
CORNFLAKES TREMULINI	7,9	6,1	82,6	417
COTECHINO	20,6	34,1	0	389
COZZA O MITILO	11,7	2,7	3,4	85
CRACKERS MISURA ALLA SOIA	15	15,1	60,2	437
CRACKERS SALATI	9,4	10	80,1	448
CREMA DI NOCCIOLE E CACAO	6,9	32	58,1	548
CREME CARAMEL	3,4	1,5	21,9	115
CRESCENZA	16,1	23,3	1,9	282
CROSTATA CON MARMELLATA	4,9	8,2	65,5	355
CROSTATA CON MARMELLATA	4,9	8,2	65	353
CRUSCA	13	4	45	268
DADI DA BRODO	15,7	19	5	254
DATTERI SECCHI	2,7	0,6	63,1	269
DENTICE	17,2	4	0	105
DOLCE VERDE	19,1	20	2,5	266
EMMENTHAL	28,5	31	3,6	407
FAGIANO	24,3	5,2	0	144
FAGIOLI	23,6	2,5	51,7	324
FAGIOLI ROSSI BONDUELLE	9	0,6	16,7	108
FAGIOLINI	2,1	0	2,4	18
FARAONA COSCIA	24,3	1,8	0,2	114
FARAONA PETTO	25,1	0,7	0	107
FARINA DI FRUMENTO TIPO O	11,5	1	76,9	363
FARINA DI MAIS	8,7	2,7	81,5	385
FARINA DI RISO	7,3	0,5	87,8	385
FAVE	5,4	0	4,2	38
FAVE SGUSCIATE	27,2	3	55,3	357
FECOLA DI PATATE	1,4	0	91,5	372
FETTE BISCOTTATE	11,3	6	83	431
FICHI	0,9	0,2	11,2	50
FICHI D'INDIA	0,8	0,1	13	56
FINOCCHI	1,2	0	1	9
FIOCCHI AVENA - MERCANTI	12	7	68,9	387
FIOCCHI D'AVENA	15,5	6,3	67	394
FIOCCHI DI LATTE COTTAGE CHEESE	13,74	1,93	3,63	87
FIOCCHI DI LATTE - EXQUISIA	13	4,3	1,5	97
FIOCCHI DI LATTE - VANETTA	13,2	4,6	2	102

FIOR DI LATTE	20,6	20	0	262
FIORI DI ZUCCA	1,7	0,4	0,5	12
FOGLIE DI RAPA	2,6	0,1	2,8	23
FONTINA	24,5	27	0,8	344
FORMAGGINO	11,2	27	6	312
FORMAGGINO (MENO GRASSO)	14,7	17	6,5	238
FORMAGGIO BEL PAESE	25,4	30	0	372
FRAGOLE	0,9	0,4	5,3	28
FRUTTOSIO	0	0	100	400
FUNGHI COLTIVATI	3,7	0,2	0,8	20
FUNGHI COLTIVATI, COTTI	4,8	0,3	0,5	24
FUNGHI OVULI	2	0,3	0	11
FUNGHI PORCINI	3,9	0,7	0	22
GALLETE DI RISO	6,4	0,4	88,6	
GALLINA	20,9	12	0,2	192
GAMBERO	13,6	0,6	2,9	71
GELATO ALLA FRUTTA	4	9	20	177
GELATO ALLE CREME	4,2	13,7	20,7	223
GELATO FIOR DI LATTE	4,2	14	20,7	226
GERMOGLI DI SOIA	6,2	1,4	3	49
GORGONZOLA	19,4	31	0	357
GRANA	35,5	25	3,7	382
GRISSINI	12,3	13,9	69	450
GROVIERA	30,6	29	1,5	389
HAMBURGER	12,7	14	11,8	224
INDIVIA	0,9	0,3	2,7	17
KETCHUP	0,14	0,31	11,8	51
KIWI	1,2	0,6	9	46
LAMPONI	1	0,6	6,5	35
LARDO	0	99	0	891
LATTE - CONDENSATO ZUCCHERATO	8,7	9	56,5	342
LATTE - DI CAPRA	3,9	4,3	4,7	73
LATTE - DI PECORA	5,3	6,9	5,2	104
LATTE - DI VACCA INTERO	3,1	3,4	4,8	62
LATTE - DI VACCA PARzialmente SCREMATO	3,5	1,8	5	50
LATTE - DI VACCA SCREMATO	3,6	0,2	5,3	37
LATTE - IN POLVERE INTERO	25,7	25	42	496
LATTE - IN POLVERE SCREMATO	33,1	0,9	56,2	365
LATTE INTERO TORVIS A.Q.	3,2	3,6	4,8	64
LATTE SCREMATO CARNIA	3,2	1,6	4,8	46
LATTE SOIA ALPRO	3,7	2,2	3,1	47
LATTE SOIA ALPRO CALCIO	3,6	2,1	2,9	45
LATTERIA	30,7	36	0	447
LATTUGA	1,8	0,4	2,2	20
LATTUGA A CAPPuccio	1,5	0,2	3	20
LATTUGA DA TAGLIO	1,1	0,1	2,2	14
LENTICCHI	25	2,5	54	339
LIEVITO DI BIRRA (COMPRESSO)	12,1	0,4	1,1	56

LIMONI	0,6	0	2,3	12
LINGUA DI BOVINO	17,1	18	0,4	232
LOTI O KAKI	0,6	0,3	16	69
LUCCIO	18,7	0,6	0	80
LUMACA	12,9	1,7	0	67
MAIALE - BISTECCA	18,3	3	0	100
MAIALE - CARNE MAGRA	19,9	6,8	0	141
MAIALE - COSCIA	18,7	3	0	102
MAIONESE	4,2	70	2,2	656
MAIS VALFRUTTA	3,3	1,2	17,8	95
MANDARANCI	0,8	0,2	12,8	56
MANDARINI	0,9	0,3	17,6	77
MANDORLE SECCHHE	22	55,3	4,6	604
MANGO	1	0,2	12,6	56
MANZO ADULTO GRASSA	15,8	29	0	324
MANZO ADULTO SEMIGRASSA	18,8	15	0	210
MANZO LESSATO IN GELATINA (IN SCATOLA)	13,9	3,5	0	87
MARGARINA	0,6	84	0,4	760
MARMELLATE (NORMALI O TIPO FRUTTA VIVA)	0,5	0	58,7	237
MASCARPONE	7,6	47	0	453
MELAGRANE	0,5	0,2	15,9	67
MELANZANE	1,1	0,4	2,6	18
MELE	0,3	0,1	13,7	57
MELE COTOGNE	0,3	1	6,3	35
MELE DELIZIOSE	0,2	0,1	11,1	46
MELE GOLDEN	0,4	0,1	10,7	45
MELE GRANNY SMITH	0,5	0,1	9,4	41
MELE IMPERATORE	0,2	0,1	11,3	47
MELE RENETTE	0,3	0,1	10	42
MELONE D'ESTATE	0,8	0,2	7,4	35
MELONE D'INVERNO	0,5	0,2	4,9	23
MERLUZZO	17	0,3	0	71
MIELE	0,6	0	80,3	324
MIRTILLI	0,9	0,2	5,1	26
MORTADELLA DI BOVINO E SUINO	13,3	37	0,5	388
MORTADELLA DI SUINO	13,7	31,4	1,7	344
MOZZARELLA	19,9	16	4,9	243
MOZZARELLA CASTELLO	18	18,5	3,8	254
MOZZARELLA LAND	18	19	0,3	244
NASELLO	17	0,3	0	71
NESPOLE	0,4	0,4	6,1	30
NOCCIOLE SECCHHE	13,8	64,1	6,1	657
NOCI FRESCHE	10,5	57,7	5,5	583
NUTELLA	6,5	31	57	533
OCA	15,8	34	0	369
OLIO DI OLIVA 1 CUCCHIAIO = 9GRAMMI	0	100	0	900

OLIO DI SEMI VARI	0	100	0	900
OLIVE NERE	1,6	25,1	0,8	236
OLIVE VERDI	0,8	15	1	142
ORATA	19,8	1	0	88
ORZO PERLATO	10,4	1,4	70,5	336
OSTRICA	10,2	0,9	5,4	71
PALOMBO	16	1,2	1,3	80
PANCETTA DI MAIALE	8,4	69	1	659
PANE AL LATTE	9	8,7	48,2	307
PANE DI TIPO 0	8,1	0,5	64	293
PANE DI TIPO 00	8,2	0,4	67,5	306
PANE DI TIPO 1	8,9	0,6	60,3	282
PANE INTEGRALE	7,5	1,3	53,8	257
PANE INTEGRALE PANEM (1 FETTA 23G)	10	5	41,3	250
PANETTONE	6,4	11	56,5	351
PANINI ALL'OLIO	7,7	5,8	58,3	316
PANNA	2,3	35	3,4	338
PAPAIA	3	0,3	5,7	38
PARMIGIANO	36	26	0	378
PASTA ALL'UOVO	13	2,4	78,6	388
PASTA DI SEMOLA	10,8	0,3	82,8	377
PASTA E FAGIOLI	2,9	1,3	7,3	53
PASTA GLUTINATA	23,8	0,6	69,9	380
PASTA INTEGRALE - ALCENERO	12	2,3	65,7	332
PASTORELLA	26,9	29	0	369
PATATE	2,1	1	18	89
PATATE NOVELLE	2	0,3	15,8	74
PATATE, ARROSTO	2,9	4,5	25,9	156
PATATE, BOLLITE	1,8	0,1	17	76
PATATE, FRITTE	3,9	6,7	30,1	196
PECORINO	28,5	28	0	366
PEPERONCINI PICCANTI	1,8	0,5	3,8	27
PEPERONI	0,9	0,3	4,2	23
PERE	0,3	0,1	8,8	37
PESCHE	0,8	0,1	6,1	29
PICCIONE GIOVANE	22,1	5,5	0	138
PINOLI SECCHI	31,9	50,3	4	596
PISELLI	7	0	12,4	78
PISTACCHI	18,1	56,1	8,2	610
PIZZA CON POMODORO	4	4	51,9	260
PIZZA POMODORO E MOZZARELLA	5,6	5,6	52,9	284
POLLO - COSCIA	17,9	6,5	0	130
POLLO - PETTO	22,2	0,9	0	97
POLLO ARROSTO	19,9	22	0	278
POLPO	10,6	1	1,4	57
POLVERE DI UOVO	47	41,2	4,1	575
POMODORI DA INSALATA	1,2	0,2	2,8	18
POMODORI MATURI	1	0,2	3,5	20



POMODORI PELATI IN SCATOLA	1,2	0,5	3	21
POMPELMO	0,6	0	6,2	27
POPCORN	12,7	5	76,7	403
PORRI	2,1	0,1	5,2	30
PREZZEMOLO	3,7	0,6	0	20
PROSCIUTTO COTTO	19,8	14,7	0,9	215
PROSCIUTTO COTTO MAGRO	19	7	0	139
PROSCIUTTO CRUDO	25,5	18,4	0	268
PROSCIUTTO CRUDO MAGRO	20	8,7	0	158
PROTEINE IN POLVERE	90	0	0	360
PROTEINE IN POLVERE SUPER	98	0	0	392
PROVOLONE	26,3	29	0	366
PRUGNE	0,5	0,1	10,5	45
QUAGLIA	25	6,8	0	161
RADICCHIO ROSSO	1,4	0,1	1,6	13
RADICCHIO VERDE	1,9	0,5	0,5	14
RAGU	6	6	8	110
RANE	15,5	0,2	0	64
RAPE	1	0	3,8	19
RAVANELLI	0,8	0,1	1,8	11
RAZZA	14,2	0,9	0,7	68
RIBES	0,9	0	6,6	30
RICOTTA DI PECORA	9,5	15	4	189
RICOTTA LAND	10,5	8	2,8	125
RISO	7	0,6	87,6	384
RISO ALLA PESCATORA	6,1	2,6	14	104
ROMBO	16,3	1,3	1,2	82
SALAME (TIPO MILANO)	36,9	34,9	0	462
SALAME NOSTRANO	27,3	28,5	1,1	370
SALAME UNGHERESE	25	30	10	410
SALMONE AFFUMICATO	18,28	4,32	0	112
SALMONE IN SALAMOIA	21,1	12	0	192
SALSA ROSA	10	67	10	683
SALSICCIA DI SUINO FRESCA	14,3	30,8	0	334
SALSICCIA DI SUINO SECCA	22	47,3	0	514
SARAGO	20,8	4,5	1,5	130
SARDA - SARDINE FRESCHE	20,8	4,5	1,5	130
SAVOIARDI	11,9	9,2	69,8	410
SCALOPPINE	11,8	3,7	2	89
SCAMORZA	22,7	10	7,2	210
SCAROLA	0,9	0,3	2	14
SEDANO	2,3	0,2	2,4	21
SEDANO RAPA	1,9	0,1	3,8	24
SEMOLA	11,5	0,5	77,6	361
SEPIA	14	1,5	0,7	72
SGOMBRO O MACCARELLO	17	11	0	167
SGOMBRO SOTT'OLIO	17	15	0	203
SOGLIOLA	16,9	1,7	0,8	86

SOIA	36,9	18	23,3	403
SPECK	28,3	20,9	0,5	303
SPIGOLA	16,5	1,5	0,6	82
SPINACI	3,4	0,7	3	32
STOCCAFISSO AMMOLLATO	20,7	0,9	0,3	92
STOCCAFISSO SECCO	80,1	3,5	1,1	356
STRACCHINO	18,5	25	0	299
TACCHINO COSCIA	20,9	11	0,4	184
TACCHINO PETTO	22	4,9	0,4	134
TE' (FOGLIE)	19,6	2	3	108
TINCA	17,9	0,5	0	76
TOFU	8,3	4,6	3,8	90
TONNO	21,5	8	0	158
TONNO AL NATURALE (SGOCCIOLATO)	25,1	0,3	0	103
TONNO SOTT'OLIO (SGOCCIOLATO)	22,8	19	0	262
TORRONE ALLA MANDORLA	10,8	27	52	494
TORTA MARGHERITA	8,9	10	63,6	380
TORTELLINI FRESCHI	12,2	7,1	52,6	323
TORTELLINI SECCHI	15,7	10,8	61	404
TRIGLIA	15,8	6,2	1,1	123
TRIPPA DI BOVINO	15,8	5	0	108
TROTA	14,7	3	0	86
UOVA DI ANATRA	12,2	15,4	0,7	190
UOVA DI GALLINA : ALBUME	10,9	0,1	0,8	48
UOVA DI GALLINA : INTERO	13	11,1	1	156
UOVA DI GALLINA : TUORLO	16,3	31,9	0,7	355
UOVO DI OCA	13,8	14,4	1	189
UOVO DI TACCHINO	12,8	10,2	1	147
UVA	0,5	0,1	15,6	65
VEGGIE BURGER	20	4,6	7,8	153
VERZA	2,3	0,2	2,4	21
VITELLO - (MACELLAZIONE 120 GG.CIRCA)	20,7	1	0,1	92
VITELLONE - MAGRA	21,3	3,1	0	113
VITELLONE - GRASSA	18,1	15	0	207
VITELLONE - SEMI GRASSA	19,1	9,3	0	160
VONGOLA	10,2	2,5	2,2	72
WAFER	5,4	29	61,6	529
WURSTEL	14	20	11,4	282
YOGHURT - AROMATIZZATO CON FRUTTA	2,8	3,3	12,6	91
YOGHURT - DA LATTE INTERO	3,5	3,9	3,6	64
YOGHURT - DA LATTE PARZIALMENTE SCREMATO	3,4	1,7	3,8	44
YOGHURT - DA LATTE SCREMATO	3,3	0,9	4	37
YOGURTH - DANONE VITASNELLA	4,1	0,1	7,5	47
YOGURTH - MEVGAL	3,9	2	5,3	55
YOGURTH - MULLER DELIGHT	4,7	0,1	6,1	44
YOGURTH - MULLER DELIGHT ANANAS	4,6	0,1	6,6	46
YOGURTH MAGRO - LAND	4,3	0,1	5	38

YOGURTH NATURALE - LAND	3,6	3,7	4,7	67
ZAMPONE	19,1	31,6	0	361
ZUCCA GIALLA	1,1	0,1	3,5	19
ZUCCHERO	0	0	100	400
ZUCCHERO DI CANNA	0	0	97,3	389
ZUCCHINE	1,16	0,14	2,9	18