

(mcg per 100 g di alimento)

(ALIMENTI IN ORDINE ALFABETICO)

Tratto da USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 19

Nome alimento	Vit. K
Agave	5,3
Agave, cotto	4,9
Agave, essiccato	0,5
Aaglio	1,4
Agnello	4,4
Albicocca nettare, in scatola, senza acido ascorbico aggiunto	1,2
Albicocche	3,3
Albicocche, essiccato, crudo	3,1
Albicocche, essiccato, lesse, senza zucchero aggiunto	1,1
Albicocche, in scatola, conservate in acqua, con buccia, solidi e liquidi	2,2
Albicocche, in scatola, conservate in sciroppo denso, con buccia, solidi e liquidi	2,2
Albicocche, in scatola, conservate in succo naturale, con buccia, solidi e liquidi	2,2
Albicocche, in scatola, sciroppate, con buccia, solidi e liquidi	2,2
Albicocche, in scatola, sciroppo denso, scolato	3,3
Alfa-alfa semi, germogli	30,5
Alga, agar	2,3
Alga, agar, essiccato	24,4
Alga, irishmoss	66,9
Alga, kelp	66
Alga, laver	4
Alga, spirulina, essiccato	25,5
Alga, wakame	71,7
Ananas e Arancia succo bevanda, in scatola	0,1
Ananas e Pompelmo succo bevanda, in scatola	0,1
Ananas succo, congelato concentrate, non zuccherate, diluite con 3 volume acqua	0,3
Ananas succo, congelato concentrate, non zuccherate, non diluite	1
Ananas succo, in scatola, non zuccherate, con aggiunto acido ascorbico	0,3
Ananas succo, in scatola, non zuccherate, senza aggiunto acido ascorbico	0,3
Ananas, congelato, spezzettato, zuccherato	0,7
Ananas, in scatola, conservate in acqua, solidi e liquidi	0,3
Ananas, in scatola, conservate in sciroppo denso, solidi e liquidi	0,3
Ananas, in scatola, conservate in succo naturale, scolato	0,7
Ananas, in scatola, conservate in succo naturale, solidi e liquidi	0,3
Ananas, in scatola, sciroppate, solidi e liquidi	0,3
Ananas, tutte le varietà	0,7
Ananas, varietà extra-dolce	0,7
Ananas, varietà tradizionali	0,7
Anatra, domestica, carne e pelle,	5,5
Anatra, domestica, carne e pelle, cotto, arrostito	5,1
Anatra, domestica, solo carne,	2,8
Anatra, domestica, solo carne, cotto, arrostito	3,8
Anguria	0,1

Arancia bevanda, tipo colazione, con succo e pulp, congelato concentrate	0,1
Arancia e Albicocca succo bevanda, in scatola	0,1
Arancia succo	0,1
Arancia succo, congelato concentrate, non zuccherate, diluite con 3 volume acqua	0,1
Arancia succo, congelato concentrate, non zuccherate, non diluite	0,4
Arancia succo, in scatola, non zuccherate	0,1
Arancia-flavor bevanda, tipo colazione, con pulp, congelato concentrate	0,2
Arancia-fragola-banana succo	0,5
Arancia-Pompelmo succo, in scatola, non zuccherate	0,1
Arugula (Rucola, Rughetta)	108,6
Asparagi	41,6
Asparagi, congelato, cotto, bollito, scolato, con sale	80
Asparagi, congelato, cotto, bollito, scolato, senza sale	80
Asparagi, cotto, bollito, scolato	50,6
Asparagi, cotto, bollito, scolato, con sale	50,6
Asparagi, in scatola, no sale aggiunto, solidi e liquidi	39
Asparagi, in scatola, scolato solidi	41,3
Avena crusca	3,2
Avena farina, parzialmente decruscata	3,2
Avena, dolce, essiccato	0,1
Avocado, California	21
Avocado, tutte le varietà commerciali	21
Banane	0,5
Banane, disidratate, o banana in polvere	2
Barbabetola, germogli	400
Barbabetola, germogli, cotto, bollito, scolato, con sale	484
Barbabetola, germogli, cotto, bollito, scolato, senza sale	484
Barbabetole	0,2
Barbabetole, cotto, bollito, scolato	0,2
Barbabetole, cotto, bollito. scolato, con sale	0,2
Barbabetole, in scatola, al naturale, solidi e liquidi	0,2
Barbabetole, in scatola, no sale aggiunto, solidi e liquidi	0,1
Barbabetole, in scatola, scolato solidi	0,2
Barretta ipocalorica	0,4
Barretta, fiocchi di mais crosta con frutta	13,8
Barrette, frumento, zucchero, uva passa	15,9
Bevanda a base di malto, cioccolato, con aggiunto nutrienti, polvere	2,8
Bevanda a base di malto, cioccolato, con aggiunto nutrienti, polvere, fatta in casa con latte intero	0,3
Bevanda a base di malto, cioccolato, polvere	4,3
Bevanda a base di malto, cioccolato, polvere, fatta in casa con latte intero	0,3
Bevanda a base di malto, naturale, con aggiunto nutrienti, polvere	0,9
Bevanda a base di malto, naturale, con aggiunto nutrienti, polvere, fatta in casa con latte intero	0,4
Bevanda a base di malto, naturale, polvere	5,4
Bevanda a base di malto, naturale, polvere, fatta in casa con latte intero	0,5

Bevanda con latte al sapore di cioccolato, polvere, con aggiunto nutrienti	0,9
Bevanda con latte al sapore di cioccolato, polvere, con aggiunto nutrienti, fatta in casa con latte intero	0,3
Bevanda con latte al sapore di cioccolato, polvere, senza aggiunto nutrienti	9,6
Bevanda succo di frutta e verdure miste, con aggiunto nutrienti	0,5
Bevande alcoliche, daiquiri, preparato da ricetta	0,1
Bevande alcoliche, liquore alla crema di caffè	1,3
Bevande alcoliche, pina colada, preparato da ricetta	0,1
Bietola da coste, svizzera	830
Bietola da coste, svizzera, cotto, bollito, scolato, con sale	327,3
Bietola da coste, svizzera, cotto, bollito, scolato, senza sale	327,3
Biscotti normali o al latte	4,1
Biscotti normali o al latte, a basso contenuto di grasso	1,9
Biscotti normali o al latte, ad alto contenuto di grasso	6,2
Biscotti secchi	6,5
Biscotti, animal crackers (compresa arrowroot, tea biscuits)	5,9
Biscotti, burro di arachidi, normale	3,9
Biscotti, burro di arachidi, preparato commercialmente, normale	4,4
Biscotti, burro, preparato commercialmente, arricchito	1,7
Biscotti, caramella gommosa, ricoperti di cioccolato	7
Biscotti, cioccolato chip, preparato commercialmente, reg, higher grasso, arricchito	10,6
Biscotti, cioccolato chip, preparato commercialmente, specialità dietetica	4
Biscotti, cioccolato wafers	2,4
Biscotti, della fortonno	1,1
Biscotti, dita di signora, con succo di limone	0,2
Biscotti, Farina di frumento, preparato commercialmente, normale	8
Biscotti, Farina di frumento, preparato commercialmente, scremato	1,3
Biscotti, Farina di frumento, preparato commercialmente, specialità dietetica	7
Biscotti, gingersnaps	2,5
Biscotti, marrones, preparato commercialmente	6,5
Biscotti, noci, preparato da ricetta	0,1
Biscotti, sandwich di cioccolato, con extra ripieno di crema	6,2
Biscotti, sandwich di cioccolato, con ripieno di crema, normale	29,1
Biscotti, sandwich di cioccolato, con ripieno di crema, specialità dietetica	5,8
Biscotti, shortpane, preparato commercialmente, normale	9,8
Biscotti, uva passa, tipo morbido	3,9
Biscotti, vaniglia Sandwich con ripieno di crema	5
Biscotti, vaniglia wafers, ipocalorici	6
Biscotti, zucchero wafers con ripieno di crema, normale	6
Biscotti, zucchero, preparato commercialmente, normale (compresa vaniglia)	8,6
Biscotti, zucchero, preparato commercialmente, specialità dietetica	3,2
Biscotti, zucchero, preparato da ricetta, fatto con margarine	25,9
Broccoli	101,6
Broccoli, congelato, germogli	101,4
Broccoli, congelato, germogli, cotto, bollito, scolato, con sale	99,5
Broccoli, congelato, germogli, cotto, bollito, scolato, senza sale	99,5

Broccoli, congelato, spezzettati	91,6
Broccoli, congelato, spezzettati, cotto, bollito, scolato, con sale	99,5
Broccoli, congelato, spezzettati, cotto, bollito, scolato, senza sale	99,5
Broccoli, cotto, bollito, scolato, con sale	141,1
Broccoli, cotto, bollito, scolato, senza sale	141,1
BURGER KING, Cheeseburger	5,7
BURGER KING, CROISSAN'WICH con Salsiccia e Formaggio	6,5
BURGER KING, CROISSAN'WICH con Salsiccia, Uovo e Formaggio	9,5
BURGER KING, CROISSAN'WICH con Uovo e Formaggio	9,5
BURGER KING, doppio WHOPPER, con formaggio	11,5
BURGER KING, doppio WHOPPER, no formaggio	14,1
BURGER KING, French Toast Sticks	14,5
BURGER KING, hamburger	5,5
BURGER KING, Original pollo Sandwich	23,7
BURGER KING, Patatine Fritte	11,1
BURGER KING, pollo TENDERS	6,3
BURGER KING, pollo WHOPPER Sandwich	22,7
BURGER KING, WHOPPER, con formaggio	19,1
BURGER KING, WHOPPER, no formaggio	19,5
Burro di arachidi, con sale	0,5
Burro di arachidi, senza sale	0,5
Burro, light, con sale	4,8
Burro, light, senza sale	4,8
Burro, salato	7
Burro, senza sale	7
Cacao, polvere	0,9
Cacao, polvere, fatta in casa con acqua	0,1
Cacao, secca polvere, non zuccherate	2,5
Cacao, senza zucchero aggiunto, polvere	0,7
Cactus	5,3
Caffè e Cacao (moca) polvere, con dolcificante ipocalorico	1,7
Caffè e Cacao (moca) polvere, con dolcificante ipocalorico, decaffeinato	1,7
Caffè, espresso	0,1
Caffè, espresso, decaffeinato	0,1
Caffè, fatto in casa con acqua di rubinetto	0,1
Caffè, fatto in casa con acqua di rubinetto, decaffeinato	0,1
Caffè, istantaneo, decaffeinato, polvere	1,9
Caffè, istantaneo, normale, polvere	1,9
Capperi, in scatola	24,6
Carciofi	14,8
Carciofi, congelato, cotto, bollito, scolato, con sale	12,5
Carciofi, congelato, cotto, bollito, scolato, senza sale	12,5
Carciofi, cotto, bollito, scolato, con sale	14,8
Carciofi, cotto, bollito, scolato, senza sale	14,8
Carota succo, in scatola	15,5
Carota, disidratate	105,6

Carote	13,2
Carote, baby,	9,4
Carote, congelato, cotto, bollito, scolato, con sale	13,6
Carote, congelato, cotto, bollito, scolato, senza sale	13,6
Carote, congelato, fatta in casa	17,6
Carote, cotto, bollito, scolato, con sale	13,7
Carote, cotto, bollito, scolato, senza sale	13,7
Carote, in scatola, al naturale, scolato solidi	9,8
Carote, in scatola, al naturale, solidi e liquidi	9,8
Carote, in scatola, no sale aggiunto, scolato solidi	9,8
Carote, in scatola, no sale aggiunto, solidi e liquidi	9,8
Cavolfiori	16
Cavolfiori, congelato, cotto, bollito, scolato, con sale	11,9
Cavolfiori, congelato, cotto, bollito, scolato, senza sale	11,9
Cavolfiori, congelato, fatta in casa	14,8
Cavolfiori, cotto, bollito, scolato, con sale	13,8
Cavolfiori, cotto, bollito, scolato, senza sale	13,8
Cavolfiori, foglie	20,2
Cavoli ricci	510,8
Cavoli ricci, congelato, spezzettati, cotto, bollito, scolato, con sale	623,2
Cavoli ricci, congelato, spezzettati, cotto, bollito, scolato, senza sale	623,2
Cavoli ricci, cotto, bollito, scolato, con sale	440
Cavoli ricci, cotto, bollito, scolato, senza sale	440
Cavolini di Bruxelles	177
Cavolini di Bruxelles, congelato, cotto, bollito, scolato, con sale	193,5
Cavolini di Bruxelles, congelato, cotto, bollito, scolato, senza sale	193,5
Cavolini di Bruxelles, cotto, bollito, scolato, con sale	140,3
Cavolini di Bruxelles, cotto, bollito, scolato, senza sale	140,3
Cavolo	817
Cavolo	76
Cavolo rapa, cotto, bollito, scolato, con sale	0,1
Cavolo rapa, cotto, bollito, scolato, senza sale	0,1
Cavolo, comune, cotto, bollito, scolato, con sale	108,7
Cavolo, congelato, cotto, bollito, scolato, con sale	882
Cavolo, congelato, cotto, bollito, scolato, senza sale	882
Cavolo, cotto, bollito, scolato, senza sale	108,7
Cavolo, cotto, bollito, scolato, senza sale	817
Cavolo, mostarda, salato	60,4
Cavolo, rosso	38,2
Cavolo, rosso, cotto, bollito, scolato, con sale	47,6
Cavolo, rosso, cotto, bollito, scolato, senza sale	47,6
Cavolo, savoy	68,8
Ceci, farina	9,1
Ceci, semi maturi	9
Ceci, semi maturi, cotto, bollito, con sale	4
Ceci, semi maturi, cotto, bollito, senza sale	4

Cereali pronti da mangiare	1,8
Cereali pronti da mangiare, anelli al gusto di cioccolato, prezuccherate	0,6
Cereali pronti da mangiare, Avena crusca Fiocchi, HEALTH VALLEY	2,2
Cereali pronti da mangiare, Avena, mais e frumento cubetti, prezuccherate, maple flavoroso	2,3
Cereali pronti da mangiare, avena, mais soffiato mistura, prezuccherate	1,4
Cereali pronti da mangiare, avena, mais soffiato mistura, prezuccherate, con caramelle gombose	1,2
Cereali pronti da mangiare, Cereali di avena glassati con caramella gommosa	1,2
Cereali pronti da mangiare, crusca, farina di malto	1,6
Cereali pronti da mangiare, FAMILIA	3,8
Cereali pronti da mangiare, fiocchi di crusca	1,4
Cereali pronti da mangiare, fiocchi di mais, iposodico	0,3
Cereali pronti da mangiare, fiocchi di mais, normale	0,3
Cereali pronti da mangiare, frumento e crusca, prezuccherate con Nocciole e frutta	1,7
Cereali pronti da mangiare, frumento e malto orzo Fiocchi	1,5
Cereali pronti da mangiare, frumento e malto orzo granuli, normale	1,8
Cereali pronti da mangiare, frumento intero, avena, prezuccherate, con Nocciole e frutta	2,1
Cereali pronti da mangiare, frumento intero, avena, prezuccherate, con noci e frutta	1,7
Cereali pronti da mangiare, frumento intero, avena, prezuccherate, con pecans	1,9
Cereali pronti da mangiare, frumento intero, tagliuzzato, prezuccherate	1,5
Cereali pronti da mangiare, frumento, crusca, tagliuzzato, normale, sale e zucchero free	1,3
Cereali pronti da mangiare, frumento, soffiato, prezuccherate	0,4
Cereali pronti da mangiare, frumento, tagliuzzato, normale, senza zucchero e sale	1,4
Cereali pronti da mangiare, frumento, tagliuzzato, normale, senza zucchero e sale, spoon size	1,5
Cereali pronti da mangiare, frumento, tagliuzzato, prezuccherate	1
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, BASIC 4	3,2
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, BERRY BERRY KIX	4,9
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, BOO BERRY	3,7
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, Cacao PUFFS	5,1
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, Cannella Grapancettas	0,8
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, Cannella TOAST CRUNCH	8,8
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, CHEERIOS	3,2
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, COOKIE CRISP	4,9
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, COUNT CHOCULA	2,8
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, farina di avena CRISP con mandorle	1,9
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, farina di avena CRISP, Mela Cannella	2,4
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, farina di avena Crisp, uva passa	1,8
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, FIBER ONE	0,8
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, FRANKENBERRY	4,9
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, French Toast Crunch	13,3
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, frumento CHEX	1,7
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, al frumento	3
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, al frumento uva passa crusca	1,4

Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, GENERAL MILLS Berry Burst CHEERIOS, all flavors	2,3
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, HARMONY	0,5
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, HONEY Nocciole CHEERIOS	2,1
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, Honey Nocciole CHEX	0,8
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, HONEY Nocciole CLUSTERS	0,7
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, intero Grain TOTAL	0,6
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, KABOOM	1
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, KIX	0,5
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, LUCKY CHARMS	1,2
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, mais CHEX	0,4
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, Mela Cannella CHEERIOS	4,7
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, Multi-Grain Cheerios	1,3
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, NATURE VALLEY bassa FAT frutta GRANOLA	2,9
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, REESE'S PUFFS	6,3
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, Riso CHEX	0,9
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, surgelate CHEERIOS	2
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, TOTAL fiocchi di mais	0,2
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, TOTAL uva passa crusca	1,9
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, TRI-X	3,4
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS, uva passa Nocciole crusca	2,4
Cereali pronti da mangiare, GENERAL MILLS Multi-crusca CHEX	0,4
Cereali pronti da mangiare, germe di grano, tostato, normale	4
Cereali pronti da mangiare, granola, fatto in casa	8,7
Cereali pronti da mangiare, HEALTH VALLEY, FIBER 7 FIOCCHI	2,2
Cereali pronti da mangiare, HEALTHY CHOICE, KELLOGG'S Almond Crunch con uva passa	1,5
Cereali pronti da mangiare, JUST RIGHT con Crunchy Nuggets	2,9
Cereali pronti da mangiare, KASHI GOLEAN by Kellogg	2,5
Cereali pronti da mangiare, KASHI GOLEAN CRUNCH! by KELLOGG	6,5
Cereali pronti da mangiare, KASHI Good Friends by Kellogg	2,9
Cereali pronti da mangiare, KASHI Heart to Heart by KELLOGG	2
Cereali pronti da mangiare, KASHI Medley by Kellogg	1,8
Cereali pronti da mangiare, KASHI, CINNA-uva passa CRUNCH by KELLOGG	3,1
Cereali pronti da mangiare, KASHI, SEVEN IN THE MORNING by KELLOGG	2,2
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG, DISNEY HUNNY Bs	0,2
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG, KELLOGG'S ALL-BRAN con EXTRA FIBER	1,9
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG, KELLOGG'S ALL-BRAN crusca BUDS	0,9
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG, KELLOGG'S ALL-BRAN Original	5,2
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG, KELLOGG'S bassa Fat Granola con uva passa	2
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG, KELLOGG'S bassa Fat Granola senza uva passa	2,5
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG, KELLOGG'S Cacao KRISPIES	0,1
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG, KELLOGG'S caramella gommosa BLASTED FROOT LOOPS	0,7
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG, KELLOGG'S Complete Avena crusca FIOCCHI	1,9

Cereali pronti da mangiare, KELLOGG, KELLOGG'S Complete frumento crusca Fiocchi	1,6
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG, KELLOGG'S CRACKLIN' Avena crusca	4,3
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG, KELLOGG'S fragola MINI-frumentoS	1,2
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG, KELLOGG'S FROOT LOOPS	0,2
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG, KELLOGG'S HONEY CRUNCH fiocchi di mais	0,2
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG, KELLOGG'S Honey SMACKS	1,2
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG, KELLOGG'S JUST RIGHT frutta & Nocciole	1
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG, KELLOGG'S mais POPS	0,1
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG, KELLOGG'S Mela Cannella cubetti MINI-frumentoS	1,5
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG, KELLOGG'S Mela JACKS	1
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG, KELLOGG'S MUESLIX	2,9
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG, KELLOGG'S PRODUCT 19	0,6
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG, KELLOGG'S Riso KRISPIES TREATS cereali	1
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG, KELLOGG'S SMART START cereali	0,8
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG, KELLOGG'S speciale K	0,5
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG, KELLOGG'S speciale K RED BERRIES	0,6
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG, KELLOGG'S surgelate Fiocchi	0,2
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG, KELLOGG'S surgelate MINI-frumentoS, bite size	1,5
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG, KELLOGG'S uva passa crusca	1,6
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG, KELLOGG'S uva passa MINI-frumentoS	1,9
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG, KELLOGG'S, CRISPIX Cannella CRUNCH	0,9
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG, KELLOGG'S, uva passa crusca CRUNCH	1,3
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG, SCOOBY-DOO! Berry Bones	3,2
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG'S DISNEY MICKEY'S MAGIX	1,4
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG'S surgelate MINI-frumentoS, original	1,5
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG'S, DISNEY MUD & BUGS	0,7
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG'S, DISNEY PIXAR FINDING NEMO	0,8
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG'S, DISNEY PIXAR INCREDIBLES	0,9
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG'S, fiocchi di mais con Real Banane	0,8
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG'S, FROOT LOOPS 1/3 Less zucchero	1
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG'S, frutta HARVEST Banana Berry	1,6
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG'S, frutta HARVEST fragola/mirtillo	1,6
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG'S, frutta HARVEST Mela Cannella	1,1
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG'S, frutta HARVEST pesca/fragola	0,8
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG'S, SMART START Soy proteine	1,8
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG'S, speciale K bassa Carb Lifestyle	15,2
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG'S, surgelate Fiocchi 1/3 Less zucchero	0,2
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG'S, surgelate MINI-frumentoS, Maple & Brown zucchero, Bite Size	1,4
Cereali pronti da mangiare, KELLOGG'S, TONY'S Cannella KRUNCHERS	2,9
Cereali pronti da mangiare, KRAFT, POST uva passa crusca cereali	1,9
Cereali pronti da mangiare, mais e Avena farinas, soffiato prezuccherate	0,7
Cereali pronti da mangiare, mais soffiato glassato al gusto di cioccolato	0,6
Cereali pronti da mangiare, mais, frumento intero, avena, prezuccherate	1,2
Cereali pronti da mangiare, mais, frumento intero, avena, prezuccherate, con mandorle	0,9

Cereali pronti da mangiare, mais, Riso, frumento, avena, prezuccherate, con frutta e mandorle	8,6
Cereali pronti da mangiare, Malt-O-Meal Honey Grapancetta cereali	1
Cereali pronti da mangiare, MALT-O-MEAL, BERRY COLOSSAL CRUNCH	1,1
Cereali pronti da mangiare, MALT-O-MEAL, Cacao DYNO-BITES	0,4
Cereali pronti da mangiare, MALT-O-MEAL, Cannella TOASTERS	5,2
Cereali pronti da mangiare, MALT-O-MEAL, caramella gommosa MATEYS	1,4
Cereali pronti da mangiare, MALT-O-MEAL, COCO-ROOS	0,6
Cereali pronti da mangiare, MALT-O-MEAL, COLOSSAL CRUNCH	0,8
Cereali pronti da mangiare, MALT-O-MEAL, fiocchi di mais	0,3
Cereali pronti da mangiare, MALT-O-MEAL, frumento soffiato cereali	2
Cereali pronti da mangiare, MALT-O-MEAL, fruttay DYNO-BITES	0,2
Cereali pronti da mangiare, MALT-O-MEAL, GOLDEN PUFFS	1,7
Cereali pronti da mangiare, MALT-O-MEAL, High Fiber crusca Fiochi	1,6
Cereali pronti da mangiare, MALT-O-MEAL, Honey BUZZERS	0,7
Cereali pronti da mangiare, MALT-O-MEAL, Honey Nocciole TOASTY O'S cereali	1,9
Cereali pronti da mangiare, MALT-O-MEAL, Lightly surgelate crusca Fiochi con fragole	2,2
Cereali pronti da mangiare, MALT-O-MEAL, mais BURSTS	0,2
Cereali pronti da mangiare, MALT-O-MEAL, Mela Cannella TOASTY O's	1,8
Cereali pronti da mangiare, MALT-O-MEAL, Mela ZINGS	0,6
Cereali pronti da mangiare, MALT-O-MEAL, mirtillo Muffin Tops cereali	4,8
Cereali pronti da mangiare, MALT-O-MEAL, Riso soffiato cereali	0,1
Cereali pronti da mangiare, MALT-O-MEAL, surgelate Fiochi	0,1
Cereali pronti da mangiare, MALT-O-MEAL, TOOTIE fruttaIES	0,2
Cereali pronti da mangiare, MALT-O-MEAL, uva passa crusca cereali	1,9
Cereali pronti da mangiare, Miele soffiato KASHI by Kellogg	2
Cereali pronti da mangiare, MUESLI, essiccato frutta e Nocciole	2,9
Cereali pronti da mangiare, NATURE'S PATH, OPTIMUM	2,3
Cereali pronti da mangiare, NATURE'S PATH, OPTIMUM SLIM	13,5
Cereali pronti da mangiare, QUAKER, 100% Natural Granola avena e Honey	3,4
Cereali pronti da mangiare, QUAKER, bassa Fat 100% Natural Granola con uva passa	2,9
Cereali pronti da mangiare, QUAKER, CAP'N CRUNCH	1,4
Cereali pronti da mangiare, QUAKER, CAP'N CRUNCH con CRUNCHBERRIES	1,5
Cereali pronti da mangiare, QUAKER, CAP'N CRUNCH'S burro di arachidi CRUNCH	1
Cereali pronti da mangiare, QUAKER, dolce CRUNCH/QUISP	1,5
Cereali pronti da mangiare, QUAKER, HONEY GRapancetta OH!S	1,5
Cereali pronti da mangiare, QUAKER, Honey Nocciole Heaven	1,2
Cereali pronti da mangiare, QUAKER, KING VITAMAN	0,4
Cereali pronti da mangiare, QUAKER, QUAKER 100% Natural cereali con avena, honey, e uva passa	4,2
Cereali pronti da mangiare, QUAKER, QUAKER Avena crusca cereali	2,1
Cereali pronti da mangiare, QUAKER, QUAKER Avena LIFE, normale	1,7
Cereali pronti da mangiare, QUAKER, QUAKER Cacao BLASTS	0,5
Cereali pronti da mangiare, QUAKER, QUAKER Cannella farina di avena cubetti	1,9
Cereali pronti da mangiare, QUAKER, QUAKER caramella gommosa SAFARI	1,7
Cereali pronti da mangiare, QUAKER, QUAKER CRUNCHY crusca	0,8

Cereali pronti da mangiare, QUAKER, QUAKER dolce PUFFS	1,3
Cereali pronti da mangiare, QUAKER, QUAKER farina di avena cubetti	2,1
Cereali pronti da mangiare, QUAKER, QUAKER frumento soffiato	2
Cereali pronti da mangiare, QUAKER, QUAKER fruttaANGY OH!S	1,5
Cereali pronti da mangiare, QUAKER, QUAKER Riso soffiato	0,1
Cereali pronti da mangiare, QUAKER, SUN COUNTRY Granola con mandorle	4,4
Cereali pronti da mangiare, Ralston Enriched crusca Fiocchi	2,7
Cereali pronti da mangiare, Ralston TASTEEOS	1,3
Cereali pronti da mangiare, Riso, soffiato, prezuccherate, con Cacao	0,8
Cereali pronti da mangiare, Riso, soffiato, prezuccherate, frutta flavorosso	0,2
Cereali pronti da mangiare, soffiato KASHI by Kellogg	3,1
Cereali pronti da mangiare, UNCLE SAM cereali	1,8
Cereali pronti da mangiare, WEETABIX intero frumento cereali	2
Cereali, avena, istantaneo, rinforzato, con Cannella e spice, fatta in casa con acqua	0,5
Cereali, avena, istantaneo, rinforzato, con Cannella e spice, secca	2
Cereali, avena, istantaneo, rinforzato, con uva passa e spice, fatta in casa con acqua	0,6
Cereali, avena, istantaneo, rinforzato, con uva passa e spice, secca	2,4
Cereali, avena, istantaneo, rinforzato, normale, fatta in casa con acqua	0,5
Cereali, avena, istantaneo, rinforzato, normale, secca	3,2
Cereali, avena, normale e istantaneo e istantaneo, non arricchito, cotto con acqua, senza sale	3,2
Cereali, avena, normale e istantaneo e istantaneo, non rinforzato, secca	3,2
Cereali, crema di frumento, istantaneo, fatta in casa con acqua, con sale, (frumento)	0,1
Cereali, crema di frumento, istantaneo, fatta in casa con acqua, senza sale	0,1
Cereali, crema di frumento, istantaneo, secca	0,5
Cereali, crema di frumento, istantaneo, secca	0,5
Cereali, crema di frumento, normale, cotto con acqua, con sale, (frumento)	0,1
Cereali, crema di frumento, normale, cotto con acqua, senza sale	0,1
Cereali, crema di frumento, normale, secca	0,5
Cereali, crema di Riso, secca	0,1
Cereali, farina, arricchito, secca	0,3
Cereali, mais granuli, bianco, normale e istantaneo, arricchito, secca	0,3
Cereali, mais granuli, bianco, normale e istantaneo, non arricchito, secca	0,3
Cereali, mais granuli, gialla, normale e istantaneo, arricchito, secca	0,3
Cereali, mais granuli, gialla, normale e istantaneo, non arricchito, secca	0,3
Cetriolo, con buccia	16,4
Cetriolo, sbucciato	7,2
Chili con fagioli, in scatola	2,1
Chocolate syrup	0,3
Chocolate syrup, fatta in casa con latte intero	0,2
Ciambelle, lievitate, con ripieno di crema	8,6
Ciambelle, lievitate, con ripieno di marmellata	7,1
Ciambelle, lievitate, glassate, arricchito (compresa honey buns)	11,5
Ciambelle, tortine, cioccolato, zuccherate o glassate	9,8
Ciambelle, tortine, frumento, zuccherate o glassate	9,8
Ciambelle, tortine, normale	10,4

Ciambelle, tortine, normale, ricoperti di cioccolato o surgelate	7,9
Cicoria, foglie	297,6
Cilantro, foglie	310
Ciliegie al Maraschino, in scatola, scolate	1,5
Ciliegie, amarene, rosso	2,1
Ciliegie, amarene, rosso, congelato, non zuccherate	1,5
Ciliegie, amarene, rosso, in scatola, conservate in acqua, solidi e liquidi	1,4
Ciliegie, amarene, rosso, in scatola, conservate in sciroppo denso, solidi e liquidi	1,4
Ciliegie, dolce,	2,1
Ciliegie, dolce, congelato, zuccherate	2,1
Ciliegie, dolce, in scatola, conservate in acqua, solidi e liquidi	1,4
Ciliegie, dolce, in scatola, conservate in sciroppo denso, solidi e liquidi	1,4
Ciliegie, dolce, in scatola, conservate in succo naturale, solidi e liquidi	1,4
Ciliegie, dolce, in scatola, scioppate, solidi e liquidi	1,4
Ciliegie, dolce, in scatola, sciroppo denso, scolato	1,4
Cipolle	0,4
Cipolle, congelato, intero	0,4
Cipolle, congelato, intero, cotto, bollito, scolato, con sale	0,3
Cipolle, congelato, intero, cotto, bollito, scolato, senza sale	0,3
Cipolle, congelato, spezzettati, cotto, bollito, scolato, con sale	0,3
Cipolle, congelato, spezzettati, cotto, bollito, scolato, senza sale	0,3
Cipolle, cotto, bollito, scolato, con sale	0,5
Cipolle, cotto, bollito, scolato, senza sale	0,5
Cipolle, disidratate Fiocchi	3,6
Cipolle, dolce	0,3
Cipolle, foglie giovani, solo cime	22,7
Cipolle, germogli	207
Cipolle, gialla	21,6
Cipolle, in scatola, solidi e liquidi	0,2
Colomba, cotta	4
Condimento per insalate, aceto e olio	98,8
Condimento per insalate, blue o roquefort formaggio dressing, a basso contenuto di calorie	91
Condimento per insalate, blue o roquefort formaggio dressing, commerciale, normale	91
Condimento per insalate, blue o roquefort formaggio, ipocalorico	5,4
Condimento per insalate, coleslaw	63,7
Condimento per insalate, dolce e amaro	39,6
Condimento per insalate, french dressing, a basso contenuto di calorie	4,8
Condimento per insalate, french dressing, commerciale, normale	121,4
Condimento per insalate, french dressing, commerciale, normale, senza sale	121,4
Condimento per insalate, french dressing, parzialmente scremato	4,8
Condimento per insalate, french dressing, parzialmente scremato, senza sale	4,8
Condimento per insalate, french dressing, scremato	0,1
Condimento per insalate, italian dressing, a basso contenuto di calorie	12,5
Condimento per insalate, italian dressing, commerciale, normale	56
Condimento per insalate, italian dressing, commerciale, normale, senza sale	56
Condimento per insalate, italian dressing, parzialmente scremato	12,5

Condimento per insalate, italian dressing, parzialmente scremato, senza sale	12,5
Condimento per insalate, italian dressing, scremato	1,6
Condimento per insalate, KRAFT Mayo maionese light	155,1
Condimento per insalate, KRAFT Mayo senza grassi	155,1
Condimento per insalate, KRAFT MIRACLE WHIP FREE senza grassi Dressing	83,6
Condimento per insalate, KRAFT MIRACLE WHIP LIGHT Dressing	83,6
Condimento per insalate, maionese e simili, ipocalorico	24,7
Condimento per insalate, maionese, dietetica, senza colesterolo	42,2
Condimento per insalate, maionese, imitazione, semi di soja	42,2
Condimento per insalate, maionese, imitazione, semi di soja senza colesterolo	42,2
Condimento per insalate, maionese, light	24,7
Condimento per insalate, Pancetta e pomodoro	69,1
Condimento per insalate, tipo maionese, scremato	24,7
Couscous, cotto	0,1
Crackers	0,3
Crackers, formaggio, iposodico	11,2
Crackers, formaggio, normale	0,5
Crackers, formaggio, tipo sandwich con ripieno di burro di arachidi	12
Crackers, formaggio, tipo sandwich con ripieno di formaggio	20,5
Crackers, frumento, iposodico	9,6
Crackers, frumento, normale	9,6
Crackers, integrale	8,3
Crackers, integrale, iposodico	8,3
Crackers, latte	3,8
Crackers, pantostato, segale	6
Crackers, segale, wafers, normale	5,7
Crescione	250
Crescione, giardino	541,9
Crescione, giardino, cotto, bollito, scolato, con sale	383,4
Crescione, giardino, cotto, bollito, scolato, senza sale	383,4
Croissants, burro	1,8
Croissants, formaggio	10,9
Crostacei, aragosta	0,1
Crostacei, aragosta, cotto, scaldata al vapore	0,1
Crostacei, astice, specie miste, selvatico	0,1
Crostacei, astice, specie miste, selvatico, cotto, scaldato al vapore	0,1
Crostacei, granchio, alaska king, imitazione, fatto da surimi	0,4
Crostacei, granchio, blue, cotto, scaldato a vapore	0,1
Crostacei, granchio, blue, in scatola	0,1
Croutons, stagionati	7,6
Crusca di frumento, cruda	1,9
Danish pastry, formaggio	7,4
Desserts, mousse, cioccolato, fatta in casa	1,6
DOMINO'S 14" EXTRAVAGANZZA FEAST Pizza, Sfoglia classica	5,2
DOMINO'S 14" Pepperoni Pizza, Sfoglia alta	5,9
DOMINO'S 14" Pepperoni Pizza, Sfoglia classica	5,2

DOMINO'S 14" Pizza al formaggio, Sfoglia alta	6,1
DOMINO'S 14" Pizza al formaggio, Sfoglia classica	5,4
DOMINO'S 14" Pizza al formaggio, Sfoglia sottile	15,8
Emu, macinato, cotto	3,6
ENSURE FIBRE con fosfati, liquido	7,8
Ensure plus, nutriente liquido	7,9
Erba cipollina	212,7
Fagioli bianchi, rosso, semi maturi, in scatola	2,2
Fagioli bianchi, tutti i tipi, semi maturi,	19
Fagioli bianchi, tutti i tipi, semi maturi, cotto, bollito, con sale	3,3
Fagioli bianchi, tutti i tipi, semi maturi, cotto, bollito, senza sale	8,4
Fagioli bianchi, tutti i tipi, semi maturi, in scatola	4,1
Fagioli dall' occhio (Occhineri), semi maturi, congelato, cotto, bollito, scolato, con sale	36,8
Fagioli dall' occhio (Occhineri), semi maturi, congelato, cotto, bollito, scolato, senza sale	36,8
Fagioli dall' occhio, comune, semi maturi	5
Fagioli dall' occhio, comune, semi maturi, cotto, bollito, con sale	1,7
Fagioli dall' occhio, comune, semi maturi, cotto, bollito, senza sale	1,7
Fagioli dall' occhio, semi maturi, cotto, bollito, scolato, senza sale	26,6
Fagioli Lima, grandi, semi maturi,	6
Fagioli Lima, grandi, semi maturi, cotto, bollito, con sale	2
Fagioli Lima, grandi, semi maturi, cotto, bollito, senza sale	2
Fagioli Lima, semi maturi	5,6
Fagioli Lima, semi maturi, cotto, bollito, scolato, con sale	6,2
Fagioli Lima, semi maturi, cotto, bollito, scolato, senza sale	6,2
Fagioli Lima, semi maturi, in scatola, no sale aggiunto, solidi e liquidi	3,6
Fagioli verdi, semi maturi	9
Fagioli verdi, semi maturi, cotto, bollito, con sale	2,7
Fagioli verdi, semi maturi, cotto, bollito, con sale	2,7
Fagioli verdi, semi maturi, cotto, bollito, senza sale	2,7
Fagioli verdi, semi maturi, cotto, bollito, senza sale	2,7
Fagioli verdi, semi maturi, germogli	33
Fagioli verdi, semi maturi, germogli, cotto, bollito, scolato, con sale	22,7
Fagioli verdi, semi maturi, germogli, cotto, bollito, scolato, senza sale	22,7
Fagioli, cotti, in scatola	0,8
Fagioli, cotti, in scatola, con maiale e pomodoro salsa	0,5
Fagioli, cotti, in scatola, con maiale e salsa dolce	0,8
Fagioli, marina, semi maturi,	2,5
Fagioli, marina, semi maturi, cotto, bollito, con sale	0,6
Fagioli, marina, semi maturi, cotto, bollito, senza sale	0,6
Fagioli, marina, semi maturi, in scatola	2,9
Fagioli, neri, semi maturi,	6
Fagioli, pinto, semi maturi,	5,6
Fagioli, pinto, semi maturi, cotto, bollito, con sale	3,5
Fagioli, pinto, semi maturi, cotto, bollito, senza sale	3,5
Fagioli, pinto, semi maturi, in scatola	2,2
Fagioli, rosa, semi maturi	6

Fagioli, rosa, semi maturi, cotto, bollito, senza sale	3,8
Farina d'avena, bianco (Navajo)	0,4
Farina d'avena, gialla (Navajo)	0,2
Farina d'avena, grano intero, bianco	0,3
Farina d'avena, grano intero, gialla	0,3
Farina di frumento, bianco, arricchito, non raffinata	0,3
Farina di frumento, bianco, arricchito, raffinata	0,3
Farina di frumento, bianco, cake, arricchito	0,3
Farina di frumento, bianco, non arricchito	0,3
Farina di frumento, bianco, pane, arricchito	0,3
Farina di frumento, bianco, self-rising, arricchito	0,3
Farina di frumento, grano intero	1,9
Farina di frumento, pane, non arricchito	0,3
Farina di soia, a basso contenuto di grassi	4,1
Farina di soia, intera	70
Farina di soia, intera, arrostito	71
Farina di soia, senza grassi	4,1
Fast Food, Pizza Chain, 14" pizza, carne e verdure, crosta normale	6,2
Fast Food, Pizza Chain, 14" Pizza, formaggio, crosta denso	10
Fast Food, Pizza Chain, 14" Pizza, formaggio, crosta normale	6,7
Fast Food, Pizza Chain, 14" Pizza, formaggio, crosta sottile	9,7
Fast Food, Pizza Chain, 14" pizza, peperoni, crosta normale	6,4
Fast Food, Pizza Chain, 14" Pizza,peperoni, crosta denso	11,5
Fast foods, biscotto, con pancetta	6,6
Fast foods, biscotto, con salsiccia	5,1
Fast foods, biscotto, con uovo e Pancetta	2,7
Fast foods, biscotto, con uovo e pancetta	4,8
Fast Foods, biscotto, con uovo e salsiccia	8,6
Fast foods, chili con carne	2
Fast foods, coleslaw	57
Fast foods, gelato, vaniglia, soffice-serve, con cone	0,7
Fast foods, hamburger; doppio, diametro grande; con condimenti, verdure e maionese	14,1
Fast foods, hamburger; singolo, diametro grande; con condimenti	5
Fast foods, hamburger; singolo, diametro grande; con condimenti, verdure e maionese	14,3
Fast foods, hamburger; singolo, diametro normale; con condimenti	4,9
Fast foods, hamburger; singolo, diametro normale; con condimenti e speciale salsa	23,4
Fast foods, patatine fritte in olio vegetale	11,2
Fast foods, pollo	6,3
Fast foods, pollo, impanato e fritto, pezzi senza osso, normale	7
Fast foods, uovo, strapazzato	14,6
Fast Foods,cheeseburger; doppio, diametro grande; con condimenti, verdure e maionese	9,2
Fast foods,cheeseburger; doppio, diametro normale; con condimenti e speciale salsa	16,4
Fast foods,cheeseburger; singolo, diametro grande; con condimenti	4,4
Fast foods,cheeseburger; singolo, diametro normale, con condimenti	5,5
Fast foods,cheeseburger;singolo, diametro grande; con condimenti, verdure e maionese	14,2
Fava, semi maturi	9

Fava, semi maturi, cotto, bollito, con sale	2,9
Fava, semi maturi, cotto, bollito, senza sale	2,9
Fesa di Tacchino	1,3
Fichi	4,7
Fichi, essiccato, crudo	15,6
Fichi, essiccato, stufato	6,7
Fichi, in scatola, conservate in acqua, solidi e liquidi	3,3
Fichi, in scatola, conservate in sciroppo denso, solidi e liquidi	5,3
Fichi, in scatola, sciroppate, solidi e liquidi	4,2
Focaccine inglesi, frumento	0,8
Focaccine inglesi, frumento, tostato	0,9
Focaccine inglesi, integrale	1
Focaccine inglesi, integrale, tostato	1,1
Focaccine inglesi, normale, arricchito, con calcio propionato	1,2
Focaccine inglesi, normale, tostato, arricchito, con calcio propionato	1,4
Focaccine inglesi, uva passa-Cannella	2,5
Focaccine inglesi, uva passa-Cannella, tostato	2,5
Focaccine, fibra di frumento	13
Focaccine, frumento crusca, con uva passa	16,4
Focaccine, frumento crusca, con uva passa, tostato	17,4
Focaccine, mais, preparato commercialmente	2,3
Focaccine, mirtillo	19,3
Focaccine, mirtillo, preparato commercialmente (comprese mini-focaccine)	39,2
Focaccine, mirtillo, tostato	20,8
Formaggio da spalmare, crema formaggio base	2,4
Formaggio da spalmare, pastorizzato, americano, senza sodio difosfato	1,8
Formaggio surrogato	0,2
Formaggio surrogato, mozzarella	1
Formaggio, blue	2,4
Formaggio, brick	2,5
Formaggio, brie	2,3
Formaggio, camembert	2
Formaggio, cheddar	2,8
Formaggio, cheddar americano, imitazione	2,7
Formaggio, colby	2,7
Formaggio, cottage, con verdure	11
Formaggio, cottage, scremato	0,4
Formaggio, cottage, scremato, 1% grasso	0,1
Formaggio, cottage, scremato, 1% grasso, basso contenuto di lattosio	0,1
Formaggio, cottage, scremato, 1% grasso, con vegetali	2,6
Formaggio, cottage, scremato, 1% grasso, senza sale aggiunto	0,1
Formaggio, cottage, scremato, 2% grasso	0,2
Formaggio, cottage, scremato, con frutta	0,4
Formaggio, crema	2,9
Formaggio, crema, parzialmente scremato	1,5
Formaggio, crema, senza grasso	0,1

Formaggio, edam	2,3
Formaggio, feta	1,8
Formaggio, fontina	2,6
Formaggio, gouda	2,3
Formaggio, gruyere	2,7
Formaggio, iposodico, cheddar o colby	2,7
Formaggio, limburgero	2,3
Formaggio, monterey	2,5
Formaggio, monterey, parzialmente scremato	1,8
Formaggio, mozzarella, iposodico	1,8
Formaggio, mozzarella, latte intero	2,3
Formaggio, mozzarella, latte intero, bassa umidità	2,5
Formaggio, mozzarella, part skim latte	1,6
Formaggio, mozzarella, part skim latte, bassa umidità	1,3
Formaggio, mozzarella, senza grassi	1,6
Formaggio, muenster	2,5
Formaggio, muenster, parzialmente scremato	1,5
Formaggio, parmigiano, grattata	1,9
Formaggio, parmigiano, iposodico	2
Formaggio, parmigiano, stagionato	1,7
Formaggio, parzialmente scremato, cheddar o colby	0,6
Formaggio, pastorizzato, americano, con sodio difosfato	2,7
Formaggio, pastorizzato, americano, parzialmente scremato	2,7
Formaggio, pastorizzato, americano, senza sodio difosfato	2,7
Formaggio, pastorizzato, cheddar o americano, iposodico	2,6
Formaggio, pastorizzato, cheddar o americano, scremato	2,7
Formaggio, pastorizzato, svizzera, con sodio difosfato	2,2
Formaggio, pastorizzato, svizzera, parzialmente scremato	0,5
Formaggio, port de salut	2,4
Formaggio, provolone	2,2
Formaggio, ricotta, latte intero	1,1
Formaggio, ricotta, latte parzialmente scremato	0,7
Formaggio, romano	2,2
Formaggio, svizzero	2,5
Formaggio, svizzero, iposodico	2,4
Formaggio, svizzero, parzialmente scremato	0,5
Fragole	2,2
Fragole, congelato, non zuccherate	2,2
Fragole, congelato, zuccherate, a fette	1,7
Fragole, congelato, zuccherate, intero	1,9
Fragole, in scatola, conservate in sciroppo denso, solidi e liquidi	1,5
Frankfurter, iposodico	0,3
Frankfurter, manzo	1,8
Frankfurter, manzo e maiale	1,8
Frankfurter, manzo e maiale, parzialmente scremato	0,3
Frankfurter, manzo, cotti	1,8

Frankfurter, manzo, maiale, e Tacchino, senza grasso	1,8
Frankfurter, manzo, parzialmente scremato	1,8
Frappè, fast food, cioccolato	1,5
Frappè, fast food, vaniglia	0,4
Frutta Secca, Anacardi	34,1
Frutta Secca, Anacardi, arrostito a secco, con sale aggiunto	34,7
Frutta Secca, Anacardi, arrostito a secco, senza sale aggiunto	34,7
Frutta Secca, Anacardi, arrostito con olio, con sale aggiunto	34,7
Frutta Secca, Anacardi, arrostito con olio, senza sale aggiunto	34,7
Frutta Secca, anacardo burro, normale, con sale aggiunto	34,7
Frutta Secca, Castagne, arrostito (Caldarroste)	7,8
Frutta Secca, Nocciole	14,2
Frutta Secca, Noccioline Miste, arrostito, con Arachidi, con sale aggiunto	12,7
Frutta Secca, Noccioline Miste, arrostito a secco, con Arachidi, con sale aggiunto (Salatini)	12,9
Frutta Secca, Noccioline Miste, senza Arachidi, arrostito, con sale aggiunto	17,9
Frutta Secca, Noci di Cocco crema, in scatola	0,1
Frutta Secca, Noci di Cocco latte	0,1
Frutta Secca, Noci di Cocco polpa	0,2
Frutta Secca, Noci di Cocco polpa, essiccato, non zuccherate	0,3
Frutta Secca, Noci di Cocco polpa, essiccato, zuccherate, tagliuzzato	0,3
Frutta Secca, Noci, inglesi	2,7
Frutta Secca, Noci, nere, essiccate	2,7
Frutta Secca, Pinoli, essiccato	53,9
Frutta Secca, Pistacchi, arrostito a secco, con sale aggiunto	13,2
Frutta Secca, Pistacchi, arrostito a secco, senza sale aggiunto	13,2
Frutta, Macedonia, (pesca e Ananas e pera e uva e ciliegia), in scatola, conservate in acqua, solidi e liquidi	2,6
Frutta, Macedonia, (pesca e Ananas e pera e uva e ciliegia), in scatola, al naturale, solidi e liquidi	2,6
Frutta, Macedonia, (pesca e Ananas e pera e uva e ciliegia), in scatola, light syrup, solidi e liquidi	2,6
Frutta, Macedonia, (pesca e Ananas e pera e uva e ciliegia), in scatola, sciroppo denso, solidi e liquidi	2,6
Frutta, Macedonia, in scatola, sciroppo denso, scolato	3,9
Frutto della Passione succo, porpora	0,4
Frutto della Passione, porpora	0,7
Gelatine	0,3
Gelatine, a basso contenuto di zucchero, conservate in casa	0,2
Gelato cono, tipo-wafer	1,8
Gelato, cioccolato	0,3
Gelato, cioccolato, light	0,6
Gelato, cioccolato, light, senza zucchero aggiunto	3,6
Gelato, cioccolato	1,5
Gelato, french vaniglia, soffice-serve	0,9
Gelato, vaniglia	0,3
Gelato, vaniglia, light	0,4

Gelato, vaniglia, light, senza zucchero aggiunto	2,8
Gelato, vaniglia	1,3
Gelsi	7,8
Gombo	53
Gombo, congelato	49,4
Grano Saraceno chicchi, arrostito, cotto	1,9
Grano Saraceno farina, integrale	7
Indivia	231
Iuta, cotto, bollito, scolato, con sale	108
Iuta, cotto, bollito, scolato, senza sale	108
Kiwi, fresco	40,3
Lamponi	7,8
Lamponi, congelato, rosso, zuccherate	6,5
Lamponi, in scatola, rosso, conservate in sciroppo denso, solidi e liquidi	5,2
Latte di soia, cioccolato, liquida	0,3
Latte di soia, liquida	3
Latte di soia, liquida, calcio rinforzato	2,2
Latte frappè, denso cioccolato	0,2
Latte frappè, denso vaniglia	0,2
Latte, capra, liquido	0,3
Latte, cioccolato bevea, hot Cacao, homefatto	0,2
Latte, cioccolato, liquida, commerciale, intero	0,2
Latte, cioccolato, liquida, commerciale, parzialmente scremato	0,2
Latte, cioccolato, liquida, commerciale, scremato	0,1
Latte, filled, liquida, con lauric acid oil	0,8
Latte, in polvere, intero	1,8
Latte, in polvere, magro, con vitamina A	0,1
Latte, in polvere, magro, senza vitamina A	0,1
Latte, in scatola, condensato, zuccherate	0,6
Latte, in scatola, evaporato, senza aggiunto vitamina A	0,5
Latte, intero, 3.25% grasso	0,2
Latte, latticello, essiccato	0,4
Latte, latticello, liquida, parzialmente scremato	0,1
Latte, latticello, liquida, scremato	0,1
Latte, parzialmente scremato, liquida, 2% grasso, con aggiunto vitamina A	0,2
Latte, parzialmente scremato, liquida, 2% grasso, proteine rinforzato, con aggiunto vitamina A	0,1
Latte, scremato, liquido, 1% grasso, con aggiunto vitamina A	0,1
Latte, umano, maturo, liquido	0,3
Lattuga, foglie	173,6
Lattuga, foglie rosse	140,3
Lenticchie	5
Lenticchie, semi maturi, cotto, bollito, con sale	1,7
Lenticchie, semi maturi, cotto, bollito, senza sale	1,7
Lime succo	0,6
Lime succo, in scatola o in bottiglia, non zuccherate	0,5

Limes	0,6
Litchis	0,4
Litchis, essiccato	1,6
Loto radice, cotto, bollito, scolato, senza sale	0,1
Maiale e manzo salsiccia, fresco, cotto	1,6
Maiale e Tacchino salsiccia, pre-cotto	5,7
Maiale salsiccia Riso links, marrone e serve, cotto	3,4
Maiale salsiccia, fresco	0,4
Maiale Salsiccia, fresco, cotto	0,4
Maiale salsiccia, pre-cotto	2,1
Maiale, affumicato, Pancetta, cotto	0,1
Maiale, affumicato, Pancetta, cotto, brasato, fritto impanato o arrostito	0,1
Maiale, affumicato, Pancetta, cotto, brasato, fritto impanato o arrostito, a basso contenuto di sodio	0,1
Maiale, affumicato, Pancetta, cotto, microonde	0,1
Maionese dressing, senza colesterolo	24,7
maionese, ipocalorico o dietetica, senza colesterolo	24,7
Maionese, iposodico, ipocalorico o dietetica	24,7
Mais crusca, crude	0,3
Mais farina, degermed, non arricchito, gialla	0,3
Mais farina, grano intero, bianco	0,3
Mais farina, grano intero, gialla	0,3
Mais farina, masa, arricchito, bianco	0,3
Mais pudding, home fatta in casa	0,5
Mais, bianco, al vapore (Navajo)	0,8
Mais, dolce, bianco	0,3
Mais, dolce, bianco, congelato, chicchi tolti dalla pannocchia, bollito, scolato, con sale	0,3
Mais, dolce, bianco, congelato, chicchi tolti dalla pannocchia, bollito, scolato, senza sale	0,3
Mais, dolce, bianco, cotto, bollito, scolato, con sale	0,4
Mais, dolce, bianco, cotto, bollito, scolato, senza sale	0,4
Mais, dolce, bianco, in scatola, crema style, al naturale	0,3
Mais, dolce, bianco, in scatola, crema style, no sale aggiunto	0,3
Mais, dolce, bianco, in scatola, intero germoglio, scolato solidi	0,3
Mais, dolce, gialla,	0,3
Mais, dolce, gialla, congelato, chicchi sulla pannocchia, cotto, bollito, scolato, con sale	0,4
Mais, dolce, gialla, congelato, chicchi sulla pannocchia, cotto, bollito, scolato, senza sale	0,4
Mais, dolce, gialla, congelato, chicchi sulla pannocchia, non fatta in casa	0,4
Mais, dolce, gialla, congelato, chicchi tolti dalla pannocchia, bollito, scolato, senza sale	0,3
Mais, dolce, gialla, congelato, chicchi tolti dalla pannocchia, non fatta in casa	0,3
Mais, dolce, gialla, congelato, germogli, cut off cob, bollito, scolato, con sale	0,3
Mais, dolce, gialla, cotto, bollito, scolato, con sale	0,4
Mais, dolce, gialla, cotto, bollito, scolato, senza sale	0,4
Mais, giallo	0,3
Mango	4,2
Mango, nettare, in scatola	0,8
Manioca	1,9

Manzo	1,3
Margarina da spalmare, circa 48% grasso, tubo	101,3
Margarina da spalmare, scremato, tubo	0,1
Margarina, normale, liquida, semi di soja	106,2
Margarina, normale, olii non specificati, con sale aggiunto	93
Margarina, normale, olii non specificati, senza aggiunto sale	93
Margarina, normale, panetto, 80% grasso, con sale	93
Margarina, normale, panetto, non salato, 80% grasso	93
Margarina, normale, tubo, 80% grasso, con sale	93
Margarina, normale, tubo, non salato, 80% grasso	93
Margarina, olio vegetale da spalmare, 20% grasso	70,9
Margarina, olio vegetale da spalmare, 20% grasso, senza sale	93
Margarina, olio vegetale da spalmare, 60% grasso, panetto	101,3
Margarina, olio vegetale da spalmare, 60% grasso, panetto, no sale	101,3
Margarina, olio vegetale da spalmare, 60% grasso, tubo/bottiglia	101,3
Margarina, olio vegetale da spalmare, 60% grasso, tubo/bottiglia, non salato	101,3
Margarina, olio vegetale da spalmare, panetto/tubo/bottiglia, 60% grasso	101,3
Marmellate e conserve, Albicocca	0,5
Medusa, essiccato, salato	0,1
Melanzana	3,5
Melanzana, cotto, bollito, scolato, con sale	2,9
Melanzana, cotto, bollito, scolato, senza sale	2,9
Melanzana, marinata	3,7
Mele, con buccia	2,2
Mele, disidratate (bassa umidità), crudo	4,3
Mele, essiccato, crudo	3
Mele, essiccato, stufato, senza zucchero aggiunto	0,7
Mele, in scatola, zuccherate, a fette, scolato, non scaldate	0,6
Mele, in scatola, zuccherate, a fette, scolato, scaldate	0,6
Mele, senza buccia	0,6
Mele, senza buccia, cotto, bollito	0,6
Mele, senza buccia, cotto, microonde	0,7
Melograni	4,6
Melone	2,9
Merendina, caramello	1,8
Merendina, caramello, rotolo al cioccolato	9,6
Merendina, cioccolato al latte	5,7
Merendina, cioccolato al latte coperta con chicchi di caffè	5,4
Merendina, cioccolato al latte coperta con Nocciole	4
Merendina, cioccolato al latte coperta con uva passa	3,7
Merendina, cioccolato al latte, con fiocchi di Riso	5,7
Merendina, cioccolato al latte, con mandorle	5,1
Merendina, cioccolato bianco	9,1
Merendina, cioccolato dolce	6,3
Merendina, coperta di cioccolato fondente con chicchi di caffè	5,9
Merendina, fondente, burro di arachidi, fatta in casa	0,1

Merendina, fondente, cioccolato caramella gommosa, con Nocciole, fatta in casa	2,4
Merendina, fondente, cioccolato caramella gommosa, fatta in casa	2,3
Merendina, fondente, cioccolato, con Nocciole, fatta in casa	1,6
Merendina, fondente, cioccolato, fatta in casa	1,4
Merendina, fondente, vaniglia con Nocciole	0,8
Merendina, fondente, vaniglia, fatta in casa	0,5
Merendina, frutta candita e noccioline	0,4
Merendina, KIT KAT Barretta Wafer	5,2
Merendina, Nocciole tritate, fatta in casa	0,4
Merendina, non zuccherata	7,7
Merendina, praline, fatta in casa	1,3
Merendina, ricoperta al cioccolato, caramello con Nocciole	3,2
Merendina, ricoperta al cioccolato, dietetica o ipocalorica	7,2
Merendina, rivestita di cioccolato dolce fondente	2,1
Merendina, toffee, fatta in casa	2,8
Miglio	0,9
Miglio, cotto	0,3
Miglio, soffiato	1,4
Mirtilli	5,1
Mirtilli	19,3
Mirtilli, congelati, non zuccherati	16,4
Mirtilli, congelati, zuccherati	17,7
Mirtilli, essiccato, zuccherate	3,8
Mirtilli, in scatola, sciroppo denso, solidi e liquidi	6,4
Mirtillo salsa, in scatola, zuccherate	1,4
Mirtillo succo cocktail, in bottiglia	1
Mirtillo succo cocktail, in bottiglia, ipocalorico, con calcio, saccarina e dolcificante al mais	0,2
Mirtillo succo, non zuccherate	5,1
Mirtillo-Mela succo bevanda, in bottiglia	0,5
Mirtillo-Mela succo bevanda, ipocalorico, con vitamina C aggiunta	1,1
Molluschi, bivalve, specie miste	0,2
Molluschi, lumaca di mare,	0,1
Molluschi, mitili	0,1
Molluschi, ostrica, in scatola	0,1
Molluschi, ostrica, Pacifico, cotto, in umido	0,1
Molluschi, ostrica, selvatico	0,1
Molluschi, pettine, specie miste	0,1
Molluschi, polpo, comune	0,1
Molluschi, polpo, comune, cotto, in umido	0,1
Mora, succo, in scatola	15,2
More	19,8
More, congelato, non zuccherate	19,8
More, in scatola, sciroppo denso, solidi e liquidi	13,3
Mortadella, manzo, maiale	1,6
Mostarda foglie,	497,3
Mostarda foglie, congelato, cotto, bollito, scolato, con sale	335,1

Mostarda foglie, congelato, cotto, bollito, scolato, senza sale	335,1
Mostarda foglie, cotto, bollito, scolato, con sale	299,5
Mostarda foglie, cotto, bollito, scolato, senza sale	299,5
Mostarda, fatta in casa, gialla	1,8
Nettarine	2,2
Nopales, cotto, senza sale	5,1
Oca, domestica, carne e pelle, cotto, arrostito	5,1
Olio vegetale, Avena	24,7
Olio vegetale, cuore di palma	24,7
Olio vegetale, Noci di Cocco	0,5
Olio vegetale, semi di lecitina di soia	197,6
Olio vegetale-burro da spalmare, a basso contenuto di calorie	61,1
Olio vegetale-burro da spalmare, a basso contenuto di calorie, tubo, salato	57,6
Olio vegetale-burro da spalmare, tubo, salato	46,1
Olio, Arachidi	0,7
Olio, germe di grano	24,7
Olio, mais, Arachidi, e oliva	21
Olio, oliva	60,2
Olio, semi di soja	197,6
Olio, semi di soja , (idrogenato)	24,7
Olio, semi di soja , (idrogenato) e semi di cotone	24,7
Olio, sesamo	13,6
Olio, vegetale cartamo , linoleic, (più del 70%)	7,1
Olio, vegetale cartamo , oleic, più del 70%	7,1
Olio, vegetale, fibra di Riso	24,7
Olio, vegetale, girasole, high oleic (70% e più)	5,4
Olio, vegetale, girasole, linoleic, (approx. 65%)	5,4
Olio, vegetale, girasole, linoleic, (idrogenato)	5,4
Olio, vegetale, girasole, linoleico (meno del 60%)	5,4
Olio, vegetale, mais	1,9
Olio, vegetale, mandorla	7
Olio, vegetale, noci	15
Olio, vegetale, palma	8
Olio, vegetale, semi di cotone	24,7
Olive, marinate, in scatola o in bottiglia, foglie	1,4
Olive, mature, in scatola	1,4
Orzo, farina di malto	2,2
Orzo, farina o pasto	2,2
Orzo, perlato	2,2
Orzo, perlato, cotto	0,8
Orzo, sbucciato	2,2
Pancake normale, congelato, pronto da cuocere	6,5
Pancake, buckfrumento, secca misto, incomplete	3
Pancake, normale, congelato, pronto da cuocere microonde	7,4
Pancake, normale, secca misto, incomplete	0,7
Pancetta	1,6

Pane , mollica, secca, grattata, normale	6,6
Pane , mollica, secca, grattata, stagionata	46
Pane, all'uovo	0,9
Pane, all'uovo, tostato	1
Pane, bianco, preparato commercialmente (compresa soffice pane , mollica)	3,1
Pane, bianco, preparato commercialmente, basso sodio no sale	3,1
Pane, bianco, preparato commercialmente, tostato	3,4
Pane, Farina di frumento	1,5
Pane, Farina di frumento, tostato	1,7
Pane, fibra di frumento	1,2
Pane, fibra di frumento, tostato	1,3
Pane, fibra di grano	1,3
Pane, fibra di Riso	1
Pane, fibra di Riso, tostato	1,1
Pane, francese o viennese	0,6
Pane, francese o viennese tostato	0,5
Pane, germe di grano	1,1
Pane, germe di grano, tostato	1,2
Pane, grano	4,9
Pane, grano, tostato	5,7
Pane, integrale, preparato commercialmente	7,8
Pane, integrale, preparato commercialmente, tostato	9
Pane, integrale, preparato da ricetta	9,4
Pane, integrale, preparato da ricetta, tostato	10,4
Pane, ipocalorico, bianco	0,6
Pane, ipocalorico, fibra di frumento	1,7
Pane, ipocalorico, fibra di frumento, tostato	2
Pane, ipocalorico, frumento	0,2
Pane, ipocalorico, segale	0,6
Pane, italiano	1,2
Pane, piadina, bianco	0,2
Pane, piadina, integrale	1,4
Pane, segale	1,2
Pane, segale, tostato	1,3
Pane, uva passa, arricchito	1,7
Pane, uva passa, tostato, arricchito	1,9
Papaya	2,6
Papaya nettare, in scatola	0,8
Pastinache	22,5
Pastinache, cotto, bollito, scolato, con sale	1
Pastinache, cotto, bollito, scolato, senza sale	1
Patata fiocchi, congelato	3,4
Patata fiocchi, congelato, cotto al forno	4
Patata pancakes	2,7
Patata zuppa, instantaneo	13,9
Patata, cotti, polpa e buccia, senza sale	2

Patata, polpa e buccia	1,9
Patate dolci foglie, cotto, al vapore, con sale	108,6
Patate dolci foglie, cotto, al vapore, senza sale	108,6
Patate dolci, congelato, cotto, cotti, senza sale	2,5
Patate dolci, cotto, bollito, senza buccia	2,1
Patate dolci, cotto, bollito, senza buccia, con sale	2,1
Patate dolci, cotto, cotti in buccia, con sale	2,3
Patate dolci, cotto, cotti in buccia, senza sale	2,3
Patate dolci, in scatola, purea	2,4
Patate dolci, non fatta in casa	1,8
Patate, alla cenere, congelato, normale, fatta in casa	3,9
Patate, alla cenere, fatta in casa	3,7
Patate, bianco, polpa e buccia,	1,6
Patate, bianco, polpa e buccia, cotti	2,7
Patate, bollito, cotto in buccia, polpa, con sale	2,1
Patate, bollito, cotto in buccia, polpa, senza sale	2,1
Patate, bollito, cotto senza buccia, polpa, con sale	2,1
Patate, bollito, cotto senza buccia, polpa, senza sale	2,1
Patate, congelato, intero, non fatta in casa	1,9
Patate, cotti, buccia, con sale	1,7
Patate, cotti, buccia, senza sale	1,7
Patate, cotti, polpa e buccia, con sale	2
Patate, cotti, polpa, con sale	0,3
Patate, cotti, polpa, senza sale	0,3
Patate, in scatola, scolato solidi, no sale aggiunto	1,5
Patate, purea, disidratate, fatta in casa from Fiocchi senza latte, latte intero e burro aggiunto	1,5
Patate, purea, disidratate, fatta in casa from granuli con latte, acqua e margarine aggiunto	6,2
Patate, purea, disidratate, Fiocchi senza latte	8,7
Patate, purea, disidratate, granuli con latte	8,7
Patate, purea, disidratate, granuli senza latte	9
Patate, purea, fatta in casa, latte intero aggiunto	1,8
Patate, purea, fatta in casa, latte intero e burro aggiunto	2
Patate, purea, fatta in casa, latte intero e margarine aggiunto	6
Patate, rosso, polpa e buccia,	2,9
Patate, rosso, polpa e buccia, cotti	2,8
Patate, russet, polpa e buccia,	1,8
Patate, Russet, polpa e buccia, cotti	2
Patatine fritte, tutti i tipi, sale aggiunto nella lavorazione, congelato, fatta in casa, forno scaldate	2,5
Patatine fritte, tutti i tipi, sale aggiunto nella lavorazione, congelato, non fatta in casa	2,2
Patatine fritte, tutti i tipi, sale not aggiunto nella lavorazione, congelato, as purchased	2,2
Patatine fritte, tutti i tipi, sale not aggiunto nella lavorazione, congelato, cotto al forno	2,5
Pepe, essiccato al sole	108,2
Pepe, foglie	14,3
Pepe, foglie, in scatola, esclusi semi, solidi e liquidi	8,7
Peperoncino, rosso	14

Peperoncino, rosso, in scatola, esclusi semi, solidi e liquidi	8,7
Peperone, dolce, foglie	7,4
Peperone, dolce, foglie, cotto, bollito, scolato, con sale	9,5
Peperone, dolce, foglie, cotto, bollito, scolato, senza sale	9,5
Peperone, dolce, rosso	4,9
Peperone, dolce, rosso, congelato, spezzettati	3,8
Peperone, dolce, rosso, congelato, spezzettati, cotto, bollito, scolato, con sale	3,4
Peperone, dolce, rosso, congelato, spezzettati, cotto, bollito, scolato, senza sale	3,4
Peperone, dolce, rosso, cotto, bollito, scolato, con sale	5,1
Peperone, dolce, rosso, cotto, bollito, scolato, senza sale	5,1
Peperone, jalapeno	9,7
Peperone, jalapeno, in scatola, solidi e liquidi	12,9
Pere	4,5
Pere, asia	4,5
Pere, essiccato, crudo	20,4
Pere, essiccato, stufato, senza zucchero aggiunto	9,9
Pere, in scatola, conservate in acqua, solidi e liquidi	0,3
Pere, in scatola, conservate in sciroppo denso, solidi e liquidi	0,3
Pere, in scatola, conservate in succo naturale, solidi e liquidi	0,3
Pere, in scatola, sciroppate, solidi e liquidi	0,3
Pere, in scatola, sciroppo denso, scolato	0,3
Pesce, acciuga, europiselli	0,1
Pesce, acciuga, europiselli, in scatola sott' olio, scolato solidi	12,1
Pesce, aringa, Atlantica,	0,1
Pesce, aringa, Atlantica, cotto, secca	0,1
Pesce, aringa, Atlantica, marinata	0,2
Pesce, branzino, specie miste	0,1
Pesce, brodo	0,2
Pesce, carpa	0,1
Pesce, caviale, neri e rosso, granular	0,7
Pesce, codagialla, specie miste	0,1
Pesce, coregone, specie miste	0,1
Pesce, coregone, specie miste, affumicato	0,1
Pesce, halibut	0,1
Pesce, luccio	0,1
Pesce, merluzzo	0,1
Pesce, merluzzo cotto, essiccato	0,1
Pesce, merluzzo essiccato e salato (Baccalà)	0,4
Pesce, merluzzo in scatola, solidi e liquidi	0,1
Pesce, persico, specie miste	0,1
Pesce, pesce gatto, allevato	0,1
Pesce, pescespada	0,1
Pesce, salmone, chinook, affumicato	0,1
Pesce, salmone, rosa	0,4
Pesce, salmone, rosa, in scatola	0,4
Pesce, salmone, rosa, in scatola, scolato solidi con lisca	0,1

Pesce, sardine, Atlantico, in scatola sott' olio, scolato solidi con lisca	2,6
Pesce, sardine, Pacifico, in scatola in pomodoro salsa, scolato solidi con lisca	0,4
Pesce, scorfano, Pacifico, specie miste	0,1
Pesce, scorfano, Pacifico, specie miste, cotto	0,1
Pesce, sgombro, salato	7,8
Pesce, sgombro, spanish	0,1
Pesce, shad, americano	0,1
Pesce, shark, specie miste	0,1
Pesce, smelt, rainbow	0,1
Pesce, snapper, specie miste	0,1
Pesce, sogliola	0,1
Pesce, sogliola, cotto, calore secco	0,1
Pesce, storione, specie miste	0,1
Pesce, storione, specie miste, affumicato	0,1
Pesce, storione, specie miste, cotto, secca heat	0,1
Pesce, surimi	0,1
Pesce, tonno, bianco, in scatola in salamoia, scolato	2,5
Pesce, tonno, bianco, in scatola sott' olio, scolato	6,9
Pesce, tonno, fresco, pinnagiolla	0,1
Pesce, tonno, light, in scatola in salamoia, scolato solidi	0,2
Pesce, tonno, light, in scatola sott' olio, scolato solidi	44
Pesce, triglia, pulita	0,1
Pesce, trota, arcobaleno, allevato	0,1
Pesce, trota, specie miste	0,1
Pesce, uova, specie miste	0,2
Pesche	2,6
Pesche, congelato, a fette, zuccherate	2,2
Pesche, essiccato, crudo	15,7
Pesche, essiccato, stufato, senza zucchero aggiunto	5
Pesche, in scatola, conservate in acqua, solidi e liquidi	1,7
Pesche, in scatola, conservate in sciroppo denso, solidi e liquidi	1,7
Pesche, in scatola, conservate in succo naturale, solidi e liquidi	1,7
Pesche, in scatola, sciroppate, solidi e liquidi	1,7
Pesche, in scatola, sciroppo denso, scolato	2,6
Piselli e Carote, congelato, cotto, bollito, scolato, con sale	18,8
Piselli e Carote, congelato, cotto, bollito, scolato, senza sale	18,8
Piselli e Carote, in scatola, no sale aggiunto, solidi e liquidi	13,1
Piselli e cipolle, congelato, cotto, bollito, scolato, con sale	12,1
Piselli e cipolle, congelato, cotto, bollito, scolato, senza sale	12,1
Piselli, foglie	24,8
Piselli, foglie, congelato, cotto, bollito, scolato, con sale	24
Piselli, foglie, congelato, cotto, bollito, scolato, senza sale	24
Piselli, foglie, congelato, non fatta in casa	23,5
Piselli, foglie, cotto, bollito, scolato, con sale	25,9
Piselli, foglie, cotto, bollito, scolato, senza sale	25,9
Piselli, foglie, in scatola, al naturale, scolato solidi	21,4

Piselli, foglie, in scatola, al naturale, solidi e liquidi	16,5
Piselli, foglie, in scatola, no sale aggiunto, scolato solidi	21,4
Piselli, foglie, in scatola, no sale aggiunto, solidi e liquidi	16,5
Piselli, sgusciati,	25
Piselli, sgusciati, bollito, scolato, senza sale	25
Piselli, sgusciati, congelato, cotto, bollito, scolato, con sale	30,2
Piselli, sgusciati, congelato, cotto, bollito, scolato, senza sale	30,2
Piselli, sgusciati, cotto, bollito, scolato, con sale	25
PIZZA HUT 12" Formaggio Pizza, crosta denso	15,5
PIZZA HUT 12" Formaggio Pizza, Regular crosta	10,1
PIZZA HUT 12" Formaggio Pizza, sottile 'N CRISPY crosta	8,3
PIZZA HUT 12" Pepperoni Pizza, crosta denso	19,3
PIZZA HUT 12" Pepperoni Pizza, Regular crosta	8,5
PIZZA HUT 12" Super Supreme Pizza, Regular crosta	7,3
PIZZA HUT 14" Formaggio Pizza, crosta denso	17
PIZZA HUT 14" Formaggio Pizza, Regular crosta	7,7
PIZZA HUT 14" Formaggio Pizza, sottile 'N CRISPY crosta	7,7
PIZZA HUT 14" Pepperoni Pizza, crosta denso	21,5
PIZZA HUT 14" Pepperoni Pizza, Regular crosta	8,5
PIZZA HUT 14" Super Supreme Pizza, Regular crosta	8,1
Pizza, ricoperta di formaggio, crosta normale, congelato, cotto	6,6
Pizza, ricoperta di formaggio, rising crosta, congelato, cotto	7,5
Pollo	2,3
Pollo, rollè di petto arrostito al forno	0,5
Pomodori, foglie,	10,1
Pomodori, rosso, maturi, cotto	2,8
Pomodori, rosso, maturi, cotto, con sale	2,8
Pomodori, rosso, maturi, in scatola, conservati in succo di pomodoro	2,8
Pomodori, rosso, maturi, in scatola, conservati in succo di pomodoro, no sale aggiunto	2,8
Pomodori, rosso, maturi, in scatola, stufato	2,4
Pomodori, seccati al sole	43
Pomodorini	9,8
Pomodoro e verdure succo, iposodico	5,3
Pomodoro polvere	48,8
Pomodoro products, in scatola, paste, con sale aggiunto	11,4
Pomodoro products, in scatola, paste, senza sale aggiunto	11,4
Pomodoro products, in scatola, puree, con sale aggiunto	3,4
Pomodoro products, in scatola, puree, senza sale aggiunto	3,4
Pomodoro products, in scatola, salsa	2,8
Pomodoro products, in scatola, salsa, con cipolle, foglie peppers, e Sedano	3
Pomodoro products, in scatola, salsa, con funghis	3,1
Pomodoro salsa, no sale aggiunto	2,8
Pomodoro succo, in scatola, con sale aggiunto	2,3
Pomodoro succo, in scatola, senza sale aggiunto	2,3
Porri	47
Prezzemolo	1640

Prugne	6,4
Prugne succo, in scatola	3,4
Prugne, in scatola, rosse, conservate in acqua, solidi e liquidi	4,3
Prugne, in scatola, rosse, conservate in sciroppo denso, solidi e liquidi	4,3
Prugne, in scatola, rosse, conservate in succo naturale, solidi e liquidi	4,3
Prugne, in scatola, rosse, sciroppate, solidi e liquidi	4,3
Prugne, in scatola, sciroppo denso, scolato	6,4
Prugne, secche, crudo	59,5
Prugne, secche, stufato, senza zucchero aggiunto	26,1
Quaglia, cotto, parte edibile	4,2
Rabarbaro	41
Rabarbaro, congelato, cotto, con zucchero	29,6
Rabarbaro, congelato, crudo	29,3
Radicchio	255,2
Rafano	1,3
Rafano, punte di foglie, cotto, bollito, scolato, con sale	108
Rafano, punte di foglie, cotto, bollito, scolato, senza sale	108
Rana, zampe	0,1
Rapa foglie	251
Rapa foglie, congelato, cotto, bollito, scolato, con sale	518,9
Rapa foglie, congelato, cotto, bollito, scolato, senza sale	518,9
Rapa foglie, cotto, bollito, scolato, con sale	367,6
Rapa foglie, cotto, bollito, scolato, senza sale	367,6
Rapa foglie, in scatola, no sale aggiunto	287
Rape	0,1
Rape, congelato, cotto, bollito, scolato, con sale	0,1
Rape, congelato, cotto, bollito, scolato, senza sale	0,1
Rape, cotto, bollito, scolato, con sale	0,1
Rape, cotto, bollito, scolato, senza sale	0,1
Ravanelli	1,3
Ravanelli, hawaiian style, marinati	0,5
Ravanelli, oriental	0,3
Ravanelli, oriental, cotto, bollito, scolato, con sale	0,3
Ravanelli, oriental, cotto, bollito, scolato, senza sale	0,3
Riso cake, cracker (include hain mini Riso cakes)	1,9
Riso crusca, crude	1,9
Riso, bianco, chicchi lunghi, normale, arricchito	0,1
Riso, bianco, chicchi lunghi, normale, non arricchito	0,1
Riso, bianco, chicchi lunghi, parbollito, arricchito, secca	0,1
Riso, bianco, chicchi lunghi, parbollito, non arricchito, secca	0,1
Riso, bianco, chicchi lunghi, precotto o instantaneo, arricchito, secca	0,1
Riso, marrone, chicchi lunghi,	1,9
Riso, marrone, chicchi lunghi, cotto	0,6
Rutabagas,	0,3
Rutabagas, cotto, bollito, scolato, con sale	0,3
Rutabagas, cotto, bollito, scolato, senza sale	0,3

Salame, cotto, manzo e maiale	1,3
Salame, Italiano, maiale e manzo, secco, a fette	1,3
Salame, stagionato, maiale, manzo	1,3
Salsa, barbecue salsa	1,8
Salsa, barbecue, iposodico	1,8
Salsa, dolce e amara, fatta in casa	1
Salsa, formaggio, disidratate, secca	0,6
Salsa, pasta, spaghetti/marinara, pronta da servire	13,9
Salsa, pomodoro chili salsa, in bottiglia, con sale	5,2
Salsa, pomodoro chili salsa, in bottiglia, no sale, iposodico	1,2
Salsa, worcestershire	1
Salsiccia, Berliner, maiale, manzo	1,6
Salsiccia, Italiana, maiale, cotto	3,4
Salsiccia, Vienna, in scatola, pollo, manzo, maiale	1,6
Sciroppi, cioccolato, fondente	2,2
Sedano	29,3
Sedano fiocchi, essiccato	584,2
Sedano, cotto, bollito, scolato, con sale	37,8
Sedano, cotto, bollito, scolato, senza sale	37,8
Sedano-rapa	41
Segale	5,9
Segale farina, chiara	5,9
Segale farina, media	5,9
Segale farina, scura	5,9
Selvaggina, alce, cotto, arrostito	1,2
Selvaggina, bisonte, solo magro separabile, cotto, arrostito	1,3
Selvaggina, caribu, cotto, arrostito	1,4
Selvaggina, capra, cotto, arrostito	1,2
Selvaggina, castoro, cotto, arrostito	1,6
Selvaggina, cervo,	1,1
Selvaggina, cervo, lombo, solo magro separabile, cotto, brasato	1,2
Selvaggina, cervo, macinato	1,2
Selvaggina, cervo, macinato, cotto, impanato	1,4
Selvaggina, cervo, parte inferiore, solo magro separabile, 3-5 lb arrosto, cotto, brasato	1,5
Selvaggina, coniglio, domestico, tagli misti, cotto, stufato	1,6
Selvaggina, coniglio, selvatico, cotto, stufato	1,5
Selvaggina, opossum, cotto, arrostito	1,6
Selvaggina, orso, cotto, bollito	1,8
Selvaggina, scoiattolo, cotto, arrostito	1,4
Selvaggina, verro, selvatico, cotto, arrostito	1,4
Semi, girasole, arrostito a secco, con sale aggiunto	2,7
Semi, girasole, arrostito a secco, senza sale	2,7
Semi, girasole, arrostito con olio, con sale aggiunto	3,1
Semi, girasole, arrostito con olio, senza sale	3,1
Semi, girasole, essiccato	2,7
Semi, zucca (bruscolini), arrostito, con sale aggiunto (Bruscolini puliti)	47,2

Semi, zucca (bruscolini), arrostito, senza sale	47,2
Semi, zucca (bruscolini), essiccato	51,4
Snacks, a base di mais, soffiato, chips, non salato	33,6
Snacks, a base di mais, soffiato, chips, normale	6,3
Snacks, a base di mais, soffiato, cipolla-flavor	5,1
Snacks, a base di mais, soffiato, fiocchi o twists, al sapore di formaggio	36,1
Snacks, a base di mais, soffiato, fiocchi o twists, al sapore di formaggio, non arricchito	36,1
Snacks, banana chips	1,3
Snacks, barrette granigliate, avena, frutta e Nocciole	2,6
Snacks, barrette granigliate, con Noci di Cocco, ricoperta di cioccolato	1,4
Snacks, barrette granigliate, ripiene alla frutta, senza grassi	2,7
Snacks, barrette granigliate, soffice, cioccolato a scaglie	16,4
Snacks, barrette granigliate, stagionato, Arachidi	3,6
Snacks, KRAFT, mais e Nocciole, normale	9,3
Snacks, manzo jerky, spezzettati e formed	2,3
Snacks, oriental misto, Riso-based	2,4
Snacks, panetto di sesamo, a base di frumento, salato	8
Snacks, patatine, normale, non salato	22,1
Snacks, patatine, normale, salato	22,1
Snacks, patatine, senza grasso, salato	9,1
Snacks, popcorn	1,2
Snacks, popcorn, fritti, microonde, sapore normale	4,1
Snacks, popcorn, fritti, non salato	4,3
Snacks, popcorn, microonde, 94% senza grasso	1,1
Snacks, popcorn, ricoperti di caramello, con Arachidi	3,9
Snacks, popcorn, ricoperti di caramello, senza Arachidi	12,5
Snacks, popcorn, torta	1,1
Snacks, tortino di patate	22,1
Snacks, tortino di riso, normale	1,9
Snacks, tortino di riso, normale, non salato	1,9
Soia, mature cotto, bollito, senza sale	19,2
Soia, semi maturi,	47
Soia, semi maturi, arrostito a secco	37
Soia, semi maturi, arrostito, salato	50,4
Soia, semi maturi, cotto, bollito, con sale	19,2
Soia, semi maturi, germogli, cotto, al vapore	33
Soia, semi maturi, germogli, cotto, al vapore, con sale	33
Spezie, Basilico fresco	414,8
Spezie, basilico, essiccato	1714,5
Spezie, Cannella, macinato	31,2
Spezie, chili polvere	105,7
Spezie, chiodi di garofano, macinato	141,8
Spezie, cipolla polvere	4,1
Spezie, curry polvere	99,8
Spezie, foglia di coriandolo, essiccato	1359,5
Spezie, ginger, macinato	0,8

Spezie, maggiorana, essiccato	621,7
Spezie, miscela per pollame	805,4
Spezie, origano, essiccato	621,7
Spezie, paprica	80,3
Spezie, pepe nero	163,7
Spezie, peperoncino rosso	80,3
Spezie, prezzemolo, essiccato	1359,5
Spezie, salvia, macinato	1714,5
Spezie, semi di cumino	5,4
Spezie, semi di mostarda, gialla	5,4
Spezie, timo, essiccato	1714,5
Spezie, zucca pie spice	28,4
Spinaci	482,9
Spinaci souffle	126,5
Spinaci, congelato, spezzettati o foglie, cotto, bollito, scolato, con sale	540,7
Spinaci, congelato, spezzettati o foglie, cotto, bollito, scolato, senza sale	540,7
Spinaci, congelato, spezzettati o foglie, non fatta in casa	377,1
Spinaci, cotto, bollito, scolato, con sale	493,6
Spinaci, cotto, bollito, scolato, senza sale	493,6
Spinaci, in scatola, scolato solidi	461,6
Strudel, Mela	2,9
Struzzo, lombo superiore, cotto	3,4
Struzzo, macinato, cotto, impanato	3,5
Tacchino arrosto, disossato, congelato, stagionata, light e carne scura, arrostito	0,7
Tacchino e maiale salsiccia, fresco, bulk, patty o link, cotto	5,7
Tacchino Pancetta, cotto	7,1
Tacchino patties, impanato, batterosso, fritto	15,4
Tacchino salsiccia, fresco, cotto	1,5
Tacchino, ala, affumicato, cotto, con buccia, senza ossa	2,4
Tacchino, carne bianca o scura, affumicato, cotto, buccia e senza ossa	2,4
Tacchino, carne bianca o scura, affumicato, cotto, con buccia, senza ossa	2,4
Tacchino, fegato, tutti i tipi,	0,8
Tacchino, fegato, tutti i tipi, cotto, bollito	1,2
Tacchino, in scatola, solo carne, con brodo	0,7
Tacchino, tutti i tipi, carne e pelle,	3,1
Tacchino, tutti i tipi, carne e pelle, cotto, arrostito	0,9
Tacchino, tutti i tipi, carne e pelle, cotto, arrostito	4,5
Tacchino, tutti i tipi, carne scura, carne e pelle, cotto, arrostito	4,2
Tacchino, tutti i tipi, carne scura, cotto, arrostito	3,9
Tacchino, tutti i tipi, collo, solo carne, cotto, bollito	3,7
Tacchino, tutti i tipi, coscia, carne e pelle, cotto, arrostito	4,1
Tacchino, tutti i tipi, petto, cotto, bollito, some giblet grasso	0,6
Tacchino, tutti i tipi, solo carne,	2,7
Tacchino, tutti i tipi, solo carne, cotto, arrostito	3,7
Tagliatelle cinesi (tagliatelles), chow mein	6,7
Tagliatelle, uovo, secca, arricchito	0,5

Tagliatelle, uovo, secca, non arricchito	0,5
Tagliatelle, uovo, spinaci, cotto, arricchito	101,1
Tamarindo	2,8
Tamarindo nettare, in scatola	0,1
Tarassaco (Dente di Leone), foglie	273,7
Tarassaco (Dente di Leone), foglie, cotto, bollito, scolato, con sale	193,9
Tarassaco (Dente di Leone), foglie, cotto, bollito, scolato, senza sale	193,9
Torta, alla frutta, preparato commercialmente	1,5
Torta, banana crema, preparato da ricetta	6,3
Torta, bianco, preparato da ricetta con glassa di Nocciole	4,1
Torta, bianco, preparato da ricetta senza glassa	5,1
Torta, bianco, secca misto, normale	2,7
Torta, bianco, secca misto, tipo pudding, arricchito	4,1
Torta, ciliegia con glassa di cioccolato	2,4
Torta, ciliegia, preparato commercialmente	7,6
Torta, cioccolato, secca misto, normale	3,8
Torta, cioccolato, secca misto, tipo pudding	2,2
Torta, crema, preparato commercialmente	3,1
Torta, frita, frutta	4,1
Torta, gialla, secca misto, normale, arricchito	2,9
Torta, gialla, secca misto, tipo pudding	2,5
Torta, lemon meringa, preparato commercialmente	2,1
Torta, Mela, preparato commercialmente, arricchito farina	3,5
Torta, merendina, preparato commercialmente	0,2
Torta, merendina, ripiena di crema, spugnosa	1,3
Torta, mince, preparato da ricetta	5,4
Torta, mirtillo, preparato commercialmente	10,5
Torta, Noci di Cocco creme, preparato commercialmente	5,3
Torta, pan di zenzero, secca misto	6,4
Torta, pane degli angeli, secca misto	0,1
Torta, pane degli angeli, secca, fatta in casa	0,1
Torta, pesca	3,3
Torta, uovo, preparato commercialmente	3,2
Torta, vaniglia crema, preparato da ricetta	6,7
Torta, zucca, preparato commercialmente	6,2
Tortellini, pasta con formaggio ripieno	1,3
Uovo, Anatra, intero, fresco	0,4
Uovo, intero, cotto, bollito	0,3
Uovo, intero, cotto, fritto	5,6
Uovo, intero, cotto, omelette	4,5
Uovo, intero, cotto, stagionato-bollito	0,3
Uovo, intero, cotto, strapazzato	4
Uovo, intero, essiccato	1,2
Uovo, intero, fresco	0,3
Uovo, oca, intero, fresco	0,4
Uovo, quaglia, intero, fresco	0,3

Uovo, tuorlo, congelato	0,7
Uovo, tuorlo, essiccato	1,5
Uovo, tuorlo, fresco	0,7
Uva passa, essiccata	3,3
Uva passa, golden senza semi	3,5
Uva passa, rossa e bianca	11
Uva passa, senza semi	3,5
Uva succo bevanda, in scatola	0,2
Uva succo, congelato concentrate, zuccherate, diluite con 3 volume acqua, con aggiunto vitamina C	0,4
Uva succo, congelato concentrate, zuccherate, non diluite, con aggiunto vitamina C	1,4
Uva succo, in scatola o in bottiglia, non zuccherate, senza aggiunto vitamina C	0,4
Uva, foglie (pampini)	108,6
Verdure, miste (mais, lima fagioli, piselli, foglie fagioli, Carote) in scatola, no sale aggiunto	12,4
Verdure, miste, congelato, cotto, bollito, scolato, con sale	16
Verdure, miste, congelato, cotto, bollito, scolato, senza sale	16
Verdure, miste, in scatola, scolato solidi	12,4
Vitello, coscia, grasso e magro separabili	3,9
Vitello, coscia, grasso e magro separabili, cotto, arrostito	5,5
Vitello, coscia, grasso e magro separabili, cotto, brasato	7
Vitello, coscia, grasso e magro separabili, cotto, fritto, impanato	5,1
Vitello, coscia, grasso e magro separabili, cotto, fritto, non impanato	5
Vitello, coscia, solo magro separabile, cotto, fritto, impanato	5,1
Vitello, coscia, solo magro separabile, cotto, fritto, non impanato	5
Vitello, costola, grasso e magro separabili, cotto, brasato	7
Vitello, costola, solo magro separabile, cotto, brasato	7
Vitello, fegato	0,9
Vitello, fegato, cotto, brasato	1,4
Vitello, fegato, cotto, fritto impanato	1,6
Vitello, lombo, grasso e magro separabili	5,5
Vitello, lombo, grasso e magro separabili, cotto, arrostito	5,5
Vitello, lombo, grasso e magro separabili, cotto, brasato	7
Vitello, lombo, solo magro separabile, cotto, arrostito	5,5
Vitello, lombo, solo magro separabile, cotto, brasato	7
Vitello, macinato, cotto, brasato	1,2
Vitello, spalla, grasso e magro separabili	4,6
Vitello, spalla, intero, grasso e magro separabili,	4,6
Vitello, spalla, intero, grasso e magro separabili, cotto, brasato	5,9
Vitello, spalla, parte intermedia, grasso e magro separabili, cotto, brasato	6,6
Vitello, spalla, parte intermedia, solo magro separabile, cotto, brasato	6,8
Vitello, sirloin, grasso e magro separabili	4,6
Vitello, sirloin, grasso e magro separabili, cotto, arrostito	6,6
Vitello, spuntature, grasso e magro separabili, cotto	6,6
Vitello, spuntature, solo magro separabile, cotto	6,6
Yogurt, alla frutta, parzialmente scremato	0,1

Yogurt, alla frutta, scremato	1,1
Yogurt, normale, intero	0,2
Yogurt, normale, parzialmente scremato	0,2
Zabaione	0,2
Zenzero	0,1
Zucca	1,1
Zucca, cotto, bollito, scolato, con sale	0,8
Zucca, cotto, bollito, scolato, senza sale	0,8
Zucca, estiva, congelato, cotto, bollito, scolato, con sale	5,4
Zucca, estiva, congelato, cotto, bollito, scolato, senza sale	5,4
Zucca, estiva, cotto, bollito, scolato, con sale	4,4
Zucca, estiva, cotto, bollito, scolato, senza sale	4,4
Zucca, estiva, tutte le varietà,	3
Zucca, estiva, tutte le varietà, cotto, bollito, scolato, con sale	3,5
Zucca, estiva, tutte le varietà, cotto, bollito, scolato, senza sale	3,5
Zucca, estiva, zucchine, compresa buccia,	4,3
Zucca, estiva, zucchine, compresa buccia, congelato, cotto, bollito, scolato, con sale	4,2
Zucca, estiva, zucchine, compresa buccia, congelato, cotto, bollito, scolato, senza sale	4,2
Zucca, estiva, zucchine, compresa buccia, congelato, non fatta in casa	4,2
Zucca, estiva, zucchine, compresa buccia, cotto, bollito, scolato, con sale	4,2
Zucca, estiva, zucchine, compresa buccia, cotto, bollito, scolato, senza sale	4,2
Zucca, foglie, cotto, bollito, scolato, con sale	108
Zucca, foglie, cotto, bollito, scolato, senza sale	108
Zucca, in scatola, con sale	16
Zucca, in scatola, senza sale	16
Zucca, invernale, tutte le varietà,	1,1
Zucca, invernale, tutte le varietà, cotto, cotti, con sale	4,4
Zucca, invernale, tutte le varietà, cotto, cotti, senza sale	4,4
Zuppa di verdure, iposodico, con acqua	8,8
Zuppa, broccoli e formaggio, in scatola, condensato, commerciale	51,8
Zuppa, brodo di manzo o bollito, polvere, fatta in casa con acqua	0,1
Zuppa, brodo di manzo o bollito, polvere, secca	3,2
Zuppa, brodo di manzo, di dado, fatta in casa con acqua	0,3
Zuppa, CAMPBELL'S HEALTHY REQUEST pollo con Riso, in scatola, condensato	1,2
Zuppa, CAMPBELL'S HEALTHY REQUEST SPLIT piselli con pancetta, in scatola, pronta da servire	0,5
Zuppa, chili manzo, in scatola, condensato, commerciale	3,1
Zuppa, chili manzo, in scatola, fatta in casa con ugual volume acqua, commerciale	1,8
Zuppa, cipolla misto, disidratate	1,4
Zuppa, cipolla, disidratate, fatta in casa con acqua	0,1
Zuppa, cipolla, in scatola, condensato, commerciale	0,4
Zuppa, cipolla, in scatola, fatta in casa con ugual volume acqua, commerciale	0,3
Zuppa, crema di Asparagi, in scatola, condensato, commerciale	22
Zuppa, crema di cipolla, in scatola, condensato, commerciale	2,2
Zuppa, crema di funghi, in scatola, condensato, a basso contenuto di sodio	0,4
Zuppa, crema di funghi, in scatola, condensato, commerciale	1,7

Zuppa, crema di funghi, in scatola, fatta in casa con uguale volume acqua, commerciale	0,8
Zuppa, crema di funghi, in scatola, fatta in casa con uguale volume latte, commerciale	1,1
Zuppa, crema di funghi, iposodico, pronta da servire, in scatola	0,8
Zuppa, crema di gamberi, in scatola, fatta in casa con uguale volume acqua, commerciale	0,5
Zuppa, crema di gamberi, in scatola, fatta in casa con uguale volume latte, commerciale	0,8
Zuppa, crema di patate, in scatola, condensato	1,1
Zuppa, crema di pollo, disidratate, fatta in casa con acqua	5,6
Zuppa, crema di pollo, in scatola, condensato, a basso contenuto di sodio	0,7
Zuppa, crema di pollo, in scatola, condensato, commerciale	4,1
Zuppa, crema di Sedano, in scatola, condensato, commerciale	17,2
Zuppa, crema di verdure, disidratate, fatta in casa con acqua	0,7
Zuppa, crema di verdure, disidratate, secca	32,9
Zuppa, dadi da brodo e granuli, iposodico, secca	66,9
Zuppa, fagioli & pancetta, in scatola, a basso contenuto di sodio, fatta in casa con acqua o pronta da servire	5,1
Zuppa, fagioli con maiale, in scatola, condensato, commerciale	2,4
Zuppa, fagioli con maiale, in scatola, fatta in casa con egual volume acqua, commerciale	1,2
Zuppa, fagioli con Pancetta, disidratate, fatta in casa con acqua	0,6
Zuppa, fagioli neri, in scatola, condensato, commerciale	1,8
Zuppa, fagioli neri, in scatola, fatta in casa con uguale volume acqua, commerciale	0,6
Zuppa, formaggio, in scatola, condensato, commerciale	4,7
Zuppa, funghi con manzo, in scatola, condensato, commerciale	2,3
Zuppa, funghi, disidratate, fatta in casa con acqua	0,8
Zuppa, gazpacho, in scatola, pronta da servire	1,9
Zuppa, manzo e funghi, iposodico	3,5
Zuppa, manzo e verdure, disidratate, fatta in casa con acqua	0,5
Zuppa, manzo e verdure, fatta in casa con uguale volume acqua, commerciale	1,8
Zuppa, manzo e verdure, in scatola, condensato, commerciale	5,6
Zuppa, manzo stroganoff, in scatola, spezzatino, pronta da servire	102,8
Zuppa, manzo tagliatelle misto, disidratate, secca form	137,2
Zuppa, manzo tagliatelle, in scatola, condensato, commerciale	1,6
Zuppa, manzo tagliatelle, in scatola, fatta in casa con uguale volume acqua, commerciale	0,5
Zuppa, manzo, in scatola, spezzettato, pronta da servire	3,1
Zuppa, minestrone, in scatola, a basso contenuto di sodio, pronta da servire	5,8
Zuppa, minestrone, in scatola, condensato, commerciale	7,8
Zuppa, minestrone, in scatola, spezzettato, pronta da servire	3,2
Zuppa, piselli e pancetta, in scatola, spezzettato, pronta da servire	7,5
Zuppa, piselli, foglie, in scatola, condensato, commerciale	0,4
Zuppa, piselli, foglie, in scatola, fatta in casa con uguale volume acqua, commerciale	2,9
Zuppa, piselli, foglie, misto, disidratate, fatta in casa con acqua	0,9
Zuppa, piselli, iposodico, con acqua	4,8
Zuppa, pollo a pezzetti misto, disidratate	0,1
Zuppa, pollo a pezzetti, disidratate, fatta in casa con acqua	1,4
Zuppa, pollo a pezzetti, in scatola, pronta da servire	1,6
Zuppa, pollo a pezzetti, iposodico	0,7
Zuppa, pollo brodo o bollito, disidratate, fatta in casa con acqua	2,4

Zuppa, pollo con Riso, in scatola, condensato, commerciale	0,3
Zuppa, pollo con Riso, in scatola, fatta in casa con uguale volume acqua, commerciale	0,2
Zuppa, pollo e verdure, iposodico	6,2
Zuppa, pollo funghi, in scatola, condensato, commerciale	1,1
Zuppa, pollo Riso, disidratate, fatta in casa con acqua	0,1
Zuppa, pollo Riso, in scatola, spezzettato, pronta da servire	7,2
Zuppa, pollo vegetale con patate e formaggio, spezzettato, pronta da servire	2,3
Zuppa, pollo vegetale, in scatola, condensato, commerciale	3,3
Zuppa, pollo vegetale, in scatola, fatta in casa con uguale volume acqua, commerciale	3,5
Zuppa, pollo, in scatola, spezzettato, pronta da servire, commerciale	2,5
Zuppa, pomodoro col riso, in scatola, condensato, commerciale	3
Zuppa, pomodoro col riso, in scatola, fatta in casa con uguale volume acqua, commerciale	1,8
Zuppa, pomodoro manzo con tagliatelle, in scatola, fatta in casa con uguale volume acqua, commerciale	1,2
Zuppa, pomodoro vegetale misto, disidratate	25
Zuppa, pomodoro vegetale, disidratate, fatta in casa con acqua	1,1
Zuppa, pomodoro, disidratate, fatta in casa con acqua	0,8
Zuppa, pomodoro, in scatola, condensato, a basso contenuto di sodio	1,8
Zuppa, pomodoro, in scatola, condensato, commerciale	3,2
Zuppa, pomodoro, in scatola, fatta in casa con uguale volume acqua, commerciale	1,6
Zuppa, pomodoro, in scatola, fatta in casa con uguale volume latte, commerciale	1
Zuppa, pomodoro, iposodico, con acqua	1,8
Zuppa, Tacchino e verdure, in scatola, condensato, commerciale	4,3
Zuppa, Tacchino, in scatola, condensato, commerciale	4,4
Zuppa, verdure con brodo di manzo, in scatola, condensato, commerciale	2,3
Zuppa, verdure con brodo di manzo, in scatola, fatta in casa con uguale volume acqua, commerciale	1,6
Zuppa, verdure, in scatola, condensato, commerciale	4,2
Zuppa, verdure, in scatola, fatta in casa con uguale volume acqua, commerciale	2,6
Zuppa, verdure, in scatola, iposodico, condensato	4,2
Zuppa, verdure, in scatola, spezzettato, pronta da servire, commerciale	8,1