

# TABELLA EQUIVALENTI CALORICI

(gr/100 Kcal circa)

1

## Latte e derivati - Uova

latte e yogurt interi	gr. 160	pecorino	gr. 25
latte e yogurt magri	gr. 200	provolone	gr. 25
yogurt alla frutta	gr. 100	crescenza , fontina	gr. 40
panna , mascarpone	gr. 20	mozzarella	gr. 45
gorgonzola	gr. 30	ricotta senza burro	gr. 70
caciotta romana	gr. 30	-----	-----
bel paese	gr. 30	-----	-----
caciocavallo	gr. 25	uovo intero	-1+1/2-
emmental	gr. 25	tuorlo	---2---
parmigiano	gr. 25	albume	gr. 200

## Farine e cereali

farina 00 , semolino	gr. 30	focchi d'avena	gr. 25
pasta , riso	gr. 30	fette bisc.integrali	gr. 30
grissini salati	gr. 25	biscotti petit	gr. 24
panino rosetta	gr. 35	crackers salati	gr. 23

## Carni - Pesci

c.magra di bue	gr. 80	nasello , merluzzo	gr. 140
c.semigrassa di bue	gr. 50	dentice	gr. 130
c.di vitello	gr. 110	sogliola , luccio	gr. 120
c.magra di maiale	gr. 70	triglia	gr. 90
fegato bovino	gr. 75	palombo	gr. 125
coniglio	gr. 75	trota	gr. 115
cuore bovino	gr. 80	seppia	gr. 140
lingua magra	gr. 65	polipo	gr. 175
rene , cavallo	gr. 90	persico	gr. 110
pollo petto	gr. 95	branzino	gr. 100
pollo coscia	gr. 75	orata	gr. 105
tacchino petto	gr. 75	-----	-----
tacchino coscia	gr. 50	-----	-----

## Carni conservate

prosciutto crudo	gr. 45	speack	gr. 33
prosciutto cotto	gr. 45	bresaola	gr. 40
coppa , wurstel	gr. 35	salame , zampone	gr. 20

## Verdure - Legumi

asparagi , carote	gr. 450	fagioli freschi	gr. 90
cavolo , sedano	gr. 450	piselli freschi	gr. 130
bietola rossa	gr. 520	fagioli scatola	gr. 230
carciofi	gr. 590	piselli scatola	gr. 190
cavolfiore , crauti	gr. 410	fave	gr. 190

<sup>1</sup> Dott Basilico Mauro Via Val Maira 14 20162 Milano

cavolo Bruxelles	gr. 320	lenti secche	gr. 35
cetrioli	gr. 710	funghi por.freschi	gr. 400
melanzane	gr. 625	funghi colt.freschi	gr. 550
cipolle , spinaci	gr. 420	funghi secchi	gr. 70
fagiolini	gr. 550	patate	gr. 110
lattuga , zucchine	gr. 670	conserva di pomodoro	gr. 105
indivia , scarola	gr. 810	-----	-----
cicoria , rapanelli	gr. 830	-----	-----
radicchio	gr. 830	-----	-----
finocchi , pep.verdi	gr. 625	-----	-----
peperoni gialli	gr. 450	-----	-----
pomodori	gr. 590	-----	-----

### Frutta

albicocche , pesche	gr. 320	datteri , fichi secchi	gr. 40
ananas , mele	gr. 220	castagne	gr. 55
arance , mandarini	gr. 240	nocciole , noci	gr. 16
melone , lamponi	gr. 330	prugne secche	gr. 55
banane	gr. 125	fichi freschi	gr. 160
cachi , uva	gr. 185	albicocche sciroppate	gr. 90
ciliege	gr. 210	ananas sciroppato	gr. 130
pompelmo , susine	gr. 280	pesche sciroppate	gr. 115
cocomero	gr. 360	succo d'arancia	gr. 270
pere	gr. 260	succo di pompelmo	gr. 330
gelatina di frutta	gr. 35	olive conservate	gr. 30
marmellata di frutta (albicocca , fico , pesca , prugna)			gr. 45

### Condimenti

burro , margarina	gr. 13	lardo , strutto	gr. 12
olio di oliva o semi	gr. 11	aceto balsamico	gr. 200

### Zucchero - dolciumi

zucchero	gr. 25	cioccolato fondente	gr. 17
miele	gr. 35	gelato al latte	gr. 40
caramelle dure	gr. 30	torrone	gr. 20
brioche non farcita	gr. 23	cioccolato al latte	gr. 27
Nutella	gr. 18	-----	-----

### Alcolici

vino da tavola	ml. 130	birra	ml. 210
whisky , grappa	ml. 40	-----	-----

### Varie

coca-cola , bibite	ml. 260	maionese	gr. 15
dado vegetale	gr. 55	cappuccino	ml. 265
polenta	gr. 30	ghiacciolo	gr. 73
pizza margherita	gr. 37	cornflakes	gr. 27
pizza napoletana	gr. 40	-----	-----