



# TABELLA CALORIE

foodspring®

Tutte le informazioni sulle calorie possono variare a seconda della quantità e della preparazione dei cibi.

## FRUTTA

Le calorie sono da intendersi per 100g



Ananas	55 kcal	Zenzero	80 kcal
Albicocca	43 kcal	Kiwi	51 kcal
Pera	55 kcal	Ciliegie	50 kcal
Banana	88 kcal	Litchi	66 kcal
Mirtilli	35 kcal	Mandarino	50 kcal
Arancia rossa	45 kcal	Mango	62 kcal
More	43 kcal	Maracuja	97 kcal
Mirtilli rossi	46 kcal	Prugna	47 kcal
Fragole	32 kcal	Pesca	41 kcal
Feige	107 kcal	Mela cotogna	38 kcal
Pompelmo	50 kcal	Rabarbaro	21 kcal
Melograno	74 kcal	Anguria	37 kcal
Melone	54 kcal	Uva	70 kcal
Lamponi	36 kcal	Limone	35 kcal

## VERDURA

Le calorie sono da intendersi per 100g



Melanzana	24 kcal	Cavolo rapa	27 kcal
Carciofo	47 kcal	Zucca	19 kcal
Avocado	160 kcal	Porro	31 kcal
Cavolfiore	25 kcal	Mais	108 kcal
Broccoli	35 kcal	Bietola	19 kcal
Fagioli	25 kcal	Peperone	21 kcal
Crescione	19 kcal	Ravanello	16 kcal
Funghi	22 kcal	Barbabietola	43 kcal
Cavolo cinese	13 kcal	Cavolo rosso	29 kcal
Peperoncino	40 kcal	Cavoletto di Bruxelles	43 kcal
Piselli	82 kcal	Rucola	25 kcal
Insalata iceberg	14 kcal	Asparagi	18 kcal
Finocchio	31 kcal	Spinaci	23 kcal
Cetriolo	15 kcal	Patate dolci	76 kcal
Cavolo riccio	49 kcal	Zucchina	20 kcal
Carota	36 kcal	Cipolla	40 kcal
Patate	86 kcal		

**SPIZZICA IN MODO SALUTARE:** Il nostro Crunchy Fruits ha un apporto di 346 kcal/100g e ti fornisce un'abbondante porzione di vitamine e minerali. L'alternativa perfetta agli snack con zuccheri aggiunti.



[www.foodspring.it/crunchy-fruits-trockenfruechte](http://www.foodspring.it/crunchy-fruits-trockenfruechte)

# TABLA CALÓRICA

## CARNE

Le calorie sono da intendersi per 100g



Salsiccia	375 kcal	Macinato di manzo	212 kcal
Anatra	192 kcal	Salame	507 kcal
Cervo	94 kcal	Pancetta	645 kcal
Petto di pollo	75 kcal	Filetto di maiale	171 kcal
Carne di vitello	94 kcal	Maiale (grassa)	311 kcal
Agnello	178 kcal	Maiale (magra)	143 kcal
Petto di tacchino	111 kcal	Cotoletta di maiale	105 kcal
Costata	162 kcal	Würstel	257 kcal
Filetto di manzo	115 kcal		

## PESCE

Le calorie sono da intendersi per 100g



Trota	50 kcal	Filetto di scorfano	111 kcal
Luccio	50 kcal	Filetto di merluzzo	83 kcal
Aringa	146 kcal	Tonno	144 kcal
Salmone	137 kcal		

## BIBITE

Le calorie sono da intendersi per 100g



Mate	15 kcal	Cioccolata calda	398 kcal
Coca Cola	37 kcal	Succo multivitaminico	51 kcal
Fanta	37 kcal	Latte di soia	36 kcal
Caffè	1 kcal		

## LATTICINI & UOVA

Le calorie sono da intendersi per 100g



Crema fraiche	292 kcal	Latte	47 kcal
Cheddar	403 kcal	Yogurt bianco	62 kcal
Emmental	382 kcal	Panna	204 kcal
Edamer	251 kcal	Panna acida	115 kcal
Uovo	155 kcal	Schmand	240 kcal
Latte di cocco	136 kcal		

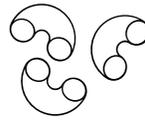
Vuoi cucinare in modo sano e fresco? Prova le nostre ricette fitness e porta in tavola una ventata di novità!



<https://www.foodspring.it/ricette-fitness>

## PASTA

Le calorie sono da intendersi per 100g



Fettuccine	142 kcal	Tagliatelle	159 kcal
Pasta di farro	128 kcal	Pasta di riso	124 kcal
Farfalle	157 kcal	Spaghetti integrali	152 kcal

## ALCOOL

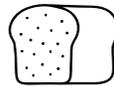
Le calorie sono da intendersi per 100g



Birra	43 kcal	Vino	293 kcal
Gin Tonic	377 kcal		
Vodka	215 kcal		

## PRODOTTI DA FORNO

Le calorie sono da intendersi per 100g



Baguette	248 kcal	Pane pide	235 kcal
Brezel	217 kcal	Pane dolce di segale	181 kcal
Ciabatta	333 kcal	Toast integrale	244 kcal
Croissant	393 kcal	Wrap integrale	170 kcal
Pane naan	290 kcal	Girella alla cannella	384 kcal

## FAST FOOD

Le calorie sono da intendersi per 100g



Cheeseburger	250 kcal	Gelato	220 kcal
Currywurst	288 kcal	Pizza Margherita	199 kcal
Kebab	215 kcal	Pizza con salame	245 kcal
Hamburger	261 kcal	Patatine fritte	291 kcal
Nutella	547 kcal	Kebab vegetariano	107 kcal

Vuoi perdere peso o **lavorare** sulla **muscolatura**? Inizia con nostro servizio gratuito **BODY CHECK** per ricevere consigli individuali per allenamenti ed alimentazione. In questo modo raggiungerai sicuramente i tuoi obiettivi

[INIZIA IL BODY CHECK](https://www.foodspring.it/body-check)

<https://www.foodspring.it/body-check>