

Tabella 1

	Nome	Name	Kcal	Defaultweight	Image	Category	List	Proteins	Carbohydrates	Fats	Sugars
	Avena in fiocchi	Rolled oats	367	100	avenainfiocchi.png	Cereali	1	8	66,8	0,7	6,5
	Farro	Spelt	353	100	farroseme.png	Cereali	1	14,6	69,3	2,4	2,4
	Quinoa cruda	Raw quinoa	376	100	quinoaseme.png	Cereali	1	15,4	57,8	8,1	5,3
	Mais e simili	Corn and similar	357	100	miglioseme.png	Cereali	1	9,2	75,1	3,8	2,5
	Miglio comune e simili	Common millet and similar	343	100	maisseme.png	Cereali	1	11,8	64,9	3,9	0
	Riso parboiled	Parboiled rice	333	100	risoseme.png	Cereali	1	6,7	79,3	1	0
	Grano e simili	Wheat and similar	329	100	granoseme.png	Cereali	1	12,4	61,2	3,3	0
	Amido di mais	Cornstarch	328	100	amidodimais.png	Cereali	1	0,3	87	0	1,5
	Farina di riso	Rice flour	332	100	farinadiriso.png	Cereali	1	7,3	79,1	0,5	0
	Amido di riso	Rice starch	332	100	amidodiriso.png	Cereali	1	7,3	79,1	0,5	0
	Farina di segale	Rye flour	342	100	farinadisegale.png	Cereali	1	11,7	67,8	2	0,1
	Farina tipo 00	Type 00 flour	323	100	farinaOO.png	Cereali	1	11	71,6	0,7	1,7
	Semola di grano duro	Semolina	342	100	farinasemoladigranoduro.png	Cereali	1	11,7	67,8	0,5	0,1
	Crusca di grano	Wheat bran	290	100	cruscadigrano.png	Cereali	1	14,1	26,6	5,5	3,8
	Pane comune	Common bread	356	100	pane14comune.png	Pane e lievitati	1	10,8	82,8	0,3	2,7
	Pane integrale	Whole grain bread	243	100	pane8integrale.png	Pane e lievitati	1	7,5	53,8	1,3	2,5
	Pane di segale	Rye bread	220,2	100	pane12segale.png	Pane e lievitati	1	8,3	45,8	1,7	1,8
	Crackers salati	Savory crackers	386	100	crackerssalati.png	Pane e lievitati	1	9,4	67,5	10	0
	Crackers alla soia	Soy crackers	421	100	crackersdisoia.png	Pane e lievitati	1	13,3	66,7	11,7	6,3
	Pane croccante di segale	Crispy rye bread	228	100	panecroccantedisegale.png	Pane e lievitati	1	8,3	45,5	1,7	1,8
	Pane croccante di grano	Crispy wheat bread	357	100	pane1croccantegrano.png	Pane e lievitati	1	10,1	77,8	2,1	5
	Fette biscottate	Rusks	387	100	fettebiscottate.png	Pane e lievitati	1	11,3	75	6	2,2
	Fette biscottate integrali	Whole wheat rusks	387	100	panefettebiscottateintegrali2.png	Pane e lievitati	1	11,3	75	6	2,2
	Fette biscottate integrali di frumento	Whole wheat wheat rusks	369	100	panefettebiscottateintegrali2.png	Pane e lievitati	1	11,2	74,1	5,2	10
	Pane per pizza, cotto	Cooked pizza crust	270	100	paneperpizza.png	Pane e lievitati	1	7	54	2	3
	Pane azzimo	Matzah	365	100	paneazzimo.png	Pane e lievitati	1	10,7	81,8	1	1,9
	Pane grattugiato	Breadcrumbs	356	100	panegrattugiato.png	Pane e lievitati	1	10,8	82,8	0,3	2,7
	Crostini	Crostini	239	100	crostini.png	Pane e lievitati	1	8,3	52	0,3	2,2
	Pasta fresca all'uovo	Fresh egg pasta	346	100	fettuccine.png	Pasta	1	13	71	2,4	2

	Nome	Name	Kcal	Defaultweight	Image	Category	List	Proteins	Carbohydrates	Fats	Sugars
	Pasta di semola	Semolina pasta	356	100	capellini.png	Pasta	1	10,8	82,8	0,3	2,7
	Biscotti integrali	Whole wheat cookies	419	100	biscottobrownies.png	Prodotti da forno	1	7,8	70,8	7,8	28,8
	Biscotti secchi	Dry cookies	404	100	biscottisecchi.png	Prodotti da forno	1	6,6	80,4	7,9	18,5
	Biscotti tipo wafer	Wafer-type cookies	425	100	waffle.png	Prodotti da forno	1	7,1	76,2	15	26,7
	Beignets	Beignets	318	100	paneolio.png	Prodotti da forno	1	4,6	43	15,4	30
	Torte semplici	Plain cakes	370	100	torta9.png	Dolci	1	8,9	63,4	10,4	34
	Torte al cioccolato	Chocolate cakes	315	100	tortaspeziata.png	Dolci	1	4,9	36,8	17,5	27,6
	Croissant	Croissant	403	100	panecroissant1.png	Pane e lievitati	1	7,2	54,7	18,3	10,6
	Ciambelle tipo doughnuts-berliner	Doughnuts and Berliner-style doughnuts	403	100	paneCiambella3vaniglia.png	Pane e lievitati	1	7,2	54,7	18,3	10,6
	Prodotti tipo brioche	Brioche-like products	403	100	panebrioche1.png	Pane e lievitati	1	7,2	54,7	18,3	10,6
	Pasta brisée (per torte e crostate)	Shortcrust pastry (for cakes and pies)	290	100	pastabrise.png	Pane e lievitati	1	6,3	20	20	2,3
	Cioccolato al latte	Milk chocolate	552	100	cioccolatotavolettacacao.png	Dolci	1	7,3	50,5	36,3	50,5
	Muesli	Muesli	374	100	avenainfiocchi.png	Cereali	1	9,7	71,7	6	26,2
	Cereali per la colazione misti	Mixed breakfast cereals	367	100	ceralidacolazionemisto.png	Cereali	1	6,6	87,4	0,8	10,4
	Farina di mais	Corn flour	341	100	porridge2tazza.png	Cereali	1	8,7	73,5	2,7	1,5
	Broccolo	Broccoli	33	100	broccolo1.png	Verdura	1	3	3,1	0,4	3,1
	Cavolfiore	Cauliflower	30	100	cavolfiore1.png	Verdura	1	3,2	2,7	0,2	2,4
	Cavoletti di Bruxelles		47	100	cavolettidi Bruxelles.png	Verdura	1	4,2	4,2	0,5	3,3
	Cavolo cappuccio rosso	Red cabbage	22	100	cavolorosso.png	Verdura	1	1,9	2,7	0,2	2,7
	Cavoli cinesi e simili	Chinese cabbage and similar	37	100	cavolocinesetipo.png	Verdura	1	4,2	4,3	0,5	3,3
	Aglio	Garlic	53	100	aglio4.png	Verdura	1	8,4	1	0,8	1
	Cipolline	Pearl onions	26	100	cipolladorata2.png	Verdura	1	1	5,7	0,1	5,7
	Cipolla	Onion	26	100	cipolladorata1.png	Verdura	1	1	5,7	0,1	5,7
	Scalogno	Shallot	72	100	scalogno.png	Verdura	1	2,5	17	0,1	8
	Pomodori da insalata	Salad tomatoes	19	100	pomodoro2.png	Verdura	1	1,2	2,8	0,2	2,8
	Peperoni	Peppers	25	100	peperonerosso2.png	Verdura	1	0,9	5	0,3	4,9
	Peperoncino		25	100	peperoncinerosso.png	Condimenti	1	0,9	5	0,3	4,9
	Melanzane	Eggplants	15	100	melanzana2.png	Verdura	1	1,1	2,6	0,1	2,6
	Cetrioli	Cucumbers	16	100	cetriolo.png	Verdura	1	0,7	1,8	0,5	1,8
	Melone d'inverno	Winter melon	24	100	melonedinverno2fetta.png	Frutta	1	0,5	4,9	0,2	4,9

	Nome	Name	Kcal	Defaultweight	Image	Category	List	Proteins	Carbohydrates	Fats	Sugars
	Melone d'estate	Summer melon	34	100	melone.png	Frutta	1	0,8	7,4	0,2	7,4
	Zucca gialla	Yellow pumpkin	29	100	zuccagialla1.png	Verdura	1	1,1	3,5	0,1	2,5
	Zucca bianca	White pumpkin	29	100	zuccabianca.png	Verdura	1	1,1	3,5	0,1	2,5
	Zucca verde	Green pumpkin	29	100	zuccaapera.png	Verdura	1	1,1	3,5	0,1	2,5
	Zucchini	Zucchini	29	100	zucchini2.png	Verdura	1	1,1	3,5	0,1	2,5
	Mais	Corn	357	100	maispannocchia2.png	Verdura	1	9,2	75,1	3,8	2,5
	Lattuga	Lettuce	22	100	lattuga.png	Verdura	1	1,5	3	0	3
	Rucola	Arugula	30	100	rucola.png	Verdura	1	2,6	3,9	0,3	3,9
	Spinaci	Spinach	35	100	spinacifreschi.png	Verdura	1	3,4	2,9	0,7	0,4
	Indivia	Endive	20	100	indiviafoglia.png	Verdura	1	0,9	2,7	0,3	2,7
	Radicchio rosso	Red chicory	19	100	radicchiorosso.png	Verdura	1	1,4	1,6	0,1	1,6
	Fagioli	Beans	326	100	fagioli.png	Legumi	1	23,6	47,5	2	3,5
	Fagiolini (baccelli giovani)	Green beans (young pods)	143	100	fagiolini.png	Legumi	1	10,2	22,7	0,8	1,2
	Fave fresche	Fresh fava beans	51	100	favefresche.png	Legumi	1	5,2	4,5	0,2	2,2
	Piselli freschi	Fresh peas	64	100	pisellifreschi2 .png	Legumi	1	5,5	6,5	0,6	6,3
	Ceci secchi	Dried chickpeas	343	100	ceceseme.png	Legumi	1	20,9	46,9	6,3	3,7
	Barbabietole	Beets	25	100	barbabietola3.png	Verdura	1	1,1	4	0	4
	Carote	Carrots	33	100	carota3.png	Verdura	1	1,1	7,6	0	7,6
	Sedano rapa	Celeriac	29	100	sedanorapa.png	Verdura	1	1,9	3,8	0,1	3,8
	Topinambur	Jerusalem artichoke	29	100	rapabianca2.png	Verdura	1	1,9	3,8	0,1	3,8
	Ravanelli	Radishes	13	100	ravanello1.png	Verdura	1	0,8	1,8	0,1	1,8
	Rape	Turnips	18	100	rapabianca1.png	Verdura	1	1	3,8	0	3,8
	Cime di rapa	Broccoli rabe	28	100	cimedirapa.png	Verdura	1	2,9	2	0,3	2
	Asparagi	Asparagus	29	100	asparago2.png	Verdura	1	3,6	3,3	0,2	3,3
	Asparagi selvatici	Wild asparagus	29	100	asparago1.png	Verdura	1	3,6	3,3	0,2	3,3
	Cardi	Cardoons	13	100	asparagi4.png	Verdura	1	0,6	1,7	0,1	1,5
	Finocchi	Fennel	15	100	finocchi.png	Verdura	1	1,2	1,5	0	1,5
	Porri	Leeks	35	100	porro1.png	Verdura	1	2,1	5,2	0,1	5,2
	Funghi selvatici e simili	Wild mushrooms and similar	37	100	funghi2.png	Funghi	1	2,2	5,6	0,3	5,6
	Funghi coltivati e simili	Cultivated mushrooms and similar	37	100	funghipioppini.png	Funghi	1	2,2	5,6	0,3	5,6
	Funghi secchi	Dried mushrooms	262	100	funghifinferli.png	Funghi	1	40,6	15,6	4,6	13,6

	Nome	Name	Kcal	Defaultweight	Image	Category	List	Proteins	Carbohydrates	Fats	Sugars
	Funghi porcini	Porcini mushrooms	31	100	fungoporcino2.png	Funghi	1	3,9	1	0,7	1
	Pomodori passata	Tomato sauce	21	100	pomodoripassata.png	Verdura	1	1,3	3	0,2	3
	Pomodori concentrati conservati	Canned concentrated tomatoes	50	100	pomodoriconcentrati.png	Verdura	1	0	11,4	0,4	11,4
	Patate	Potatoes	67	100	patata1.png	Tuberi	1	2	15,8	0	0,2
	Patata dolce o americana		67	100	patatadolce.png	Tuberi	1	2	15,8	0	0,2
	Amido di patate	Potato starch	346	100	amidodipatate.png	Tuberi	1	1,4	90,7	0	9,1
	Pinoli	Pine nuts	604	100	pinoli.png	Semi	1	31,9	4	50,3	3,9
	Bacca di goji		321	100	baccadigoji2.png	Frutta	1	14	69	1,8	54,6
	Foglie di alloro essiccate	Dried bay leaves	313	100	alloro.png	Spezie	1	1,1	1,3	0	0
	Aneto		43	100	aneto.png	Spezie	1	3,5	7	1,1	0
	Anice stellato		385	100	anicestella2.png	Spezie	1	4,25	75	7,6	0
	Menta piperita		41	100	mentapiperita.png	Spezie	1	3,8	5,3	0,7	5,3
	Maggiorana essiccata	Dried marjoram	271	100	prezzemolo.png	Spezie	1	12,6	60,6	7	4,1
	Rosmarino	Rosemary	110	100	rosmarino.png	Spezie	1	1,4	13,5	4,4	13,5
	Salvia essiccata	Dried sage	116	100	salviafoglie.png	Spezie	1	3,9	15,6	4,6	15,6
	Basilico Verde	basil	22	100	basilicoverde2 .png	Spezie	1	3,2	2,7	0,6	0,3
	Prezzemolo		30	100	prezzemolo2.png	Spezie	1	3,7	0	0,6	0
	Origano essiccato macinato	Ground dried oregano	63	100	aneto.png	Spezie	1	2,2	2,7	2	2,7
	Cannella	Cinnamon	247	100	cannella.png	Spezie	1	4	81	1,2	2,2
	Spezie ottenute da pistilli di fiori zafferano	Spices obtained from flower pistils	310	100	zafferanoconfiore.png	Spezie	1	11	65	5,8	0
	Cumino		375	100	cuminosemi.png	Spezie	1	17,8	44,2	22,2	2,2
	Carcamomo Bacche e semi		311	100	carcamomobaccheesemi.png	Spezie	1	10,7	68,4	6,7	0
	Papavero semi		518	100	papaverosemi.png	Spezie	1	19,5	12,2	40,2	2,9
	Paprika		282	100	paprikapolvere.png	Spezie	1	14	54	13	10
	Curcuma Radice Polvere		312	100	curcumapolvere.png	Spezie	1	9,7	67	3,2	3,2
	Curry		325	100	currypolvere.png	Spezie	1	13	58	14	2,8
	Mostarda		273	100	mostardasemi.png	Spezie	1	0	68	0	68
	Noce moscata		525	100	nocemoscataseme.png	Spezie	1	5,8	49	36	3
	Liquirizia		317	100	liquirizialegnetti.png	Spezie	1	11	59	0,8	1,5

	Nome	Name	Kcal	Defaultweight	Image	Category	List	Proteins	Carbohydrates	Fats	Sugars
	Pepe nero, rosso, bianco, misto		296	100	pepenerograni2.png	Spezie	1	10	68	2	0
	Chiodi di garofano		274	100	chiodidigarofano2.png	Spezie	1	6	65	13	2,4
	Zira		509	100	zirasemi.png	Spezie	1	8,1	53,7	16	0
	Wasabi tubero e salsa		109	100	wasabituberoesalsa.png	Spezie	1	4,8	23,5	0,6	0
	Zenzero		80	100	zenzeroradice2.png	Spezie	1	1,8	18	0,8	
	Fagioli borlotti in scatola	Canned borlotti beans	102	100	fagioli.png	Legumi	1	6,7	15,9	0,5	1
	Lenticchie in scatola	Canned lentils	91	100	lenticchieinscatola.png	Legumi	1	5	15,4	0,5	0,7
	Ceci in scatola, sgocciolati	Drained canned chickpeas	343	100	ceciinscatola.png	Legumi	1	20,9	46,9	6,3	3,7
	Mandorla		542,5	100	mandorle.png	Frutta secca	1	16	4	51,5	4
	Noce		582	100	noce2.png	Frutta secca	1	10,5	5,5	57,7	3,4
	Nocciola		655	100	nocciola2.png	Frutta secca	1	15	17	61	4,3
	Arachidi		620	100	arachidi1.png	Frutta secca	1	29	8,5	50	3,1
	Pistacchio		629	100	pistacchio.png	Frutta secca	1	18,1	8,1	56,1	4,5
	Castagna		629	100	castagna.png	Frutta	1	18,1	8,1	56,1	4,5
	Mandarini	Tangerines	72	100	mandarino.png	Frutta	1	0,9	17,6	0,3	17,6
	Arance	Oranges	38	100	arancia2.png	Frutta	1	0,5	9,6	0	9,6
	Pompelmo	Grapefruit	86	100	pompelmo.png	Frutta	1	0,4	21,5	0,1	21,5
	Mele fresche	Fresh apples	38	100	melarossa2.png	Frutta	1	0,5	9,4	0,1	9,4
	Pere	Pears	59	100	pera2.png	Frutta	1	0,2	12,7	0,3	12,7
	Mirtillo		57	100	mirtilli2.png	Frutta	1	0,7	14	0,3	10
	Mora		43	100	mora.png	Frutta	1	1,4	10	0,5	4,9
	Lamponi	Raspberries	49	100	lampone.png	Frutta	1	1	6,5	0,6	6,5
	Ribes rosso		28	100	ribesrossograppolo.png	Frutta	1	3,6	24,4	0	6,6
	Ribes nero		28	100	ribesnerograppolo.png	Frutta	1	3,6	24,4	0	6,6
	Ribes bianco		28	100	ribesbiancograppolo.png	Frutta	1	3,6	24,4	0	6,6
	Uva bianca		67	100	uvabiancagrappolo.png	Frutta	1	0,6	17	0,4	16
	Uva nera		67	100	uvaneragrappolo1.png	Frutta	1	0,6	17	0,4	16
	Uva spina		67	100	uvaspinaacini.png	Frutta	1	0,6	17	0,4	16
	Fragole	Strawberries	27	100	fragola2.png	Frutta	1	0,9	5,3	0,4	5,3
	Ciliegie	Cherries	48	100	ciliegie2.png	Frutta	1	0,8	11	0,1	11

	Nome	Name	Kcal	Defaultweight	Image	Category	List	Proteins	Carbohydrates	Fats	Sugars
	Pesche	Peaches	27	100	pesca3.png	Frutta	1	0,8	6,1	0,1	6,1
	Prugne	Plums	189	100	prugna1susina.png	Frutta	1	0,5	10,5	0,1	10,5
	Olive	Olives	277	100	oliveramo2.png	Frutta	1	1,5	5	27	5
	Papaya		28	100	papayasezionata.png	Frutta	1	0,4	6,9	0,1	6,9
	Avocado	Avocado	231	100	avocado3sezionato.png	Frutta	1	4,4	1,8	23	1,8
	Ananas	Pineapples	50	100	ananas1.png	Frutta	1	0,5	13	0,1	10
	Durian frutto		147	100	durianfrutto.png	Frutta	1	1,5	27	5	23
	Litchi		66	100	litchiaperto.png	Frutta	1	0,6	17	0,4	16
	Frutto della passione		97	100	frutto1.png	Frutta	1	2,2	23	0,7	16
	Melograna		83	100	melagrana3.png	Frutta	1	1,7	19	1,2	14
	Prugne secche	Dried plums	236	100	prugna2.png	Frutta	1	2,2	55	0,5	55
	Datteri secchi	Dried dates	270	100		Cereali	1	2,7	63,1	0,6	63,1
	Noce di cocco		354	100		Cereali	1	3,3	15	33	6
	Fichi secchi	Dried figs	282	100	fico1.png	Frutta	1	3,5	58	2,7	58
	Marmellata	Fruit jam	222	100	marmellatavasetto.png	Dolci	1	0,5	58,7	0	58,7
	Carne di bovino adulto - tagli posteriori	Adult bovine meat - hind cuts	117	100	bovinapezzo.png	Carne	1	21,5	0	3,4	0
	Carne di maiale leggero - bistecca	Lean pork meat - steak	157	100	bistecche2.png	Carne	1	21,3	0	8	0
	Carne di agnello - coscia magra	Lean lamb meat - leg	102	100	agnellocoatolette.png	Carne	1	20	0	2,5	0
	Agnello costine carre		106	100	agnellocoatolette.png	Carne	1	20,4	0	2,7	0
	Carne fresca di capra	Fresh goat meat	121	100	sottofesamaiale.png	Carne	1	21	0	4,1	0
	Carne fresca di cavallo	Fresh horse meat	106	100	sottofesamaiale.png	Carne	1	23,5	0,7	1	0,7
	Coscia di coniglio	Rabbit leg	137	100	coniglio.png	Carne	1	21	0	5,9	0
	Carne fresca di cervo	Fresh deer meat	91	100	cavallobistecca1.png	Carne	1	21	0	0,8	0
	Carne fresca di cinghiale	Fresh wild boar meat	122	100	cavallobistecca.png	Carne	1	21,5	0	3,3	0
	Pollo eviscerato Pollo arrosto		245	100	polloarrosto.png	Carne	1	28,3	0	14,7	0
	Ali di pollo		126	100	polloali1.png	Carne	1	22	0	3,5	0
	Petto di pollo	Chicken breast	129	100	pollopetto2.png	Carne	1	30,2	0	0,9	0
	Coscia di pollo		100	100	pollocoscia.png	Carne	1	23,3	0	0,8	0
	Fusi di pollo		134	100	pollofusi1.png	Carne	1	19	0	6,4	0

	Nome	Name	Kcal	Defaultweight	Image	Category	List	Proteins	Carbohydrates	Fats	Sugars
	Arrosto di pollo affettato		93	100	polloarrostoaffettare.png	Carne	1	18,7	2,1	1,1	1,1
	Tacchino Arrosto Affettato		125	100	tacchinoarrostoaffettare.png	Carne	1	21,2	2,2	2,8	1,1
	Tacchino ossobuco		132	100	tacchinoossobuco.png	Carne	1	19	0	6	0
	Lardo	Pork fat tissue	530	100	lardo2.png	Carne	1	15,1	0	52,2	0
	Fegato di bovino	Beef liver	142	100		Carne	1	20	5,9	4,4	5,9
	Fegato di maiale	Pork liver	140	100		Carne	1	22,8	1,5	4,8	1,5
	Fegato di pollo	Chicken liver	154	100		Carne	1	22,8	1,5	6,3	1,5
	Bresaola	Bresaola	175	100	bresaola.png	Carne	1	34	0	4,3	0
	Carne di cavallo, essiccata	Horse meat, dried	133	100	bistecchemisto.png	Carne	1	21,4	0	4,6	0
	Prosciutto cotto magro	Lean cooked ham	138	100	prosciuttocrudo1.png	Carne	1	15,7	0	7,6	0
	Prosciutto crudo		266	100	prosciutto.png	Carne	1	26	0	18	0
	Mortadella		311	100	mortadella2.png	Carne	1	16	3,1	25	0
	Salsiccia in stile italiano	Italian-style sausage	304	100	salsiccespeziaterefrescheconinvolucro2.png	Carne	1	15,4	0,6	26,7	0,6
	Salsicce speziate fresche con involucro	Fresh spiced sausages with casing	304	100	salsiccespeziaterefrescheconinvolucro.png	Carne	1	15,4	0,6	26,7	0,6
	Salsicce crude stagionate	Aged raw sausages	304	100	salciccia1 .png	Carne	1	15,4	0,6	26,7	0,6
	Wurstel	Sliced or compact cooked sausages	304	100	wurstel2afette.png	Carne	1	15,4	0,6	26,7	0,6
	Salame		336	100	salametagliato.png	Carne	1	22	2,4	26	0
	Arrotolato		169	100	arrotolato.png	Carne	1	25,2	2	6,1	0
	Bistecca		271	100	cavallobistecca2.png	Carne	1	25	0	19	0
	Braciola		351	100	braciola.png	Carne	1	23	0	28	0
	Bacon		428	100	baconfette.png	Carne	1	17	0	40	0
	Paillard		450	100	paillard.png	Carne	1	37	12	26	0
	Hamburger		182	100	hamburgerher1cotto.png	Carne	1	96,6	0	85,1	0
	Patatine fritte		312	100	patatinefritte.png	Contorni	1	3,4	41	15	0,3
	Tacos		115	100	tacos.png	Contorni	1	4	23	1	5
	Scorfano	Scorpionfish	82	100	scorfanosfortunato.png	Pesce	1	19	0,6	0,4	0,6
	Anguille di fiume	Freshwater eels	261	100		Pesce	1	11,8	0	23,7	0
	Sgombro o sgombro spagnolo	Mackerel or Spanish mackerel	170	100	sgombro.png	Pesce	1	17	0,5	11,1	0,5
	Ippoglosso	Halibut	114	100	halibut.png	Pesce	1	20,6	0	3,5	0

	Nome	Name	Kcal	Defaultweight	Image	Category	List	Proteins	Carbohydrates	Fats	Sugars
	Tonno, tonnetti		130	100	tonnopinnagialla.png	Pesce	1	29	0	0,6	0
	Branzino		82	100	branzino.png	Pesce	1	16,5	0,6	1,5	0,6
	Pesce spada		304	100		Pesce	1	15,4	0,6	26,7	0,6
	Merluzzo o nasello	Cod or haddock	71	100	merluzzoonasellotrancio2.png	Pesce	1	17	0	0,3	0
	Orata		159	100	orata1.png	Pesce	1	19,7	1,2	8,4	0
	Uova di pesce	Fish eggs	264	100	uovasalmonecaviale.png	Pesce	1	25	4	18	0
	Salmone fresco	Fresh salmon	185	100	salmonefetta.png	Pesce	1	18,4	1	12	0
	Gamberi	Shrimp	71	100	gamberi.png	Pesce	1	13,6	2,9	0,6	0
	Granchi, ragni di mare	Crabs, spider crabs	84	100	granchioreale.png	Pesce	1	18,1	0	0,9	0
	Aragoste	Lobsters	85	100	aragosta2.png	Pesce	1	20,2	1,3	2,4	1,3
	Cozza	Mussel	84	100	cozza1.png	Pesce	1	11,7	0	2,7	0
	Vongole	Clams	72	100	vongole.png	Pesce	1	10,2	2,2	2,5	2,2
	Ostriche	Oysters	69	100	ostrica.png	Pesce	1	10,2	5,4	0,9	4,5
	Cappesante, pettini	Scallops	69	100	cappasanta2.png	Pesce	1	12	0	0,5	0
	Polpo	Octopus	57	100	polpo.png	Pesce	1	10,6	1,4	1	1,4
	Seppie	Cuttlefish	72	100	seppia.png	Pesce	1	14	0,7	1,5	0,7
	Lumache di mare	Sea snails	90	100	lumacadimare.png	Pesce	1	16,1	2	1,4	0
	Calamari	Squid	68	100	calamaro.png	Pesce	1	12,6	0,6	1,7	0,6
	Alghe	seaweed	306	100	alghedimare.png	Pesce	1	6	81	0,3	3
	Latte		42	100	lattecartone.png	Latte e derivati	1	3,5	5	1	5
	Latte di vacca - scremato	Cow's milk - skimmed	36	100	lattedimuccaschrematocartone.png	Latte e derivati	1	3,6	5,3	0,2	5,3
	Latte di capra	Goat's milk	76	100		Latte e derivati	1	3,9	4,7	4,8	4,7
	Panna	Cream, plain	140	100	pannaciola.png	Latte e derivati	1	2,8	4,4	12,5	4,4
	Yogurt intero, scremato Frutta greco ecc	Milk yogurt - skimmed	36	100	yogurtifrutta.png	Latte e derivati	1	3,3	4	0,9	4
	Bevande a base di yogurt, comprese le varianti zuccherate e/o aromatizzate	Yogurt-based beverages, including sweetened and/or flavored variations	80	100	yogurtfruttabottiglia.png	Latte e derivati	1	3,4	10,5	2,8	10,5
	Kefir	Kefir	67	100		Latte e derivati	1	3,2	4,4	4,1	4,4
	Latte condensato (talvolta con zuccheri aggiunti)	Condensed milk (sometimes with added sugars)	328	100		Latte e derivati	1	8,7	56,5	9	56,5

	Nome	Name	Kcal	Defaultweight	Image	Category	List	Proteins	Carbohydrates	Fats	Sugars
	Latte in polvere	Powdered milk	484	100		Latte e derivati	1	25,7	42	24,9	42
	Dolci latticini, da cucchiaino	Spoonable dairy desserts	223	100		Latte e derivati	1	2	23,3	12,3	22,3
	Budino	Pudding	120	100		Latte e derivati	1	3,2	20	3,2	12
	Gelato a base di latte	Milk-based ice cream	218	100	gelatocono2.png	Latte e derivati	1	4,2	20,7	13,7	20,7
	Gelato a base di sostituti del latte	Milk substitute-based ice cream	218	100		Latte e derivati	1	4,2	20,7	13,7	20,7
	Robiola	Robiola	338	100	robiola.png	Latte e derivati	1	20	2,3	27	2,3
	Mascarpone	Mascarpone	455	100	mascarpone.png	Latte e derivati	1	7,6	0	47	0
	Mozzarella di vacca	Cow's milk mozzarella	253	100	mozzarella.png	Latte e derivati	1	18,7	0,7	19,5	0,7
	Ricotta di vacca	Cow's milk ricotta	146	100	ricotta.png	Latte e derivati	1	8,8	3,5	10,9	3,5
	Feta	Feta	250	100	formaggiofresco.png	Latte e derivati	1	15,6	1,5	20,2	1,5
	Pecorino	Pecorino	404	100	pecorinoromano.png	Latte e derivati	1	28,8	0,2	32	0,2
	Brie	Soft cheeses	374	100	brie.png	Latte e derivati	1	25,4	0	30,2	0
	Emmental		403	100	emental2.png	Latte e derivati	1	28,5	3,6	30,6	3,6
	Fontina		365	100	fontina.png	Latte e derivati	1	27	0	28	0
	Grana	Grana	406	100	grana.png	Latte e derivati	1	33,9	3,7	28,5	3,7
	Formaggi lavorati, spalmabili	Processed spreadable cheeses	313	100	spalmabile.png	Latte e derivati	1	8,6	0	31	0
	Uova di gallina	Hen's eggs	128	100	uovodigallina.png	Uova	1	12,4	0	8,7	0
	Zucchero (saccarosio)	Sugar (sucrose)	392	100	zuccherociotola.png	Condimenti	1	0	104,5	0	104,5
	Zucchero a velo		392	100	vanigliabustina.png	Condimenti	1	0	104,5	0	104,5
	Miele	Honey	304	100	miele.png	Condimenti	1	0,6	80,3	0	80,3
	Sciroppi	Syrups	297	100	sciroppo.png	Condimenti	1	0,3	79	0	79
	Crema di nocciole e cacao	Hazelnut and cocoa cream	535	100	Cremadinoccioleecacao.png	Condimenti	1	6,9	58	32,4	58,1
	Caramelle dure	Hard candies	344	100	caramella3.png	Dolciumi	1	0	91,6	0	91,6
	Caramelle lollipop		394	100	caramella13lollipop.png	Dolciumi	1	0	98	0,2	98
	Caramelle toffee Gommose	Toffee candies	430	100	caramella2.png	Dolciumi	1	2,1	71,1	17,2	70
	Marshmallow		318	100	marshmallow1tocilione.png	Dolciumi	1	1,8	81	0,2	58
	Torrone	Nougat	483	100		Dolciumi	1	10,8	52	26,8	52
	Sorbetto	Sorbet	132	100		Dolciumi	1	0	34,2	0	34,2
	Olio extravergine di oliva	Extra virgin olive oil	899	100	olioevobottiglia.png	Condimenti	1	0	0	99,9	0
	Oli di semi	Seed oils	899	100	oliosemibottiglia.png	Condimenti	1	0	0	99,9	0

	Nome	Name	Kcal	Defaultweight	Image	Category	List	Proteins	Carbohydrates	Fats	Sugars
	Altri oli vegetali	Other vegetable oils	899	100	olioaltriolivevegetali.png	Condimenti	1	0	0	99,9	0
	Burro	Butter	758	100	burropanetto.png	Latte e derivati	1	0,8	1,1	83,4	1,1
	Margarina	Margarine	760	100	margarina.png	Condimenti	1	0,6	0,4	84	0,4
	Succo di mela	Apple juice	38	100	succomela.png	Frutta	1	0,1	9,9	0,1	9,9
	Succo di ananas	Pineapple juice	50	100	succodiananas.png	Frutta	1	0,4	12,7	0,1	10
	Succo di pompelmo	Grapefruit juice	66	100	succodipompelmo.png	Frutta	1	0,3	17,3	0	17,3
	Succo d'arancia	Orange juice	33	100	succoaranciabriko.png	Frutta	1	0,5	8,2	0	8,2
	Nettare di albicocca	Apricot nectar	47	100		Frutta	1	0,3	12	0,1	12
	Succo di pomodoro	Tomato juice	16	100	succodipomodoro.png	Frutta	1	0,8	3	0	3
	Succo di carota	Carrot juice	24	100	succodicarota.png	Frutta	1	0,5	5,7	0,1	5,7
	Succhi misti di frutta e verdura	Mixed fruit and vegetable juices	45	100	succhimistidifruttaeverdura.png	Frutta	1	0,3	11,4	0,3	11,4
	Succhi misti con ingredienti aggiunti	Mixed juices with added ingredients	43	100	succhimisticoningredientiaggiunti.png	Frutta	1	0,3	11,2	0	10,4
	Acqua	Water	0	100	acquanaturalebottiglia.png	Bevande	1	0	0	0	0
	Bevande di tipo cola	Cola-type drinks	39	100	lattina4bibitasoft.png	Bevande	1	0	10,5	0	10,5
	Bevande energetiche	Energy drinks	61	100	lattina8energetica.png	Bevande	1	0	14,4	0	14,4
	Cacao amaro in polvere	Unsweetened cocoa powder	355	100	caffèpolveresacco.png	Dolci	1	20,4	11,5	25,6	0
	Caffè	Coffee		100	caffè.png	Bevande	1				
	Tè non fermentato, infuso	Unfermented tea infusion	1	100	tèd'orzobibita.png	Bevande	1	0	0	0	0
	Infuso di tè con ingredienti aromatizzanti aggiunti	Infusion with added flavoring ingredients	1	100	tealgelsomino.png	Bevande	1	0	0	0	0
	Infusi di erbe e altre infusioni non a base di tè	Herbal infusions and other non-tea infusions	1	100	teverdebibita.png	Bevande	1	0	0	0	0
	Infuso di camomilla	Chamomile infusion	1	100	bollitore.png	Bevande	1	0	0	0	0
	Birra	Beer	34	100	bottiglia11birra.png	Bevande	1	0,2	3,5	0	3,5
	Birra lager	Lager beer	34	100	bottiglia11birra.png	Bevande	1	0,2	3,5	0	3,5
	Vino da pasto bianco	White table wine	70	100	bottiglia3.png	Bevande	1	0	0	0	0
	Vino da pasto rosso	Red table wine	75	100	bottiglia17vinorosso.png	Bevande	1	0	0	0	0
	Vino frizzante	Sparkling wine	87	100	vinofrizzante.png	Bevande	1	0	0,6	0	0,6
	Vini liquorosi e da dessert	Sweet and dessert wines	314	100	viniliquorosiedadessert.png	Bevande	1	0	31	0	31
	Liquori	Spirits	314	100	bottiglia9.png	Bevande	1	0	31,1	0	31,1

	Nome	Name	Kcal	Defaultweight	Image	Category	List	Proteins	Carbohydrates	Fats	Sugars
	Cocktail	Cocktails	186	100		Bevande	1	0	17	0	17
	Biscotti, gallette e biscotti per bambini	Biscuits, cookies, and cookies for children	417	100	biscottisecchi.png	Prodotti da forno	1	13,8	76,1	8,5	40,4
	Latte di soia	Soy milk	32	100	lattedisoia.png	Bevande	1	2,9	0,8	1,9	0,8
	Latte di mandorle	Almond milk	450	100	lattedimandorla.png	Bevande	1	8,41	50,2	27	50,2
	Altre imitazioni del latte oltre ai latti	Other milk imitations besides milk	132	100	imitazionedellatte.png	Bevande	1	2,9	0,8	1,9	0,8
	Pizza con pomodoro e mozzarella	Pizza with tomato and mozzarella	255	100	pizzamozzarellapomodoro.png	Prodotti da forno	1	12,1	35,5	7,6	2,5
	Cubetti o granuli di dado (base per il brodo)	Stock cubes or granules (base for broth)	250	100	zuccherodicannazollette.png	Condimenti	1	15,7	5	18,7	0
	Dragoncello e simili	Tarragon and similar	295	100		Condimenti	1	23	50	7	0
	Grano saraceno e altri pseudo-cereali e simili	Buckwheat and other pseudo-cereals and similar	329	100	granosaracenoseme.png	Cereali	1	12,4	61,2	3,3	9
	Cereali soffiati	Puffed cereals	354	100		Cereali	1	6	85	1	9
	Minestre (misto secco non cotto)	Soups (dry mix not cooked)	51	100		Cereali	1	1,5	7,9	1,5	1,8
	Minestra mista di verdure, secca	Mixed vegetable soup, dry	51	100		Cereali	1	1,5	7,9	1,5	1,8
	Minestra di funghi, secca	Mushroom soup, dry	51	100		Cereali	1	1,5	7,9	1,5	1,8
	Pane conservato	Preserved bread	356	100	pancarretost.png	Pane e lievitati	1	10,8	82,8	0,3	2,7
	Pane tipo 0	Type 0 bread	356	100	panebauletto.png	Pane e lievitati	1	10,8	82,8	0,3	2,7
	Frutti di mare in scatola/barattolo	Canned seafood	77	100		Pesce	1	18,1	0	0,5	0
	Tonno sott'olio, sgocciolato	Oil-packed tuna, drained	103	100	tonnoattina.png	Pesce	1	25,1	0	0,3	0
	Mais, macinato	Ground corn	341	100	maispannocchia3.png	Cereali	1	8,7	73,5	2,7	1,5
	Minestre miste	Mixed soups	51	100		Cereali	1	1,5	7,9	1,5	1,8
	Semi di zucca e simili	Sunflower seeds and similar	447	100	semidigirasole.png	Cereali	1	24,5	0	31	0
	Capperi e simili	Capers and similar	33	100	capperi.png	Condimenti	1	2,6	2,1	1	0
	Distillati da frutta	Fruit-based spirits	232	100	bottiglia12.png	Bevande	1	0	0,5	0	0,5
	Distillati non da frutta	Non-fruit spirits	232	100	bottiglia12.png	Bevande	1	0	0,5	0	0,5
	Cicoria da campo	Field chicory	17	100	cimedirapa2.png	Verdura	1	1,4	0,7	0,2	0,7
	Orzo perlato	Pearl barley	346	100	orzoperlato.png	Cereali	1	9,4	73,7	1,5	1,5
	Farro	Spelt	353	100	farroseme.png	Cereali	1	14,6	69,3	2,4	2,4
	Semi di girasole e simili	Sunflower seeds and similar	447	100	semidigirasole.png	Cereali	1	24,5	0	31	0

	Nome	Name	Kcal	Defaultweight	Image	Category	List	Proteins	Carbohydrates	Fats	Sugars
	Piselli secchi e simili	Dried peas and similar	317	100	pisellifreschi2.png	Verdura	1	21,7	48,2	2	2,9
	Lenticchie secche	Dried lentils	319	100	lenticchie.png	Legumi	1	22,7	51,1	1	1,8
	Cicorie belghe e simili	Belgian endive and similar	23	100	cimedirapa.png	Verdura	1	1,5	0,7	0,2	0
	Bietola	Swiss chard	19	100	cimedirapa2.png	Verdura	1	1,8	3,7	0,2	1,1
	Cavoli di Bruxelles	Brussels sprouts	43	100	cavolettidibruxelles.png	Verdura	1	3,4	9	0,3	2,2
	Fichi d'India e simili	Prickly pears and similar	53	100	fico2.png	Frutta	1	0,8	13	0,1	13
	Datteri	Dates	270	100		Frutta	1	2,7	63,2	0,6	63,2
	Albicocche	Apricots	42	100	albicocca3.png	Frutta	1	0,4	9,8	0,1	9,8
	Nespoli e simili	Medlars and similar	32	100	nespola.png	Frutta	1	0,4	6,1	0,4	6,1
	Mele cotogne e simili	Quinces and similar	38	100	melacotogna.png	Frutta	1	0,3	6,3	0,1	6,3
	Noci di pecan	Pecans	723	100	nocidipecan.png	Frutta secca	1	7,2	7,9	71,8	4,3
	Noci di macadamia	Macadamia nuts	333	100	noci.png	Frutta secca	1	6,7	79,3	1	0
	Anacardi	Cashews	604	100	anacardi.png	Frutta secca	1	15	33	46	5,6
	Cioccolato fondente	Dark chocolate	531	100	cioccolatofondente.png	Dolciumi	1	6,6	49,7	33,6	49,7
	Patatine/crisps	Potato chips/crisps	512	100		Contorni	1	5,4	58	29,6	1
	Semola	Semolina	346	100		Cereali	1	11,5	76,9	0,5	1,9
	Noci secche	Dried nuts and their flours	702	100	noceacca.png	Frutta secca	1	14,3	5,1	68,1	3,1
	Maionese, hollandaise e salse correlate	Mayonnaise, hollandaise, and related sauces	655	100	senape.png	Condimenti	1	4,3	2,1	70	2,1
	Salmon fresco	Fresh salmon	185	100	salmonetrancio.png	Pesce	1	18,4	1	12	1
	Tuorlo d'uovo	Egg yolk	325	100	uovosodogallinasezionato.png	Uova	1	15,8	0	29,1	0
	Albume d'uovo	Egg white	43	100	uovosodogallinasezionato.png	Uova	1	10,7	0	0	0
	Dolcificanti da tavola liquidi	Liquid tabletop sweeteners	370	100	cucchiainopieno.png	Dolciumi	1	0	98,6	0	98,6
	Aringhe, sardine, acciughe	Herring, sardines, anchovies	216	100	acciughe.png	Pesce	1	16,5	0	16,7	0
	Squali, razze, chimere	Sharks, rays, chimeras	68	100	squalobianco.png	Pesce	1	14,2	0,7	0,9	0,7
	Cozze	Mussels	84	100	cozza1.png	Pesce	1	11,7	3,4	2,7	0,3
	Budino alla vaniglia	Vanilla pudding	127	100	torta2budino.png	Dolci	1	2,7	22	3	20
	Tempeh	Tempeh	166	100	formaggiofrescoaromatizzato.png	Latte e derivati	1	20,7	6,4	6,4	4,3
	Filetto di vitello	Veal fillet	324	100	filetto.png	Carne	1	24	0	25	0
	Mozzarella di bufala	Buffalo mozzarella	288	100	mozzarella.png	Latte e derivati	1	16,7	0,4	24,4	0,4
	Parmigiano	Parmesan	387	100	grana1.png	Latte e derivati	1	33,5	0	28,1	0

