

Tabella dei valori nutrizionali

Prodotti zuccherati / cioccolato	per unità				per 100 g			
	<i>kcal</i>	<i>glucidi</i>	<i>grassi</i>	<i>unità-pane</i>	<i>kcal</i>	<i>glucidi</i>	<i>grassi</i>	<i>unità-pane</i>
Amicelli	65	8	3	0,8	500	62	23	6,1
Appenzeller-Biberli / Migros	295	51	7	5,1	393	68	9	6,8
Blox Crunchy / Migros	190	20	11	2,0	543	57	31	5,7
Blox Power Milk / Migros	180	22	9	2,2	450	55	23	5,5
Bounty al latte / Masterfoods	270	32	15	3,2	474	56	26	5,6
Cuisses de dames / Migros	150	16	9	1,6	500	53	30	5,3
Dolcetto al cioccolato Tête de nègre / Ammann	130	22	5	2,2	406	69	16	6,9
Dolcetto di carnevale / Migros	210	19	14	1,9	583	53	39	5,3
Fondo torta / Migros	70	9	3	0,9	500	64	21	6,4
Kit-Kat / Nestlé	245	29	13	2,9	510	60	27	6,0
Krapfen / Migros	210	27	10	2,7	350	45	17	4,5
M&M's Peanut / Masterfoods	230	26	12	2,6	511	58	27	5,8
Maltesers / Masterfoods	180	23	9	2,3	486	62	24	6,2
Mars classico / Masterfoods	260	40	10	4,0	448	69	17	6,9
Milky Way al latte / Masterfoods	115	18	4	1,8	460	72	16	7,2
Minor / Maestrani	135	12	9	1,2	563	50	38	5,0
Ragusa (cioccolato alle nocciole)	275	25	18	2,5	550	50	36	5,0
Sfogliatella alla crema senza panna/Migros215	215	32	8	3,2	295	44	11	4,4
Sfogliatella alle nocciole / Migros	325	48	12	4,8	677	53	13	5,3
Skittles / Masterfoods	220	50	2	5,0	400	91	4	9,1
Snickers / Masterfoods	305	32	17	3,2	508	53	28	5,3
Tête de nègre / Coop	130	22	5	2,2	406	69	16	6,9
Tête de nègre / Migros	95	16	3	1,6	413	70	13	6,9
Twix / Masterfoods	285	37	13	3,7	491	64	64	6,4
Yes Cioccolato / Nestlé	165	17	9	1,7	434	45	24	4,5

Gelati	per unità				per 100g			
	<i>kcal</i>	<i>glucidi</i>	<i>grassi</i>	<i>unità-pane</i>	<i>kcal</i>	<i>glucidi</i>	<i>grassi</i>	<i>unità-pane</i>
Cornetto Extrême cioccolato, Frisco-Nestlé	290	33	16	3,3	330	38	18	3,8
Cornetto al cioccolato, Pierrot Lusso e Iglo	230	32	9	3,2	277	39	11	3,9
Cornetto alla fragola, Pierrot Lusso e Iglo	225	32	8	3,2	239	34	9	3,4
Cornetto Extrême vaniglia, Frisco-Nestlé	250	28	14	2,8	301	34	17	3,4
Gelato al caffè / Migros	165	20	8	2,0	183	22	9	2,2
Lecca-lecca al cioccolato / Migros	120	11	8	1,1	300	28	20	2,8
Lecca-lecca alla vaniglia / Migros	120	12	7	1,2	300	30	18	3,0
Magnum Classic, Pierrot Lusso e Iglo	305	27	20	2,7	324	29	21	2,9
Pingu, Pierrot Lusso e Iglo	115	14	6	1,4	180	22	9	2,2
Pralinato / Frisco-Nestlé	255	15	21	1,5	425	25	35	2,5
Razzo / Frisco-Nestlé	50	11	1	1,1	96	21	2	2,1

Alimenti in barrette / cereales	per unità				per 100g			
	<i>Prodotto</i>	<i>kcal</i>	<i>glucidi</i>	<i>grassi</i>	<i>unità-pane</i>	<i>kcal</i>	<i>glucidi</i>	<i>grassi</i>
Balisto albicocca / cioccolato / Coop	128	18	5	1,80	427	60	18	6,00
Balisto albicocca / Coop	70	13	1	1,30	350	65	5	6,50
Balisto attivo / Coop	103	19	3	1,90	395	71	10	7,10
Balisto banana / Coop	79	14	2	1,40	396	70	10	7,00
Balisto choco-chips / Coop	140	15	8	1,50	519	56	30	5,50
Balisto choco-coco / Coop	143	17	7	1,70	477	56	25	5,60
Balisto colazione naturale / Coop	160	23	6	2,30	420	61	17	6,10
Balisto junior plus / Coop	80	14	2	1,40	400	70	10	7,00
Balisto mela / choco / Coop	124	18	5	1,80	414	59	17	5,90
Balisto mela/ Coop	70	14	1	1,40	350	70	5	7,00
Balisto naturale / Coop	90	11	4	1,10	450	55	20	5,50
Balisto nocciole / Choco / Coop	141	17	7	1,70	470	58	23	5,80
Balisto noci / Coop	140	15	8	1,50	519	56	30	5,50
Balisto Yobar / Coop	130	17	6	1,70	481	63	22	6,30
Barra energetica alcofit Strong	145	22	4	2,20	414	63	11	6,30
Barrette energetiche Isostar	170	28	6	2,80	425	70	15	7,00
Barrette energetiche Sponsor	175	22	5	2,20	438	55	13	5,50
Farmer al miele / Migros	100	12	5	1,20	500	60	25	6,00
Farmer Crunchy Bio / Migros	70	10	3	1,00	412	59	18	5,90
Farmer latte + fragole / Migros	124	15	5	1,50	428	52	18	5,20
Farmer naturale / Migros	75	10	3	1,00	441	59	18	5,90
Farmer noci/arachidi / Migros	143	14	8	1,40	478	46	26	4,60
Farmer soft ai frutti secchi / Migros	73	13	1	1,30	364	65	7	6,50
Farmer soft ai mirtilli / Migros	76	15	1	1,50	378	75	6	7,50
Farmer soft al latte / Migros	85	13	3	1,30	425	65	15	6,50
Farmer soft albicocca / Migros	74	13	2	1,30	371	65	10	6,50
Farmer soft alle mele / Migros	75	13	2	1,30	375	65	10	6,50
Farmer soft cannella / Migros	81	13	2	1,30	378	75	6	7,50
Farmer soft cappuccino / Migros	130	16	6	1,60	450	54	20	5,40
Farmer soft caramello / Migros	157	17	9	1,70	490	52	27	5,20
Farmer soft ciliege / Migros	78	13	2	1,30	390	64	10	6,40
Farmer soft cioccolato / mele / Migros	146	20	6	2,00	457	63	19	6,30
Farmer soft cioccolato natura / Migros	138	16	7	1,60	476	55	24	5,50
Farmer soft cioccolato naturale / Migros	155	18	8	1,80	484	56	25	5,60
Farmer soft cioccolato/arancio / Migros	144	19	6	1,90	450	61	19	6,10
Farmer soft fit / Migros	75	15	1	1,50	375	75	5	7,50
Farmer soft limone / Migros	82	13	2	1,30	411	68	11	6,80
Farmer soft noce di cocco / Migros	157	18	9	1,80	490	55	27	5,50
Farmer soft youretta / Migros	115	16	4	1,60	443	61	16	6,10
Gerlinea ananas barretta / Wander	161	20	6	2,00	402	49	14	4,90

Latticini	per unità				per 100g			
	<i>kcal</i>	<i>glucidi</i>	<i>grassi</i>	<i>unità-pane</i>	<i>kcal</i>	<i>glucidi</i>	<i>grassi</i>	<i>unità-pane</i>
Aktifit Classico / Emmi					82	15	1	1,50
Bifidus latte rappreso natura					68	5	4	0,53
Bifidus-Drink normal					82	14	2	1,40
Ricotta natura / Emmi					60	5	0	0,50
Cioccolato alla crema Stalden					150	23	4	2,30
Crema alla vaniglia Stalden					120	17	4	1,70
Emmental stagionato in cantina / Emmi					407	0	28	0,00
Energy Milk banana / Emmi					71	11	2	1,10
Energy Milk vaniglia / Emmi					68	10	2	1,03
Formaggio bianco alla fragola / Emmi					166	18	8	1,80
Formaggio bianco alla vaniglia / Emmi					172	14	10	1,30
Formaggio cremoso di Lucerna / Emmi					380	0	33	0,00
Formaggio di montagna d'Urn / Emmi					377	0	29	0,00
Gruyère stagionato in cantina / Emmi					410	0	32	0,00
Mozzarella / Emmi					258	1	20	0,10
St. Paulin / Emmi					310	0	24	0,00
Tam Tam cioccolato / Danone	140	25	3	2,50	112	20	2	2,00
Tam Tam vaniglia / caramello / Danone	125	23	3	2,30	100	18	2	1,80
Yogourt al rabarbaro / Migros	189	29	5	2,90	110	15	3	1,50
Yogourt alla vaniglia	328	34	14	3,40	181	19	8	1,90
Yogourt ai Birchermüesli / Migros	207	30.6 g	6.12 g	3,06	115	17	3	1,70
Yogourt ai Birchermüesli 4Plus / Emmi	158	24	4	2,40	88	13	2	1,30
Yogourt al cioccolato M&M's	246	28 g	11.34 g	2,80	137	16	6	1,50
Yogourt mocca Premium / Emmi	245	29	13	2,90	136	16	7	1,60
Yogourt alle banane M&M's	288	42.84 g	9.72 g	4,30	160	24	5	2,40
Yogourt alle fragole Premium/Emmi	282	34	14	3,40	157	19	8	1,80
Yogourt ai lamponi M&M's	286	42 g	9.72 g	4,20	159	23	5	2,30

Prodotti a base di cereali	per unità				per 100g			
	<i>kcal</i>	<i>glucidi</i>	<i>grassi</i>	<i>unità-pane</i>	<i>kcal</i>	<i>glucidi</i>	<i>grassi</i>	<i>unità-pane</i>
Brotweggen (Pane al latte zuccherato) di Basilea					207	42	1	4,16
Cornetto					393	34	26	3,44
Fette biscottate Midor / Migros					430	72	10	7,20
Galletta svedese					318	66	2	6,60
Galletta svedese Smoore / Wasa					315	65	2	6,50
Pane bianco					238	49	1	4,88
Pane completo					225	43	2	4,30
Pane completo ai semi di girasole					231	40	4	4,00
Pane completo al frumento					200	41	1	4,07
Pane di mollica al burro					293	53	4	5,32
Pane di segala					217	46	1	4,57
Panini ai semi di girasole					267	49	4	4,92
Panini al frumento					272	56	2	5,55
Panini all'uva					256	52	1	5,24
Pumpernickel (pane nero della Westfalia)					182	37	1	3,65
Sfilatino/baguettes					252	51	1	5,10

Pasta / riso	per unità				per 100g			
	<i>kcal</i>	<i>glucidi</i>	<i>grassi</i>	<i>unità-pane</i>	<i>kcal</i>	<i>glucidi</i>	<i>grassi</i>	<i>unità-pane</i>
Cannelloni Fiorentina / Findus					165	12	10	1,20
Cappelletti al prosciutto e formaggio / Coop					205	28	5	2,80
Cappelletti al prosciutto e formaggio / Migros					185	26	4	2,60
Cialde salate al riso					375	77	3	7,70
Gnocchi al basilico / Coop					195	36	3	3,60
Gnocchi al basilico / Migros					185	33	3	3,30
Lasagne verdi al forno / Findus					144	15	6	1,50
Pasta a base d'uova intere					344	61	4	6,10
Pasta all'uovo					368	70	3	7,00
Ravioli alla carne / Migros					235	27	8	2,70
Ravioli alla carne bio / Coop					190	30	3	3,00
Riso (bianco)					347	78	1	7,80
Riso a grani lunghi naturale					348	73	2	7,30
Riso naturale con riso selvatico					351	77	1	7,70
Riso selvatico					349	74	2	7,40
Spaghetti senza uova interi					362	75	1	7,50
Tagliatelle di grano completo gregge					343	64	3	6,40
Tortelli al gorgonzola / Coop					225	29	7	2,90
Tortelloni alla carne / Coop					220	33	5	3,30
Tortelloni alla Ricotta / Migros					215	30	6	3,00

Legumi e verdure	per unità				per 100g			
	<i>Prodotto</i>	<i>kcal</i>	<i>glucidi</i>	<i>grassi</i>	<i>unità-pane</i>	<i>kcal</i>	<i>glucidi</i>	<i>grassi</i>
Asparagi freschi					18	2	0	0,2
Barbabietola rossa cruda					41	8	0	0,84
Cavolo bianco al vapore					55	3	3	0,34
Cavolo-rapa crudo					24	4	0	0,37
Cicoria riccia					10	0	0	0,03
Finocchio					59	3	4	0,27
Patate saltate					112	13	6	1,32
Piselli e carote / Iglo					41	7	0	0,68
Piselli freschi					25	3	0	0,32
Pomodori crudi					17	3	0	0,26
Scorzonera fresca					17	2	0	0,16
Spinaci crudi					15	1	0	0,06
Spinaci freschi					17	1	0	0,06
Zucchine					19	2	0	0,22

Carne/pesce	per unità				per 100g			
	<i>Prodotto</i>	<i>kcal</i>	<i>glucidi</i>	<i>grassi</i>	<i>unità-pane</i>	<i>kcal</i>	<i>glucidi</i>	<i>grassi</i>
Anguille					278	0	25	0
Bastoncini di pesce					192	17	8	1,7
Carne di cavallo / Carne di manzo secca					143	1	2	0,1
Carne di maiale					177	0	11	0
Coniglio					132	0	4	0
Costolette d'agnello					263	0	18	0
Fegato grasso					131	5	4	0,5
Filetto di manzo					220	0	13	0
Mortadella di pollo					195	1	15	0,1
Oca					225	0	17	0
Pasticcio di carne					351	0	38	0,03
Pesce fera					100	0	3	0
Pesce persico					82	0	1	0
Petto di pollo					102	0	1	0
Pollo alla griglia					198	0	12	0
Salame					398	0	34	0
Salmone					131	0	6	0
Salsiccia cervelas					358	0	31	0,03
Salsiccia da arrostire					288	0	27	0,03
Sanguinaccio					380	1	34	0,09
Sella di capriolo					122	0	4	0
Trota					102	0	3	0
Vitello cordon bleu					209	0	11	0,03

Prodotti preparati diversi	per unità				par 100g			
	<i>Prodotto</i>	<i>kcal</i>	<i>glucidi</i>	<i>grassi</i>	<i>unità-pane</i>	<i>kcal</i>	<i>glucidi</i>	<i>grassi</i>
Arachidi / Zweifel, 1 sacchetto / 50g	305	5	27	0,5	610	10	54	1
Bastoncini salati / Coop, 1 pezzo / 5g	25	3	1	0,3	500	60	20	6
Big Mac/McDonald's, 209g	500	39	26	3,9	239	19	12	1,9
Bretzeli / Roland, 1 pièce 5g	20	4	0	0,4	400	80	0	8
Bstoncini di merluzzo / Coop	45	4	1	0,4	180	16	4	1,6
Cornetto al prosciutto/Coop,1 pezzo / 42g	130	9	9	0,9	309,52	21	21	2,1
Cornetto al prosciutto/Migros,1 pezzo/42g	160	14	10	1,4	380,95	33	24	3,3
Dolce di formaggio / Coop, 180g	540	41	25	4,1	300	23	14	2,3
Dolce di formaggio / Migros, 200g	500	44	26	4,4	250	22	13	2,2
Maionese bio					690	3	76	0,3
McChicken / McDonald's, 199g	480	40	26	4	241,2	20	13	2
Mostarda bio					103	5	7	0,5
Patatine fritte al naturale / Zweifel, 31g	165	15	11	1,5	532,25	48	35	4,8
Patatine fritte, sacchetto 80 g /McDonald's	200	26	11	2,6	250	33	14	3,3
Pizza Margherita / Iglo					224	29	8	2,9
Popcorn / Zweifel, 1 sacchetto / 30g	130	18	5	1,8	433,33	60	17	6
Ramequin (alla valdese)/Migros,1 pezzo/70g	175	13	11	1,3	250	19	16	1,9
Ramequin(tortina salata alla valdese)/Coop, 1 pezzo	185	13	13	1,3	264,28	19	19	1,9
Rotolini di primavera cinesi, vegetariani	125	14	7	1,4	208	23	12	2,3
Salsa olio e aceto all'italiana bio					310	4	32	0,4
Vegi Mac / McDonald's, 203g	485	54	26	5,4	238,9	27	13	2,7

Bevande senza alcool	per decilitro				per litro			
	<i>kcal</i>	<i>glucidi</i>	<i>grassi</i>	<i>unità-pane</i>	<i>kcal</i>	<i>glucidi</i>	<i>grassi</i>	<i>unità-pane</i>
Bitter Lemon	44	11	0	1,1	440	110	0	11
Caffè	2	0,3	0	0,03	20	3	0	0,3
Cioccolato Drink / Coop	72	12	1,2	1,2	720	120	12	12
Cioccolato Drink leggero / Migros	38	5,2	0,8	0,52	380	52	8	5,2
Cioccolato Drink zuccherato / Migros	60	10	0,8	1	600	100	8	10
Coca Cola	44	11	0	1,1	440	110	0	11
Coca Cola light	0	0,1	0	0,01	0	1	0	0,1
Comella Cioccolato-Drink / Toni	68	10	1,2	1	680	100	12	10
Elvis Tè freddo al Limone / Emmi	28	6,9	0,5	0,69	280	69	5	6,9
Fanta	52	13	0	1,3	520	130	0	13
Ginger Ale	42	12	0	1,2	420	120	0	12
Infusione di menta	1	0,2	0	0,02	10	2	0	0,2
Isostar	29	6,9	0	0,69	290	69	0	6,9
Latte di mucca parzialmente scremato	48	4,9	1,6	0,49	480	49	16	4,9
Latte scremato	35	5	1,5	0,5	350	50	15	5
Nesquik Choco-Drink	82	13,2	3,2	1,32	820	132	32	13,2
Ovo Drink / Wander	68	10,8	0,8	1,08	680	108	8	10,8
Ovomaltina / Wander	95	8	2,8	0,8	950	80	28	8
Pepsi Cola	44	11	0	1,1	440	110	0	11
Red Bull Energy Drink	46	11,2	0	1,12	460	112	0	11,2
Sprite	47	12	0	1,2	470	120	0	12
Succo d'arancio	44	9	0,2	0,9	440	90	2	9
Succo di barbabietola	35	6,9	0,1	0,69	350	69	1	6,9
Succo di carote	22	4	0,2	0,4	220	40	2	4
Succo di pomodoro	16	2,7	0,1	0,27	160	27	1	2,7
Tè alla frutta	1	0,2	0	0,02	10	2	0	0,2
Tè freddo Lipton	35	8,5	0	0,85	350	85	0	8,5
Tonic-Water	48	12	0	1,2	480	120	0	12

Bevande alcoliche	per decilitro				per litro			
	<i>kcal</i>	<i>glucidi</i>	<i>grassi</i>	<i>unità-pane</i>	<i>kcal</i>	<i>glucidi</i>	<i>grassi</i>	<i>unità-pane</i>
Champagne	70 -110	1 - 11	0	0.1 - 1.1	700 - 1100	10 - 110	0	7 - 11
Birra chiara	37	3	0	0,3	370	30,00	0	3
Birra bionda	39	2,9	0	0,29	390	29,00	0	2,9
Birra scura	37	2,8	0	0,28	370	28,00	0	2,8
Birra di malto	54	10,8	0	1,08	540	108,00	0	10,8
Vino bianco	74	2,6	0	0,26	740	26,00	0	2,6
Vino rosé	71	2,5	0	0,25	710	25,00	0	2,5
Vino rosso forte	78	2,5	0	0,25	780	25,00	0	2,5
Vino rosso leggero	65	2,4	0	0,24	650	24,00	0	2,4

Alcool	per 20 cl				per decilitro			
	<i>kcal</i>	<i>glucidi</i>	<i>grassi</i>	<i>unità-pane</i>	<i>kcal</i>	<i>glucidi</i>	<i>grassi</i>	<i>unità-pane</i>
Calvados	45	0	0	0	225	0	0	0
Campari	25	5	0	0,5	125	25	0	2,5
Cynar	23	5	0	0,5	115	25	0	2,5
Fernet Branca	42	0	0	0	210	0	0	0
Gin	40	0	0	0	201	0	0	0
Martini Dry	18	1	0	0,1	90	5	0	0,5
Martini Rosso / Bianco	16	3	0	0,3	80	15	0	1,5
Pastis	45	0	0	0	225	0	0	0
Pernod	40	2	0	0,2	200	10	0	1
Porto	32	2,4	0	0,24	160	12	0	1,2
Sherry	23,5	0,28	0	0,05	117	1,4	0	0,28
Vodka	45	0	0	0	225	0	0	0
Whisky, Cognac, Acquavite...	50	0	0	0	250	0	0	0