



SAINT LOUIS HOSPITAL

AMBULATORIO MEDICO POLISPECIALISTICO

Direttore Sanitario: Dr Luigi Di Girolamo

Medico Chirurgo – Specialista in Chirurgia d’urgenza e Pronto Soccorso

00030 San Cesareo – (Roma) – Via Cesare Battisti, 1

Tel. 06.95599494 – Tel./Fax 06.9587043- e.mail luigidigirolamo3@gmail.com

Sito Web: www.luigidigirolamo.com – www.ozonoterapia1.it

TABELLA VALORI CALORIE per ogni 100 grammi di sostanza

Alici (Acciughe) sott'olio	209,526
Ananas	52,000
Arance	33,087
Asparagi	20,623
Banane	91,377
Discotti comuni	351,678
Burro	767,021
Birra chiara	32,000
Birra scura	28,000
Cacao	293,000
Carciofi	38,171
Carote	46,504
Castagne	198,457
Ceci	338,828
Cetrioli	17,483
Cicoria	22,704
Cioccolato al latte	545,730
Cioccolato fondente	612,427
Cocomero	28,000
Cocco	359,000
Grissini	384,935
Lardo	907,270
Latte di mucca intero	65,183
Latte di mucca scremato	37,080
Lenticchie	331,229
Maiale carne magra	148,112
Maiale carne grassa	399,408
Mandarini	43,870
Mandorle	570,964
Margarina	764,770
Mascarpone	458,860
Melone	29,842
Pomodori da insalata	22,181
Polvere di cacao (amaro)	506,120

Prezzemolo	62,400
Prosciutto crudo	504,157
Prosciutto crudo sgrassato	156,378
Prosciutto cotto affumicato	421,335
Provolone fresco	261,000
Prugne secche	269,900
Riso	352,964
Robiola	356,000
Salame tipo Milano	468,220
Salsicce fresche (maiale)	341,352
Salsicce secche (maiale)	506,512
Salsicce viennesi (wurstel)	342,030
Scamorza	334,000
Sedano	14,062
Selvaggina a pelo	124,000
Selvaggina a penna	143,000
Semolino	368,650
Sogliola	84,386
Spinaci	36,091
Stracchino	302,424
Susine	60,680
Tacchino	178,620
Tonno all'olio	248,119
Torrone	41,659
Uovo di gallina tuorlo	359,990
Uovo di gallina uno	81,000
Uva	74,046
Uva passa o secca	305,900
Vino (circa 10 - 12 gradi)	65,000
Vitello (carne magra)	88,888
Yogurt	70,000
Zampone	365,902
Zucchine	16,991