



TABELLE CONTENUTO

CONTENUTO IN COLESTEROLO

(mg/100g di parte edibile)

Alimenti	Colesterolo
Pane, Crackers e Grissini	
Crackers integrali	0
Grissini	6
Cereali 1° Colazione	
Fette Biscottate	4
Biscotti	
Savoardi	261
Biscotti secchi	87
Biscotti frollini	74
Biscotti wafers	24
Biscotti integrali	9
Biscotti al miele	2,5
Biscotti d'avena	2
Merendine, Tortine e Croissant	
Merendina con marmellata	188
Krapfen	183
Merendina al latte	152
Merendina pasta frolla	141
Croissant	75
Tortina al cacao	53,5
Merendina tipo brioches	47
Merendina pan di spagna	30
Dolci	
Zabaione	504
Bignè	189
Cannoli alla crema	189
Torta alle mandorle	171
Torta margherita	168
Panettone	112
Colomba	87
Torta di mele	77,8
Crostata casalinga	69
Panna montata	66
Gelato alla crema	57
Torta di nocciole	55
Gelato al fior di latte	40
Cassata	40
Cioccolato al latte	28
Gelato alla frutta	26
Torta di frutta	25,6
Cioccolato con le nocciole	25
Cioccolato alle nocciole	9
Budino alla vaniglia	7
Budino al cioccolato	3
Nutella	2



TABELLE CONTENUTO

Cioccolato gianduia	0
Marzapane	0
Pasta	
Tortellini secchi	271
Tortellini freschi	177
Pasta secca all'uovo	94
Grassi	
Burro	250
Lardo	95
Strutto	95
Conserve e scatolame	
Patè di fegato	169
Maionese	70
Panna da cucina	66
Maionese light	65
Ragù di carne	33,5
Dado da brodo	10
Estratto di carne per brodo	2
Insaccati	
Wurstel light	107
Salame cacciatore	99
Cotechino crudo	98
Cotechino precotto	98
Coppa	96
Zampone	95
Salame felino	95
Salame ungherese	94
Salame nostrano	94
Speck	90
Salame Milano	90
Salame Fabriano	88
Salame Napoli	86
Salame Brianza	84
Wurstel	81
Prosciutto crudo di Parma	70
Mortadella	69
Prosciutto crudo San Daniele	69
Pancetta affumicata	67
Bresaola	67
Prosciutto crudo magro	62
Pancetta magretta	62
Salsiccia di suino	62
Prosciutto cotto magro	62
Latte	
Latte in polvere intero	109
Latte in polvere parzialmente scremato	58
Latte evaporato non zuccherato	31
Latte in polvere scremato	22
Latte intero	11
Latte di pecora	11
Latte di capra	10



TABELLE CONTENUTO

Cappuccino	8,5
Latte parzialmente scremato	7
Latte scremato	2
Yogurt	
Yogurt intero	11
Yogurt parzialmente scremato	8
Yogurt intero alla frutta	7
Yogurt parzialmente scremato alla frutta	4
Yogurt scremato	2
Latte scremato	2
Formaggi	
Burrino	157
Grana	109
Caciotta romana	104
Pecorino	104
Emmenthal	102
Latteria	100
Cheddar	100
Brie	100
Mascarpone	95
Formaggino	93
Parmigiano	91
Taleggio	90
Stracchino	90
Robiola	90
Certosa	90
Caciotta toscana	90
Caciocavallo dolce	90
Bel Paese	90
Asiago	90
Caciottina fresca	90
Formaggio cremoso spalmabile	90
Groviera	87
Provola affumicata	85
Olandese	85
Sottilette	85
Fontina	82
Camembert	75
Provolone fresco	73
Gorgonzola	70
Feta	70
Scamorza	65
Mozzarella light	64
Caprino fresco	62
Ricotta romana	56
Ricotta di pecora	56
Mozzarella di bufala	56
Crescenza	53
Ricotta di vacca	50
Fior di latte	48
Mozzarella fresca	46



TABELLE CONTENUTO

Formaggio cremoso light	42
Crescenza light	35
Formaggio magro a fiocchi	24
Carni Rosse	
Cotenne di maiale	95
Maiale grasso	88
Maiale semigrasso	83
Ossobuco di vitello	75
Costolette di maiale	72
Vitello magro	70
Puntine di maiale	67
Vitello semigrasso	65
Vitello grasso	65
Coscia di maiale	64
Manzo grasso	63
Maiale magro	62
Manzo semigrasso	62
Hamburger di manzo	62
Bistecca di maiale	62
Fesa di maiale	62
Cavallo	61
Lombata o carrè di maiale	61
Manzo lombata	60
Filetto di struzzo	57
Manzo magro	52
Carni Bianche	
Gallina	93
Coscia di pollo	88
Oca	80
Agnello grasso	79
Pecora	79
Agnello spalla	78
Castrato semigrasso	77
Pollo	75
Costolette di agnello	75
Petto di agnello	71
Coscia di agnello	71
Agnello semigrasso	71
Agnello magro	71
Capretto	71
Coscia di tacchino	67
Tacchino	63
Coniglio magro	65
Petto di pollo	60
Hamburger di pollo	60
Petto di tacchino	50
Hamburger di tacchino	50
Fesa di tacchino	50
Frattaglie	
Cervello di vitello	2200
Cervello di manzo	2000



TABELLE CONTENUTO

Fegatini di pollo	555
Rognone di vitello	375
Rene di bovino	375
Fegato di ovino	300
Fegato di suino	260
Fegato di vitello	191
Fegato di bovino	191
Cuore di bovino	150
Lingua di bovino	119
Trippa di bovino	95
Pesce Fresco	
Scampi	152
Ostriche	150
Gamberi	150
Canocchie	150
Cozze	121
Aringa sotto sale	110
Sgombro	95
Astice	95
Anguilla di fiume	92
Anguilla di mare	88
Anguilla d'allevamento	87
Aringa	85
Triglia	78
Polpo	72
Tonno	70
Pesce Spada	70
Sarago	70
Rombo	70
Razza	70
Pesce Persico	70
Palombo	70
Dentice	70
Carpa	70
Aragosta	70
Scorfano	67
Totano	64
Seppie	64
Orata	64
Calamari	64
Sardine	63
Sarde	63
Acciughe	61
Latterini	60
Trota	55
Corvina	55
Cefalo	53
Vongole	50
Rana Pescatrice	50
Nasello	50
Merluzzo	50



TABELLE CONTENUTO

Spigola o Branzino	48
Occhiata	48
Mormora	45
Cernia	37
Salmone	35
Pagello o Fragolino	35
Luccio	34
Tinca	29
Platessa	25
Sogliola	25
Alimenti Conservati	
Bottarga	440
Caviale	300
Sardine sott'olio	140
Acciughe sotto sale	119
Acciughe sott'olio	114
Aringa salata	110
Sgombro sott'olio	94
Sgombro in salamoia	94
Polpa di granchio	72
Vongole al naturale	67
Tonno sott'olio sgocciolato	65
Tonno al naturale	63
Baccalà ammollato	50
Stoccafisso ammollato	50
Carne bovina in scatola	45
Salmone in salamoia	35
Uova	
Tuorlo d'uovo	1337
Uova di anatra	884
Uova di oca	852
Uova di quaglia	844
Uovo di tacchina	801
Uovo intero	371
Selvaggina	
Anatra	110
Cinghiale	72
Fagiano	71
Lepre	65
Carne di bisonte magra	62
Quaglia	58
Faraona coscia	51
Petto di faraona	32

Fonti:

banche dati alimentari CREA dell'INRAN

banche dati alimentari BDA dello IEO

banche dati alimentari USDA

banche dati alimentari SOUCI

banche dati alimentari giapponesi

etichette alimentari



TABELLE CONTENUTO