



TABELLA PRODOTTI ITTICI

PESCE GRASSO

	Kcal per 100g
ANGUILLA	318
ARINGA	216
CAPITONE	247
SALMONE	185
SARDE	219
SGOMBRO	170
TONNO	159

PESCE GRASSO-MAGRO

	Kcal per 100g
ACCIUGHE	99
CODA DI ROSPO	103
HALIBUT	114
OCCHIATA	114
ORATA	120
PAGELLO	101
PESCE SPADA	110
TRIGLIA	123

PESCE MAGRO

	Kcal per 100g
ARAGOSTA	85
ASTICE	87
CALAMARI	68
CANOCCHIE	70
CERNIA	80
COZZE O MITILI	84
GAMBERI	71
LUCCIO	80
MERLUZZO	70
NASELLO	70
OSTRICHE	69
PALOMBO	79
PESCE PERSICO	75
PLATESSA	75
POLPO	56
RAZZA	67
ROMBO	81
SCAMPI	78
SEPIE	72
SOGLIOLA	83
TOTANO	69
TROTA	85
VONGOLE	71