

COMPOSIZIONE IN PROTEINE, GRASSI E CALORIE PER**100 GRAMMI DI PESO DEGLI ALIMENTI CRUDI**

CARNE	PROTEINE	GRASSI	CALORIE
Agnello	18	23	279
Anatra domestica	19,2	7,7	145
Bue (bistecca)	17,4	25,3	303
Capra	18,7	9,4	165
Montone	16,5	29,5	332
Coniglio	20,4	8,0	159
Gallina	19,0	19,1	253
Maiale	14,3	34,4	167
Manzo	16,4	26,6	305
Pecora	15,3	24,2	324
Piccione	18,4	12,5	185
Pollo	19,3	8,8	157
Tacchino	21,1	15,4	223
PESCE			
Aragosta	15,8	1,6	82
Baccalà	37,2	0,7	155
Spigola	16,5	1,5	82
Calamari	12,6	1,7	69
Dentice	16,7	3,6	101
Gamberi	16,1	1,02	85
Luccio	18,2	1,2	89
Merluzzo	17,6	0,3	78
Ostrica	9,0	1,2	80
Spigola	3,2	0,3	26
Trota	13,9	3,0	83
SELVAGGINA			
Capriolo	21,4	3,6	124
Cinghiale	21,0	2,0	104
Fagiano	24,3	3,64	133
Lepre	23,4	3,3	124
Camoscio	20,4	2,3	123
Colombaccio	21,6	1,2	82
Alzavola	20,4	1,7	79
Beccaccia	22,1	1,1	68