

Cibi proteici a basso contenuto di grassi

Tutte le cifre si riferiscono a una porzione commestibile di 100 g. Si tratta di dati medi, perché nei prodotti freschi il contenuto di grassi è variabile.

Carne e derivati

| Magri | Grassi in grammi |
|---|------------------|
| Carne magra (in media) | 1-5 |
| Costoletta magra, privata del grasso | 5 |
| Cotoletta di maiale, magra | 2 |
| Petto di pollo senza / con pelle | 1/6 |
| Carne di tacchino | 1 |
| Spezzatino, magro | 2-5 |
| Rippli / prosciutto arrotolato, magro | 7-9 |
| Fegato | 4 |
| Trippa | 4 |
| Rognoni | 5 |
| Animelle | 3 |
| Arrosto freddo / bollito magro | 2-5 |
| Petto di pollo / tacchino affumicato | 1 |
| Prosciutto cotto, privato del grasso | 5 |
| Carne di manzo / cavallo affumicata | 2 |
| Bündnerfleisch / Mostbröckli (specialità di carne stagionata) | 5 |
| Roastbeef | 5 |

| Ricchi di grassi | Grassi in grammi |
|---|------------------|
| Carne grassa (in media) | 10-25 |
| Insaccati (in media) | 20-25 |
| Costoletta con grasso | 8-15 |
| Cotoletta impanata | 12-20 |
| Coscia di pollo con pelle | 13 |
| Ali di pollo | 16 |
| Wurstel di pollo, diverse varietà | 13-25 |
| Carne macinata | 10-12 |
| Brätkügel (polpettine di carne) | 28 |
| Salsiccia | 30 |
| Bratwurst di vitello/ cervelat | 25 |
| Wurstel di fegato | 20 |
| Sanguinaccio | 10 |
| Salsicce a base di lingua | 20 |
| Lingua (vitello, manzo) | 12-13 |
| Affettati (in media) | 20-25 |
| Fleischkäse (grossa salsiccia di carne, lardo, cotenne) | 28 |
| Prosciutto crudo | 15 |
| Salame / salamini | 35 |
| Landjäger (cacciatore affumicato) | 46 |
| Mortadella | 27 |

Uova

| Magri | Grassi in grammi |
|-------------------------------|------------------|
| 100g d'uovo (ca. 2 uova) | 11 |
| 100g d'albume (da ca. 3 uova) | 0 |

| Ricchi di grassi | Grassi in grammi |
|--------------------------------|------------------|
| 100g di tuorlo (da ca. 5 uova) | 32 |

Pesce

| Magri | Grassi in grammi |
|--|------------------|
| Coregone, pesce persico, passera di mare, lucioperca, limanda, merluzzo, etc., freschi o surgelati | 1 |
| Pesce magro | 1-4 |
| Gamberi | 2 |
| Cozze | 1 |
| Tonno "al naturale" in acqua salata | 2 |
| Merluzzo carbonaro, coregone, trota affumicati | 1-4 |

| Ricchi di grassi | Grassi in grammi |
|---|------------------|
| Salmone, aringa, sgombro, etc., freschi o surgelati | 9-15 |
| Bastoncini di pesce, pesce impanato crudo / cotto | 1/ca. 8 |
| Sardine/ acciughe sott'olio | 9/14 |
| Tonno sott'olio | 9 |
| Salmone affumicato | 9-10 |

Cibi proteici vegetali

| Magri | Grassi in grammi |
|--|------------------|
| Legumi come lenticchie, piselli, fagioli, ceci | 1-6 |
| Tofu naturale | 3-8 |
| Quorn naturale | 3 |
| Yasoya naturale | 5 |
| Seitan naturale | 2 |

| Ricchi di grassi | Grassi in grammi |
|---|------------------|
| Fagioli di soia | 18 |
| Hamburger di tofu/ Vegiburger prodotto pronto | 6-12 |
| Cotoletta di quorn impanata | 10 |
| Wurstel vegetariani | 20-25 |
| Le Parfait vegi | 18 |
| Tartex | 29 |

Formaggi / formaggi freschi

| | |
|--|-------|
| Quark magro / cagliata | 0 |
| Fiocchi di formaggio / Ziger (formaggio fresco) | 5/7 |
| Glarner Schabziger (formaggio fresco di Glarona) | 0 |
| Mozzarella light | 8 |
| Formaggio a pasta dura e semidura, 25% di materia grassa | 15-18 |
| Formaggio a pasta molle, 50% di materia grassa (brie, toma, camembert) | 9-13 |
| Formaggio spalmabile, 50% di materia grassa + 25% di materia grassa | 8-10 |

| | |
|---|---------|
| Quark semigrasso / grasso / con panna | 6/12/15 |
| Mascarpone (formaggio doppia panna) | 47 |
| Ricotta / feta | 15/18 |
| Mozzarella | 16 |
| Formaggio a pasta dura e semidura, grasso (emmentaler, gruyère, tilsiter, formaggio per raclette) | 28-32 |
| Formaggio con panna / doppia panna (brie, Caprice des Dieux) | 20-30 |
| Formaggio spalmabile grasso / con panna | 22-30 |