



La carne bovina nella gastronomia italiana

Valore nutritivo di alcune ricette tipiche

a cura di

Ginevra Lombardi-Boccia e Luisa Marletta



Istituto Nazionale di Ricerca
per gli Alimenti e la Nutrizione

Ministero delle Politiche
Agricole Alimentari e Forestali





Progetto Mipaaf: Qualità Alimentare
(approvato con D.M. 591/7303/02 del 23/12/2002)

La carne bovina nella gastronomia italiana.

Valore nutritivo di alcune ricette tipiche

a cura di

Ginevra Lombardi-Boccia e Luisa Marletta



Istituto Nazionale di Ricerca
per gli Alimenti e la Nutrizione

Ministero delle Politiche
Agricole Alimentari e Forestali



Progetto Mipaaf: Qualità Alimentare
(approvato con D.M. 591/7303/02 del 23/12/2002)

**“La carne bovina nella gastronomia italiana.
Valore nutritivo di alcune ricette tipiche”**

Responsabile Scientifico:

Dott.ssa Ginevra Lombardi-Boccia

Gruppo di Lavoro:

Dott.ssa Luisa Marletta

Dott.ssa Laura D'Evoli

Dott. Massimo Lucarini

Dott.ssa Patrizia Salvatore

Dott. Altero Aguzzi

Dott. Stefano Nicoli

Sig.ra Emanuela Camilli

Sig. Paolo Gabrielli

Foto di copertina:

Altero Aguzzi

Realizzazione grafica:

Emanuela Camilli

Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione
Via Ardeatina, 546
00178 Roma

Sommario

Presentazione	5
Premessa	7
La Carne Bovina	9
Il Ferro eme	12
Tagli selezionati	15
La carne nel piatto: ricette tradizionali	22
Le ricette	23
Vitellone:	25
arrosto	26
cotoletta alla milanese	27
filetto al pepe (panna di latte)	28
filetto al pepe (panna di soia)	29
hamburger	30
in padella	31
lombata alla griglia	32
pizzaiola	33
polpette	34
scaloppine al limone	35
scaloppine al vino	36
spezzatino	37
Vitello:	38
arrosto con pancetta	39
in padella	40
involtini	41
lombata alla griglia	42
saltimbocca alla romana	43
scaloppine al marsala	44
spezzatino	45
vitel tonn�	46
Schede Nutrizionali	47
Avvertenze	48
Fattori di conversione e di calcolo	49
Elenco dei pi� comuni acidi grassi	50



Simboli - Abbreviazioni - Sinonimi	51
Le Tabelle	52
Ferro eme	95
Colesterolo	98



PRESENTAZIONE

In tutte le società umane, la carne è sempre stata considerata l'alimento più prezioso, più desiderato, e allo stesso tempo quello più soggetto a regole rigide (specie di natura religiosa). E' interessante ricordare che esistono molti più tabù sui cibi animali che non su quelli vegetali. Le spiegazioni di tale fenomeno hanno probabilmente a che vedere con il ruolo fondamentale ricoperto dalla carne nell'evoluzione della specie umana e nell'organizzazione dell'uomo a livello sociale.

La costante crescita della popolazione mondiale insieme alla necessità di migliorare la qualità della vita, hanno spinto i produttori di carne ad aumentare sempre più la quantità e la qualità di questo alimento migliorando anche le metodiche di conservazione. Per ottenere questi risultati è stato necessario avviare ricerche interdisciplinari sulla crescita e sviluppo degli animali da carne sia dal punto di vista zootecnico che sanitario.

La qualità di un alimento dipende da numerosi fattori e, considerando in particolare la carne bovina vediamo che la razza, l'alimentazione, il sistema di allevamento, l'età dell'animale, la tecnica di macellazione, il trattamento post mortem, la conservazione, possono incidere in maniera significativa sulla composizione, sulle caratteristiche organolettiche e sulla sicurezza. La produzione della carne bovina negli ultimi anni ha subito interventi di varia natura (genetici, ambientali, tecnologici) dettati da motivazioni sia di natura economica (incremento della produzione) che di natura nutrizionale (miglioramento della composizione). Purtroppo queste ricerche hanno trovato scarso riscontro nell'informazione dei consumatori che non hanno la percezione del lavoro e dei progressi fatti nel settore della produzione delle carni.

Questo libro è il risultato dell'attività scientifica svolta per la filiera carni nell'ambito del Progetto Strategico "Qualità Alimentare", finanziato dal Mipaaf e coordinato dall'INRAN, il cui obiettivo primario è quello di fornire indicazioni sulla

qualità nutrizionale dei prodotti agroalimentari. Il libro è stato realizzato al fine di divulgare e rendere facilmente fruibili i risultati di un settore del Progetto che affronta lo studio della Filiera Carne, offrendo ad un pubblico di consumatori, nutrizionisti ed operatori di settore una “banca-dati” basata su di una approfondita documentazione del valore nutrizionale della carne bovina così come utilizzata nella gastronomia italiana. Si tratta di una serie di dati e di ricette realizzate con carni di bovini allevati in Italia con sistemi che garantiscono una completa e continua tracciabilità del prodotto. Anche se il panorama delle carni bovine disponibili al consumo è molto più ampio, questo primo tentativo di documentare la qualità di un importante componente della nostra alimentazione vedrà sicuramente una continuazione nell'aggiornamento delle Tabelle di Composizione delle Carni che a seguito dei progressi della ricerca in zootecnia hanno raggiunto livelli di sicurezza non solo nutrizionali un tempo impensabili.

Prof. Carlo Cannella
Presidente INRAN

PREMESSA

Oggi la maggiore consapevolezza della stretta relazione esistente tra alimenti e salute ha portato l'interesse dei consumatori verso l'acquisizione di più approfondite informazioni sia sulle caratteristiche qualitative degli alimenti sia sulla loro sicurezza, con una chiara richiesta di conoscere tutto il percorso che i nostri alimenti fanno dal campo alla tavola. Il primo passo per andare incontro a queste richieste è rendere disponibili e soprattutto facilmente fruibili per il consumatore, così come per i vari operatori del settore, i risultati degli studi relativi alla composizione ed alla qualità degli alimenti.

I dati sulla composizione degli alimenti devono contenere il maggior numero di informazioni per rendere più attente le scelte degli alimenti che rientrano nella composizione globale della dieta giornaliera. Fonte principale di queste informazioni in Italia sono le Tabelle di Composizione degli Alimenti prodotte dall'INRAN. Ciò che ancora manca però è avere a disposizione i dati sulla composizione in nutrienti degli alimenti così come li consumiamo quotidianamente. La preparazione dell'alimento in ricette più complesse e la successiva cottura portano ad una modificazione della sua composizione di base. Si può avere, infatti, una perdita in alcuni nutrienti indotta dal trattamento termico, così come un'acquisizione di nuove molecole apportate dagli ingredienti di cui si compone la ricetta: tutto ciò porta a modificazioni nella composizione dell'alimento stesso e nel relativo potere calorico. Attualmente queste informazioni non sono a disposizione del consumatore o degli specialisti del settore per la formulazione di diete bilanciate o regimi alimentari specifici.

Questo libro è perciò pensato per divulgare in modo comprensibile e chiaro, ma scientificamente preciso ed accurato, i risultati dell'attività scientifica condotta nell'ambito del Progetto Strategico "Qualità Alimentare", finanziato dal Mipaaf e coordinato dall'INRAN. Abbiamo ritenuto importante realizzare un progetto di

ricerca che permettesse di avere dati sperimentali esaurienti ed in alcuni casi unici (ferro eme) sulla composizione in nutrienti delle carni al momento del consumo, ovvero dopo essere state preparate e cucinate secondo le modalità di cottura più frequenti nel nostro paese. Il libro permette di consultare con facilità i dati di composizione di preparazioni alimentari a base di carni bovine (vitellone e vitello), tra quelle tipiche della tradizione italiana, avendo a disposizione le informazioni corrette sul loro contenuto in macro e micro-nutrienti, ferro eme, colesterolo e valore calorico derivanti da analisi di laboratorio effettuate presso l'INRAN. Il libro contiene quindi tutte le informazioni necessarie per offrire una guida nella formulazione di diete accurate.

LA CARNE BOVINA

La carne è un alimento con un elevato valore nutritivo, rappresenta infatti una importante fonte di proteine, lipidi, sali minerali e vitamine. La frazione proteica della carne è caratterizzata da proteine di alto valore biologico ciò significa che le proteine della carne contengono in quantità adeguate e bilanciate tutti gli aminoacidi essenziali, ossia quegli aminoacidi che l'organismo non è in grado di sintetizzare da sé e che quindi deve assumere attraverso gli alimenti. Gli aminoacidi sono indispensabili alla formazione, all'accrescimento ed al mantenimento del nostro organismo perché utilizzati per la "costruzione" di nuove proteine nonché per la sintesi di altre importanti sostanze quali enzimi, anticorpi, ormoni etc. Le proteine della carne, il cui contenuto medio è di circa il 18-23 g/100 g, hanno anche una digeribilità molto elevata, tra il 90 ed il 100%, rispetto alla digeribilità delle proteine di origine vegetale che varia generalmente dal 65 all'80%.

I lipidi sono l'unico macronutriente della carne che ha subito nel tempo variazioni importanti nella sua concentrazione: infatti, alcuni tagli di carne bovina sono oggi caratterizzati da un contenuto in grassi inferiore rispetto al passato. La diversa alimentazione, la selezione delle razze, la macellazione degli animali in giovane età hanno portato progressivamente ad una riduzione del grasso intramuscolare. La carne contiene diversi tipi di lipidi: i lipidi di deposito (trigliceridi) e i lipidi strutturali (fosfolipidi, colesterolo). Mentre la concentrazione in fosfolipidi e colesterolo è relativamente costante nel muscolo scheletrico, il contenuto in lipidi di deposito può variare maggiormente rispetto agli altri nutrienti. La composizione dei lipidi è usualmente riportata come composizione in acidi grassi, comunemente classificati in tre grandi categorie: saturi, monoinsaturi e polinsaturi.

I grassi saturi sono gli acidi grassi che prevalgono nella carne; tra i monoinsaturi il più rappresentativo è l'acido oleico (18:1 ω -9), tra i polinsaturi

l'acido linoleico (18:2 ω -6) e l'acido alfa-linolenico (18:3 ω -3). Questi acidi grassi, noti come EFA (Essential Fatty Acid), sono considerati essenziali in quanto l'organismo non è in grado di sintetizzarli ma deve assumerli con gli alimenti. Da questi l'uomo può sintetizzare tutti gli altri acidi grassi polinsaturi grazie all'azione di enzimi specifici. Nella carne dei ruminanti (bovini), però, gli acidi grassi polinsaturi sono presenti in basse quantità perché queste molecole, introdotte con l'alimentazione dell'animale, una volta raggiunto il rumine vengono trasformate dalla microflora presente in acidi grassi saturi prima dell'immagazzinamento nei tessuti. Un altro lipide presente nella carne, come del resto in tutti gli alimenti di origine animale, è il colesterolo, uno sterolo presente in tutte le cellule dell'organismo con funzioni diverse: la sua presenza in alte concentrazioni nel plasma è sotto accusa perché coinvolto nell'insorgenza di malattie cardiovascolari.

L'importanza della carne nell'alimentazione umana non si limita però soltanto alla qualità della frazione proteica e lipidica perché la carne è anche un importante veicolo di elementi minerali e di vitamine. La carne fornisce importanti elementi minerali: è ricca di potassio e fosforo, povera di calcio, ma è soprattutto un'eccellente fonte di elementi in traccia come ferro, zinco, rame e selenio, presenti tra l'altro nella carne in forme ad elevata biodisponibilità. Particolarmente importante è la presenza del ferro la cui forma chimica preponderante nella carne è il ferro eme, presente principalmente sotto forma di emoglobina e mioglobina. Il colore della carne dipende soprattutto dal contenuto in mioglobina nel muscolo: questa molecola fornisce l'ossigeno ai tessuti, perciò indipendentemente dall'attività dei vari muscoli la mioglobina nei diversi tagli di carne può variare molto. Del ferro eme e del suo ruolo nell'alimentazione si parlerà più esaurientemente nel prossimo paragrafo.

La carne è al contempo anche una buona fonte di vitamine: le più rappresentate sono quelle idrosolubili appartenenti al gruppo B quali la tiamina (B1), la riboflavina (B2), la piridossina (B6), la niacina (PP) e la cobalamina (B12).

La carne è in particolare la fonte principale di vitamina B12 nella dieta, vitamina essenziale per il funzionamento delle cellule del sistema emopoietico. Sono presenti anche altre vitamine quali la biotina, l'acido pantotenico, l'acido folico. Le vitamine liposolubili (A, D, E) sono presenti in quantità molto basse, in ogni caso la vitamina A nella sua forma attiva (retinolo) è presente solo negli alimenti di origine animale.

IL FERRO EME

L'anemia è l'unica carenza di tipo nutrizionale che ha la caratteristica di essere ugualmente diffusa sia nei paesi in via di sviluppo che nei paesi economicamente avanzati. La causa principale dell'insorgenza di stati carenziali in ferro può essere il risultato di un apporto inadeguato di ferro dalla dieta ma anche di un suo basso assorbimento anche in presenza di adeguate quantità.

Il ferro è presente negli alimenti in due diverse forme che differiscono rispetto al meccanismo di assorbimento: il *ferro eme*, apportato da alimenti di origine animale, che rappresenta il 40-60% del ferro presente nei tessuti animali, ed il *ferro non-eme* presente principalmente negli alimenti di origine vegetale, ma ugualmente presente anche in alimenti di origine animale. Queste due forme di ferro (*ferro eme* e *ferro non-eme*) differiscono profondamente nella loro disponibilità all'assorbimento: mentre il *ferro eme* viene assorbito direttamente come complesso porfirinico e non è suscettibile all'azione di altre molecole presenti nella dieta, l'assorbimento del *ferro non-eme* è profondamente influenzato dai costituenti degli alimenti presenti nel pasto che possono agire da promotori o da antagonisti del suo assorbimento. Pertanto se da un lato l'assorbimento del *ferro eme* è piuttosto elevato (15-25%), l'assorbimento del *ferro non-eme* è invece decisamente inferiore (2-8%) e governato da un complesso di fattori diversi: ad esempio l'acido ascorbico (Vitamina C) ne favorisce l'assorbimento da tutti gli alimenti inclusi nel pasto, mentre molecole quali ad esempio il fitato o i tannini sono in grado di ridurre l'assorbimento. Pertanto l'assorbimento del *ferro non-eme* da un pasto non è la semplice somma dell'assorbimento del ferro da singoli alimenti, ma piuttosto l'effetto globale di tutti i costituenti dei vari alimenti presenti contemporaneamente nel pasto. Un ulteriore fattore molto importante nella regolazione dell'assorbimento del ferro, ma indipendente dalla composizione della dieta, è rappresentato dallo stato di nutrizione individuale in ferro: in soggetti che manifestano stati carenziali si osserva

infatti un incremento nell'assorbimento sia del *ferro eme* (fino al 35%) che del *ferro non-eme* (fino al 20%) dal pasto.

Da questo quadro introduttivo si può osservare come alla carne (così come a tutti i tessuti animali) spetti un ruolo particolare rispetto all'assorbimento di questo prezioso elemento. La carne è infatti la principale fonte di ferro altamente biodisponibile nella dieta: il *ferro eme*. Il *ferro eme* è presente essenzialmente nelle emoproteine emoglobina, mioglobina (il contributo di enzimi contenenti l'eme, quali la catalasi e alcuni citocromi, è molto minore). Benché il *ferro eme* rappresenti una quota molto bassa dell'apporto totale in ferro dalla dieta, il suo più efficace assorbimento rispetto a quello del *ferro non-eme* lo rende determinante per il raggiungimento di una corretta assunzione giornaliera di ferro. Bisogna anche aggiungere che la carne stessa presente nella dieta favorisce la biodisponibilità del ferro non solo per il contributo intrinseco di *ferro eme* ma anche perché induce un miglioramento dell'assorbimento del *ferro non-eme* proveniente da alimenti vegetali quando consumati nello stesso pasto.

Da quanto finora esposto risulta evidente che la conoscenza del contenuto in ferro totale degli alimenti non è da sola sufficiente per pianificare con accuratezza la composizione di una dieta; molto importante è avere a disposizione anche dati relativi alle forme chimiche del ferro (eme, non-eme) presenti. Inoltre i procedimenti di cottura a cui gli alimenti vengono sottoposti rappresentano un fattore che influenza grandemente il valore nutrizionale di un piatto. Durante la cottura, alte temperature possono provocare la degradazione del ferro eme con formazione di ferro non-eme, per cui la quantità effettiva di questo nutriente che viene assorbita può variare notevolmente secondo la ricetta utilizzata.

Attualmente esistono pochi dati sul contenuto in ferro eme delle carni, ma soprattutto non ne esistono affatto sul suo contenuto in piatti pronti a base di carne bovina. Queste considerazioni ci hanno portato a selezionare alcune tra le più diffuse ricette a base di carne bovina della tradizione italiana ed a valutarne

anche il contenuto in ferro eme. Il libro ha pertanto una sezione apposita dedicata al contenuto in ferro eme nelle ricette selezionate, fornendo così uno strumento molto importante finora non a disposizione degli utenti.



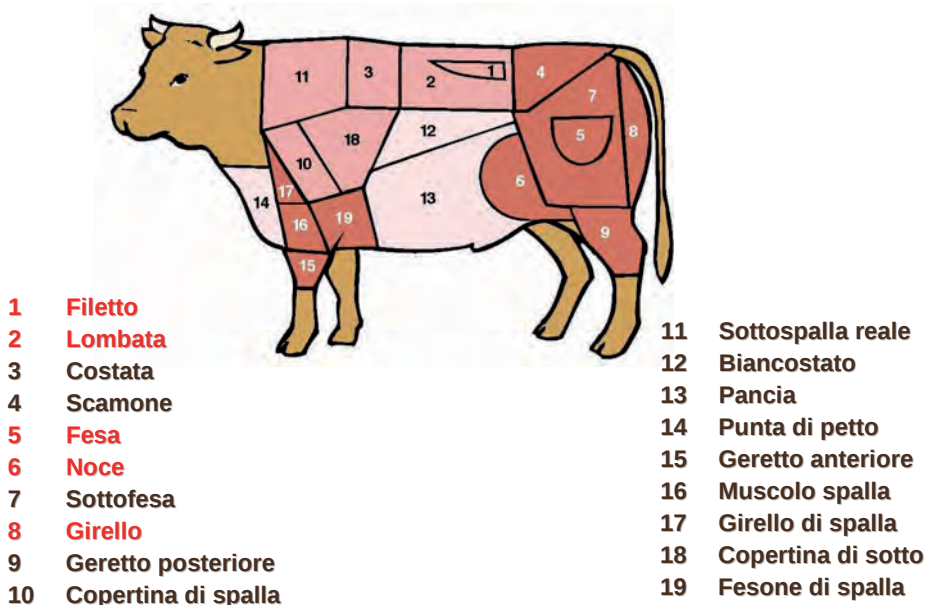


Tagli selezionati



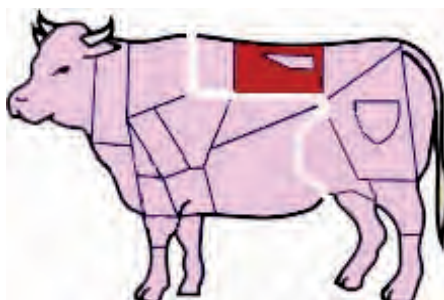
La carne utilizzata nello studio proviene da vitelloni e vitelli, di razze Charolais e Limousine, allevati in Italia. I vitelloni sono stati macellati a 21 mesi ed i vitelli a 7 mesi di età. Gli animali sono stati allevati con mangimi commerciali (UNIFEED) contenenti una miscela di mais, farina di frumento, fieno, foraggio. Sono stati scelti solo cinque tagli anatomici diffusamente utilizzati nella gastronomia italiana derivanti dal quarto posteriore del bovino. Si tratta di tagli più magri rispetto ad altre parti del quarto anteriore dell'animale, anch'essi ugualmente presenti nella cucina italiana. I cinque tagli utilizzati (filetto, lombata, fesa, girello, noce), privati del grasso esterno di copertura, oltre ad essere analizzati crudi, sono stati preparati secondo ricette tradizionali italiane selezionate tra quelle più diffuse per ogni specifico taglio. I diversi tagli del bovino infatti hanno, per differenze strutturali, un valore gastronomico differente e di conseguenza si prestano anche a tipologie di cottura diverse.

I tagli del bovino adulto italiano (in rosso quelli utilizzati nello studio)



Lombata

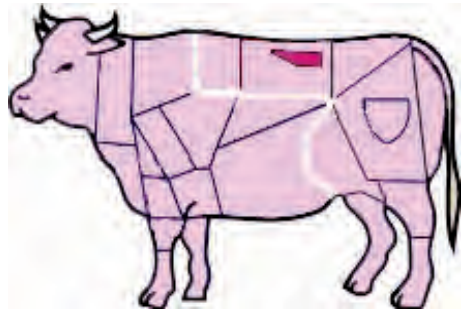
E' uno dei tagli più gustosi e pregiati, comprende buona parte del muscolo dorsale dell'animale. Il taglio viene definito costata se provvisto di ossa, controfiletto se ne è privo; famosa è la bistecca fiorentina.



Nome Regionale	Cottura
<i>Bologna:</i> Lombo <i>Firenze:</i> Lombata <i>Genova:</i> Lombata <i>Milano:</i> Roast-beef <i>Napoli:</i> Biffo <i>Palermo:</i> Trinca <i>Roma:</i> Lombo <i>Torino:</i> Sotto filetto <i>Verona:</i> Lombata	alla griglia in padella roast beef

Filetto

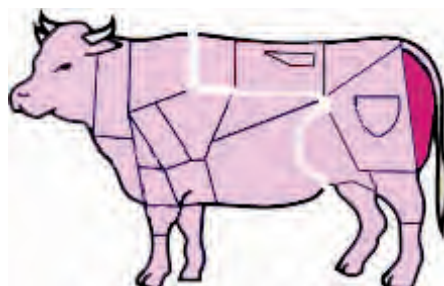
Il filetto è il taglio più pregiato poiché per la sua posizione non è sottoposto a molto lavoro e per questo risulta molto tenero. Si divide in tre parti: dalla testa, che è più grande, si ricavano bistecche (Chateaubriand); dal cuore si fanno medaglioni, tournedos; dalla coda piccole bistecche.



Nome Regionale	Cottura
<i>Bologna:</i> Filetto	alla griglia
<i>Firenze:</i> Filetto	crudo
<i>Genova:</i> Filetto	bourguignonne
<i>Milano:</i> Filetto	in padella
<i>Napoli:</i> Filetto	arrosto
<i>Palermo:</i> Filettu	
<i>Roma:</i> Filetto	
<i>Torino:</i> Filetto	
<i>Verona:</i> Filetto	

Girello

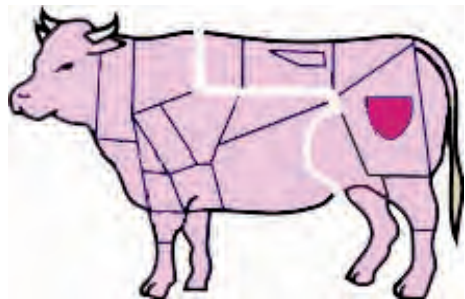
E' un taglio anatomico che occupa il margine posteriore della coscia, a diretto contatto con la fesa e la sottofesa. E' un taglio magro e asciutto, perciò adatto per cotture che richiedono salse o intingoli. Se ben frollato e tagliato potrebbe essere confuso con il filetto.



Nome Regionale	Cottura
<i>Bologna:</i> Girello	arrosto
<i>Firenze:</i> Girello	saltato
<i>Genova:</i> Rotondino	lessato
<i>Milano:</i> Magatello	scaloppine
<i>Napoli:</i> Lacerto	
<i>Palermo:</i> Lacertu	
<i>Roma:</i> Girello	
<i>Torino:</i> Coscia rotonda	
<i>Verona:</i> Girello	

Fesa

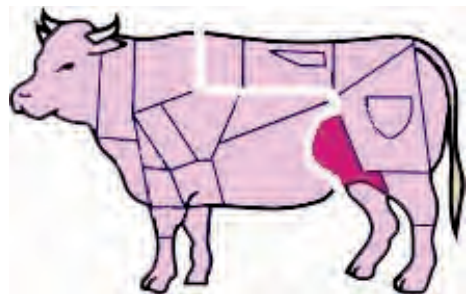
E' un taglio che occupa interamente la regione interna della parte superiore della coscia. Si presta a molte delle preparazioni più diffuse della cucina italiana.



Nome Regionale	Cottura
<i>Bologna:</i> Scannello	fettine
<i>Firenze:</i> Scannello	scaloppine
<i>Genova:</i> Scannello	arrosto
<i>Milano:</i> Rosa	paillard
<i>Napoli:</i> Natica	macinato
<i>Palermo:</i> Sfasciatura	cotolette
<i>Roma:</i> Scannello	spezzatino
<i>Torino:</i> Fesa	
<i>Verona:</i> Fesa	

Noce

E' un taglio situato all'inizio dell'anca che si sviluppa per tutta la lunghezza del femore e intorno alla rotula in posizione distale. E' molto pregiato perché magro e senza scarti, e si presta per varie tipologie di cottura in casseruola.



Nome Regionale	Cottura
<i>Bologna:</i> Bordone	scaloppine
<i>Firenze:</i> Soccoscio	arrosto
<i>Genova:</i> Pescetto	saltata in padella
<i>Milano:</i> Noce	brasato
<i>Napoli:</i> Pezza a Cannello	in umido
<i>Palermo:</i> Bausa	al tegame
<i>Roma:</i> Tracoscio	stracotto
<i>Torino:</i> Boccia grande	
<i>Verona:</i> Noce	

La carne nel piatto

Ricette Tradizionali



LE RICETTE

Le ricette presenti in questo volume sono state selezionate scegliendole tra le preparazioni più frequentemente utilizzate e consumate nel nostro paese per i tagli di vitellone e vitello studiati (fesa, filetto, girello, lombata, noce). Per ogni ricetta è stato allestito un protocollo specifico standardizzato seguendo le fonti specifiche dedicate ai piatti della cucina italiana, senza tener conto delle tante varianti oggi esistenti. Tra le ricette, la tipologia “in padella”, eseguita senza aggiunta di grassi e sale, è stata realizzata per tutti i tagli selezionati.

Tutti gli ingredienti, trattati e preparati quando necessario (pulitura, eliminazione scarto, taglio), sono stati pesati singolarmente e poi si è proceduto alla preparazione dei vari piatti seguendo i protocolli precedentemente allestiti. La realizzazione di tutte le ricette è stata condotta nella cucina sperimentale dell'INRAN, tranne le cotture alla griglia che sono state effettuate presso il grill di un locale specializzato nella ristorazione. Ogni ricetta è stata realizzata per servire 4 porzioni. Le singole porzioni sono state quantificate tenendo conto delle indicazioni delle “Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana”, ma tenendo anche conto delle dimensioni utili a soddisfare le aspettative edonistiche del consumatore.

Nelle schede seguenti vengono riportate: la ricetta realizzata (descrizione, ingredienti, tipologia e tempi di cottura, perdita % in peso), alcune curiosità sulla sua origine e caratteristiche ed infine una sintetica scheda nutrizionale riferita ad una porzione di alimento cotto che riporta il contenuto in macronutrienti ed alcuni componenti di rilevanza per la salute (colesterolo, ferro eme, sodio), ai quali le “Linee Guida per una Sana Alimentazione” dedicano particolare attenzione.

Il valore energetico è stato evidenziato dalla freccia che posiziona la singola ricetta tra il valore minimo e massimo di chilocalorie rilevate in questo studio.

Dettagli su alcuni ingredienti utilizzati nella realizzazione dei piatti:

Un uovo, privato del guscio, pesa mediamente 52 g, uno spicchio d'aglio medio pesa da 2 a 3 g, una cipolla media pesa da 80 a 120 g; è stato usato sempre olio extra vergine d'oliva e burro privo di sale; le quantità di olio, vino, brandy, succo di limone, sono riportate in ml ma sono state pesate e convertite in g per calcolare la variazione in peso in seguito a cottura.



Vitellone

Ricette
Curiosità e Suggerimenti
Valore nutrizionale





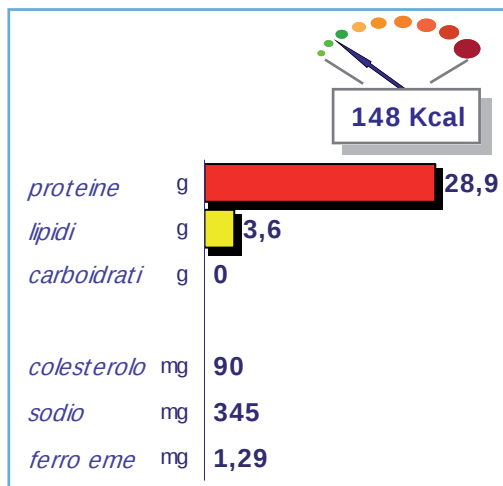
Taglio: girello

Tecnica di cottura: in forno a 170°

Tempo di cottura: 1 h e 10 min

Perdita in peso: 28%

Nutrienti per una porzione cotta (110 g)



Arrosto

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g carne (girello)
 2 spicchi d'aglio
 2.5 g rosmarino fresco
 25 ml olio extra vergine di oliva
 3 g sale
 0,3 g pepe
 80 ml vino bianco

Curiosità e suggerimenti

I metodi per questo tipo di cottura sono diversi. Noi abbiamo seguito la tipologia di base che prevede dapprima una scottatura dei tessuti esterni per rosolatura e poi una lenta cottura che concentra i liquidi utilizzati. Tempi troppo lunghi di cottura possono portare a perdite soprattutto di quei nutrienti, quali ad esempio le vitamine del gruppo B, più suscettibili a degradazione per effetto del calore.

Esecuzione

Legare la carne con uno spago da cucina per mantenerla in forma, quindi condirla con sale e pepe. In un tegame da forno scaldare l'olio con il rosmarino e l'aglio. Rosolare la carne su tutti i lati finché sarà ben dorata. Bagnare con il vino e farla cuocere in forno a 170°, per un'ora circa. Durante la cottura rigirare di tanto in tanto l'arrosto, irrorandolo con il fondo rilasciato dalla carne stessa. A cottura ultimata togliere la carne dal tegame e farla raffreddare prima di affettarla.



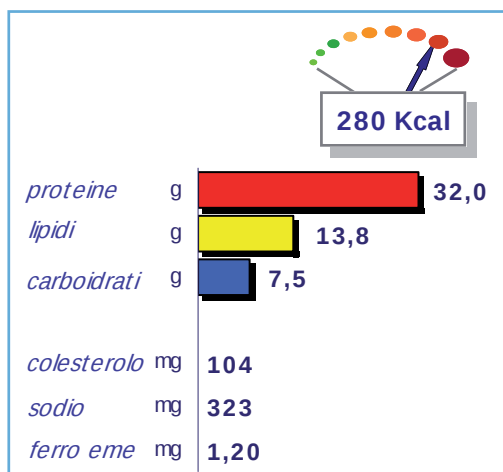
Taglio: fesa, girello

Tecnica di cottura: frittura

Tempo di cottura: 5 –6 min

Perdita in peso: 19%

Nutrienti per una porzione cotta (145 g)



I dati riportati si riferiscono ai valori medi dei tagli utilizzati

Cotoletta alla milanese

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g fettine di fesa

90 g pangrattato

1 uovo

70 ml olio extra vergine di oliva

3 g sale

Curiosità e suggerimenti

Cotoletta deriva dal termine dialettale *cuteleta*. La milanese è il corrispettivo lombardo del Wienerschnitzel. La disputa storica tra milanesi e viennesi sulla paternità del piatto viene definitivamente risolta a favore dei primi, quando in base a un rapporto indirizzato dal conte Attems all'imperatore Franz Joseph, si apprendono notizie riguardo la cotoletta impanata dai milanesi.

Attenzione alla quantità di olio assorbita dalla impanatura.

Esecuzione

Preparare un uovo sbattuto e aggiungere il sale. Immergere le cotolette nell'uovo. Passarle nel pan grattato, premendo leggermente con la mano per far aderire bene la impanatura dai due lati. Friggere nell'olio, muovendole spesso per non farle attaccare, ma girandole una volta sola. La cottura prende al massimo 3 minuti per lato, in quanto la cotoletta deve risultare ancora lievemente rosata all'interno. Poggiare su carta assorbente, per far scolare il grasso in eccesso.



Taglio: filetto

Tecnica di cottura: in padella

Tempo di cottura: 4 minuti

Perdita in peso: 17%

Filetto al pepe con panna di latte

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g filetto di vitellone

20 g burro

60 g panna

3 g sale

3 g pepe

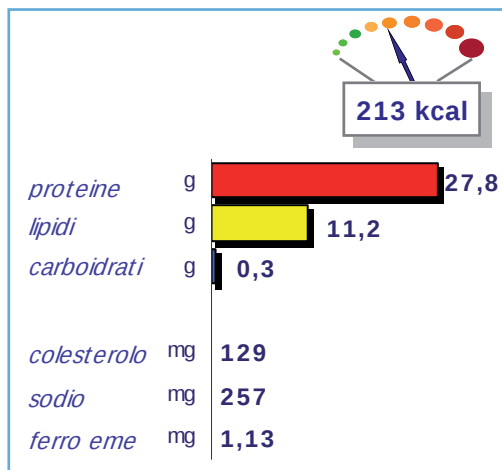
60 ml brandy

Curiosità e suggerimenti

Non si tratta di una ricetta tradizionale ma oggi è diventato un modo alternativo e molto comune per cuocere il filetto.

Molto conosciuto in Italia è il filetto aromatizzato al pepe (nero, verde). Questo tipo di ricetta, nonostante utilizzi un taglio generalmente magro, ha un valore energetico particolarmente elevato a causa della presenza del burro e della panna. Per questo tipo di ricette, che prevedono salse particolari, si utilizza la "coda" del filetto.

Nutrienti per una porzione cotta (135 g)



Esecuzione

Comprimere metà dei grani di pepe su entrambi i lati di ciascun filetto. Sciogliere lentamente il burro, unire i filetti e farli rosolare vivacemente per 2 minuti su ogni lato, aggiustare di sale e poi togliere dalla padella tenendoli in caldo. Nella stessa padella aggiungere il brandy e farlo fiammeggiare. Appena ottenuta la fiamma aspettare che si spenga e unire il pepe rimasto e la panna, far addensare per qualche secondo. Rimettere i filetti nella padella e far insaporire per qualche istante nella salsa alla panna. Per girarli usare una paletta di legno, appena pronti servire immediatamente.



Filetto al pepe con panna di soia

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g filetto di vitellone
20 g burro
60 g panna di soia
3 g sale
3 g pepe
60 ml brandy

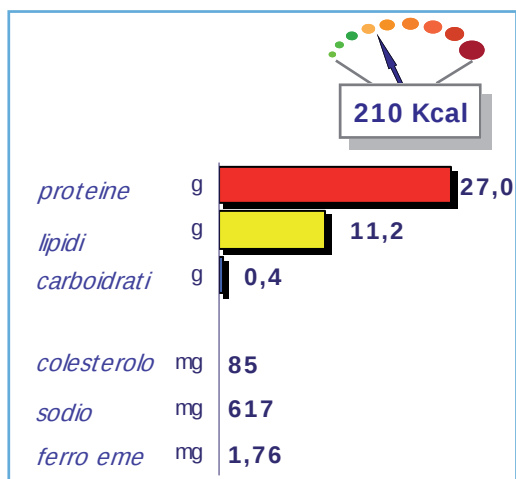
Taglio: filetto

Tecnica di cottura: in padella

Tempo di cottura: 4 minuti

Perdita in peso: 17%

Nutrienti per una porzione cotta (135 g)



Curiosità e suggerimenti

Si tratta di una variante della ricetta precedente di cui rispetta pienamente la grammatura. L'utilizzo della panna di soia invece di quella animale vuole essere un suggerimento per abbassare il contenuto in colesterolo, senza nulla togliere al gusto della ricetta stessa.

Esecuzione

Comprimere metà dei grani su entrambi i lati di ciascun filetto. Sciogliere lentamente il burro, unire i filetti e farli rosolare vivacemente per 2 minuti su ogni lato, aggiustare di sale e poi togliere dalla padella tenendoli in caldo. Nella stessa padella aggiungere il brandy e farlo fiammeggiare. Appena ottenuta la fiamma aspettare che si spenga e unire il pepe rimasto e la panna, far addensare per qualche secondo. Rimettere i filetti nella padella e far insaporire per qualche istante nella salsa alla panna. Per girarli usare una paletta di legno, appena pronti servire immediatamente.



Hamburger

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

480 g di carne macinata

3 g di sale

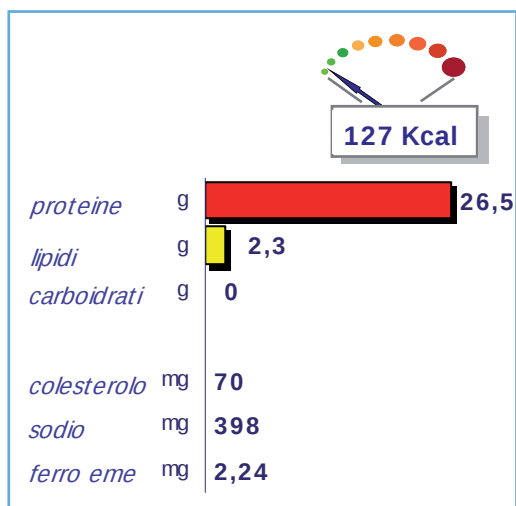
Taglio: fesa

Tecnica di cottura: in padella

Tempo di cottura: 10 min

Perdita in peso: 10%

Nutrienti per una porzione cotta (110 g)



Curiosità e suggerimenti

Per hamburger si intende una polpetta di carne, tritata e appiattita, cotta generalmente alla griglia. Il termine hamburger è di origine statunitense ed è nato a New York. Sembra venisse usato dai coloni americani per indicare un piatto proveniente dai paesi baltici: una polpetta di carne (bitok) simile all'hamburger moderno. Oggi è simbolo di quel modo di mangiare rapido e semplificato (fast food) che si è diffuso in particolare tra i giovani.

Esecuzione

Cuocere gli hamburger in una padella a fondo antiaderente, girandoli delicatamente a metà cottura. Cospargerli di sale soltanto alla fine, per evitare di farli indurire.



In padella

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g di carne

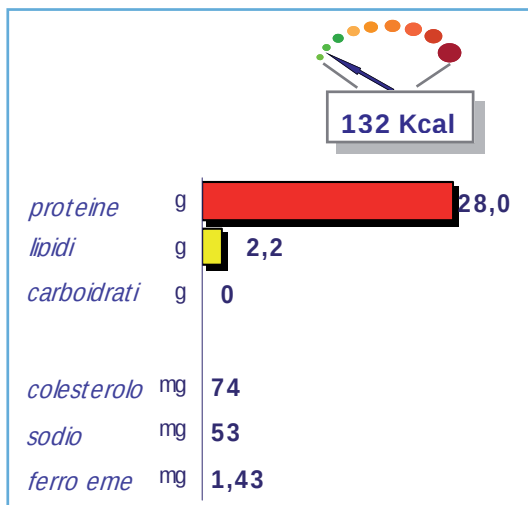
Taglio: fesa, girello, filetto, lombata, noce

Tecnica di cottura: in padella

Tempo di cottura: circa 4 min

Perdita in peso: 8%

Nutrienti per una porzione cotta (115 g)



I dati riportati si riferiscono ai valori medi dei tagli utilizzati

Curiosità e suggerimenti

La cottura in padella è la modalità più semplice di cottura applicata a tutti i tipi di taglio. Spesso l'aggiunta di aglio ed erbe aromatiche (rosmarino, salvia, timo) arricchiscono di profumo e sapore la preparazione. La cottura in padella implica tempi brevi e basse temperature, fattori questi che tendono a conservare meglio le proprietà nutrizionali della carne.

Esecuzione

Arrostire le fette di carne in una padella antiaderente ben calda, senza l'aggiunta di altri ingredienti.



Lombata alla griglia

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g di lombata

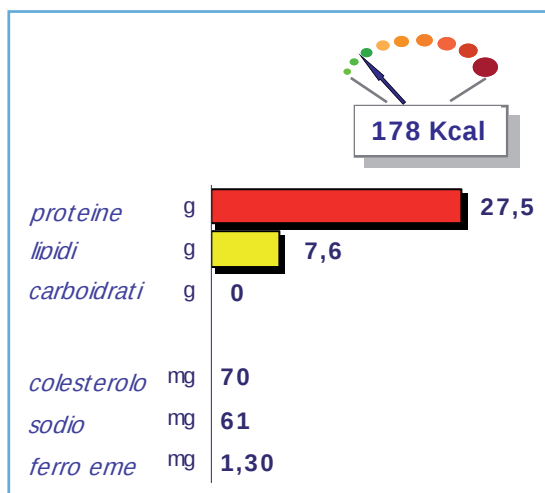
Taglio: lombata

Tecnica di cottura: alla griglia

Tempo di cottura: circa 6 min

Perdita in peso: 12%

Nutrienti per una porzione cotta (110 g)



Curiosità e suggerimenti

La cottura alla griglia è una delle forme più antiche di cottura che riceve il calore da brace (o da serpentina elettrica) con una libera circolazione d'aria intorno all'alimento. L'alta temperatura può provocare una forte scottatura che andrebbe evitata perché può portare alla formazione di composti potenzialmente dannosi per la salute ed a perdite anche consistenti nel contenuto di ferro eme.

Esecuzione

Scaldare bene la griglia e, mantenendo il fuoco molto vivo, appoggiarvi la bistecca. La cottura deve essere rapida, perché la bistecca internamente resti al sangue; rivoltarla con cautela, a metà cottura.



Taglio: fesa, noce

Tecnica di cottura: in padella

Tempo di cottura: 12 min

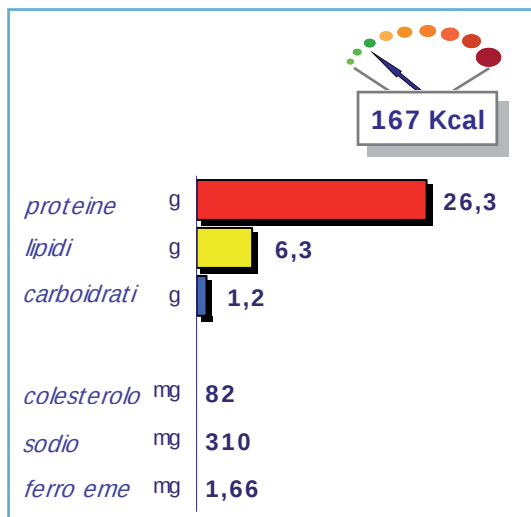
Perdita in peso: 15%

Pizzaiola

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

480 g carne (fesa)
 1 spicchio d'aglio
 230 g pelati in scatola
 30 ml olio extra vergine di oliva
 3 g origano secco
 3 g sale
 0,3 g pepe

Nutrienti per una porzione cotta (140 g)



Curiosità e suggerimenti

E' un piatto napoletano. In origine si utilizzava la costata di bue saltata nell'olio bollente e terminata di cuocere in una salsa composta di aglio, pomodori pelati, sale, pepe ed origano. I condimenti sono quelli tipici della pizza da cui la denominazione alla "pizzaiola". Proprio per quel suo sapore risulta molto gradita ai bambini.

I dati riportati si riferiscono ai valori medi dei tagli utilizzati

Esecuzione

Battere sottili le fette di carne e inciderne i bordi. In una padella far imbiondire l'aglio con l'olio e poi toglierlo. In quest'olio profumato scottare la carne da entrambe le parti. Versare i pomodori tritati, regolare di sale e pepe e spolverare con abbondante origano.

Lasciar restringere la salsa a fuoco moderato per 10 minuti. Servire caldo.



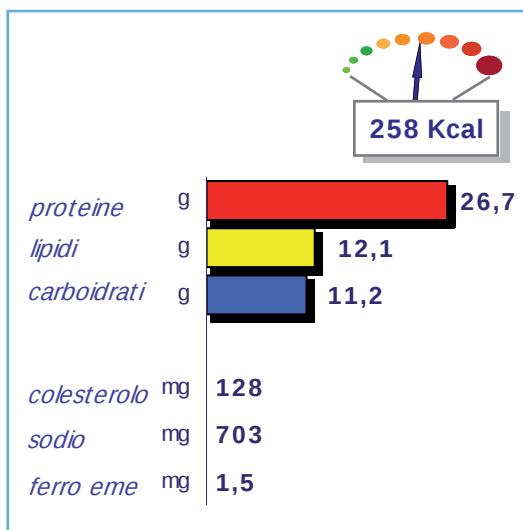
Taglio: fesa, noce

Tecnica di cottura: frittura

Tempo di cottura: 45 min

Perdita in peso: 12%

Nutrienti per una porzione cotta (160 g)



I dati riportati si riferiscono ai valori medi dei tagli utilizzati

Esecuzione

Lasciare il pane a bagno in un po' di vino. Mettere la carne in una terrina, unire le uova, il pane ben strizzato e sminuzzato, il pangrattato, il parmigiano e l'aglio tritato finemente. Lavorare bene il composto, salare, pepare e amalgamare con cura il tutto.

Ricavare con le mani delle polpette di forma rotonda. Passare le polpette nella farina e friggerle in olio d'oliva.

Polpette

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

460 g carne macinata

2 uova

45 g parmigiano

100 g pane bianco

80 g pangrattato

1 spicchio d' aglio

30 g farina

85 ml vino

50 ml olio extra vergine di oliva

3 g sale

0,3 g pepe

Curiosità e suggerimenti

Si tratta di una preparazione molto diffusa di cui non esiste una ricetta unica perché ha sempre rappresentato una risorsa per utilizzare gli "avanzi" di cucina. Malgrado il carattere povero, anche le polpette hanno acquistato una nuova dignità gastronomica: oggi infatti ne esistono numerose varianti per la diversità degli ingredienti utilizzati.



Scaloppine al limone

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g carne (noce)
 30 g farina
 50 ml olio extra vergine di oliva
 2 g sale
 30 g succo di 1 limone

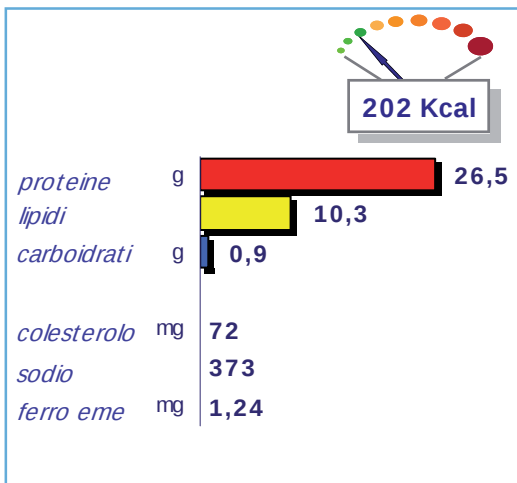
Taglio: noce

Tecnica di cottura: in padella

Tempo di cottura: 10 min

Perdita in peso: 25%

Nutrienti per una porzione cotta (130 g)



Curiosità e suggerimenti

Questo termine popolare è usato anche all'estero e indica una fettina di carne che dopo essere stata infarinata viene cotta in padella con l'aggiunta di liquidi/succhi in grado di apportare sapori diversi. In questo caso è stato usato il succo di limone. Il limone è ricco di vitamina C: molti studi hanno dimostrato che la vitamina C favorisce l'assorbimento del ferro non-eme presente nella carne; è consigliabile aggiungere il limone a fine cottura.

Esecuzione

Far scaldare l'olio in una padella antiaderente; quando è ben caldo aggiungere le fettine di carne leggermente passate nella farina e salarle; farle rosolare bene da entrambe le parti, quindi aggiungere il succo del limone e lasciare evaporare.



Scaloppine al vino

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g fettine di fesa
 28 g farina
 30 ml olio extra vergine di oliva
 3 g sale
 85 ml vino bianco

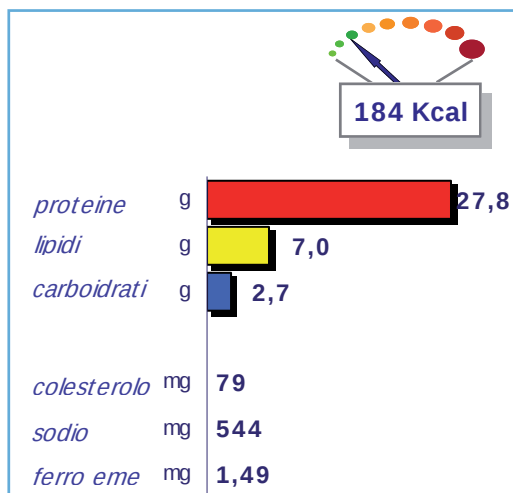
Taglio: fesa, girello

Tecnica di cottura: in padella

Tempo di cottura: 10 min

Perdita in peso: 25%

Nutrienti per una porzione cotta (130 g)



Curiosità e suggerimenti

Per questa ricetta si usa generalmente una fettina magra, spesso battuta con il batticarne per intenerirla e darle forma ovale. È un piatto semplice, velocissimo e facile da preparare, ideale per brevi cotture e rapidi insaporimenti.

Il suo gusto principale e caratteristico è dovuto all'impiego del vino, generalmente bianco, durante la cottura.

I dati riportati si riferiscono ai valori medi dei tagli utilizzati

Esecuzione

Far scaldare l'olio in una padella antiaderente; quando è ben caldo aggiungere le fettine di carne leggermente passate nella farina e salarle; farle rosolare bene da entrambe le parti, quindi aggiungere il vino e lasciare evaporare.



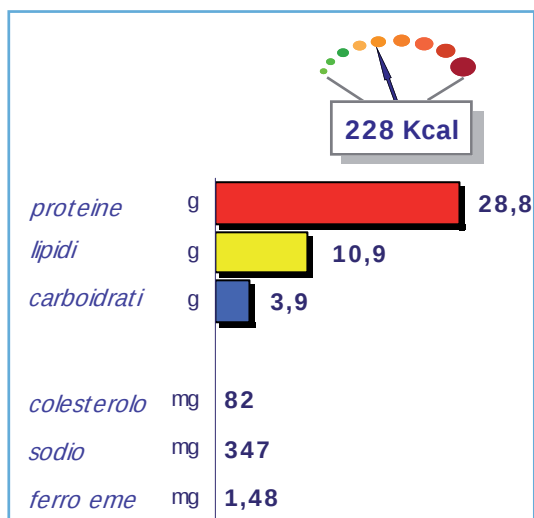
Taglio: noce

Tecnica di cottura: in tegame

Tempo di cottura: 47 min

Perdita in peso: 24%

Nutrienti per una porzione cotta (140 g)



Spezzatino

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g carne (noce)

8 g farina

½ cipolla (65 g)

15 ml olio extra vergine di oliva

25 g burro

3 g sale

0,3 g pepe

130 ml vino rosso

Curiosità e suggerimenti

Questa preparazione ha origini povere, in quanto un tempo si utilizzavano principalmente ritagli di carni meno nobili. Si tratta di una ricetta dalla composizione molto variabile sia per l'utilizzo di tagli molto diversi sia per la varietà degli ingredienti aggiunti. La cottura prevede una lunga stufatura con abbondante liquido di cottura per ammorbidire la carne. Molte delle ricette esistenti prevedono la cottura della carne insieme a vegetali diversi.

Esecuzione

In un tegame scaldare l'olio ed il burro e lasciarvi colorire la cipolla precedentemente tritata. Infarinare la carne e aggiungerla nel tegame. Farle prendere colore da tutte le parti rigirandola di continuo. Bagnare con il vino rosso, aggiungere sale e pepe e proseguire la cottura a fuoco lento.

Vitello

Ricette
Curiosità e Suggerimenti
Valore nutrizionale





Arrosto con pancetta

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

510 g di filetto
 25 g pancetta
 30 ml olio extra vergine di oliva
 2 g sale
 0,4 g pepe
 3 g rosmarino fresco

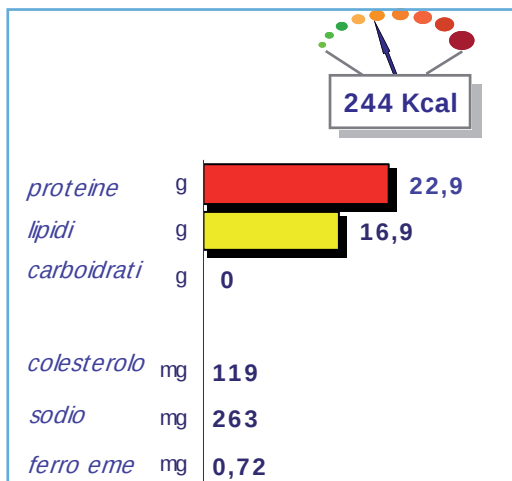
Taglio: filetto

Tecnica di cottura: in forno elettrico a 200°

Tempo di cottura: 45 min

Perdita in peso: 17%

Nutrienti per una porzione cotta (120 g)



Curiosità e suggerimenti

Le ricette di arrosto sono tante e diverse. Per rendere più saporito l'arrosto del filetto, che di per sé è un taglio molto tenero con poche infiltrazioni di grasso, spesso si usa avvolgerlo nella pancetta che diventa croccante e contribuisce al gusto del piatto.

Esecuzione

Incidere la carne in due punti con un coltello e infilare i rametti di rosmarino. Steccare la carne con la pancetta e legarla con uno spago sottile per mantenerla in forma durante la cottura; salare e pepare. Mettere la carne in una teglia con l'olio e rosolarla a calore vivace per qualche minuto, rigirandola spesso.

Quando si presenterà ben colorita trasferire la carne nel forno a 200 °C per 40 minuti.

Cospargere la carne con il sughetto che raccoglierete con un cucchiaio. Se necessario, aggiungere acqua o brodo.



In padella

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g di carne

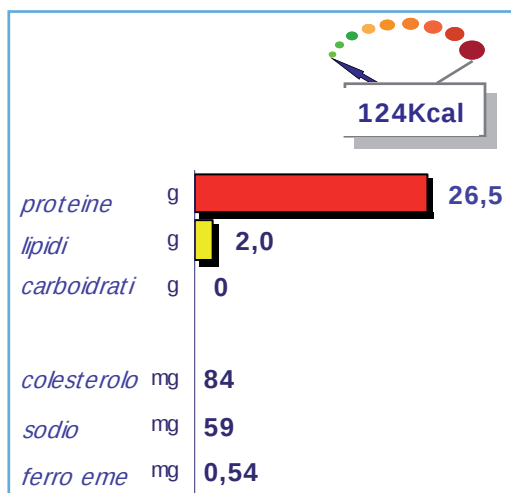
Taglio: fesa, girello, filetto, lombata, noce

Tecnica di cottura: in padella

Tempo di cottura: circa 4 min

Perdita in peso: 8%

Nutrienti per una porzione cotta (115 g)



I dati riportati si riferiscono ai valori medi dei tagli utilizzati

Curiosità e suggerimenti

Anche per il vitello è stata eseguita questa ricetta di base perché molto spesso utilizzata per la sua praticità e velocità di esecuzione. Si tratta però anche di una ricetta che, per le modalità di cottura (bassa temperatura e breve tempo di cottura), mantiene per lo più inalterate le caratteristiche nutrizionali di base della

Esecuzione

Arrostire le fette di carne in una padella antiaderente ben calda, senza l'aggiunta di altri ingredienti.



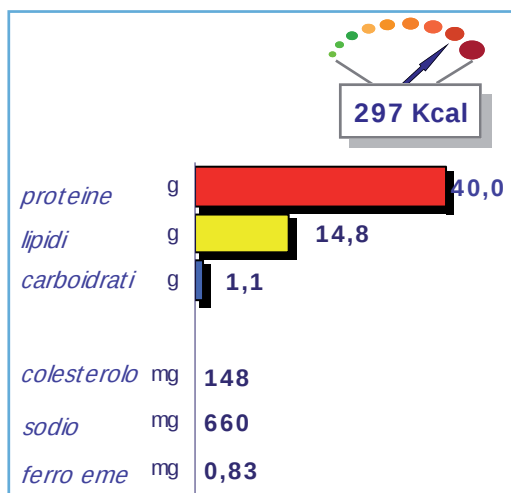
Taglio: girello

Tecnica di cottura: in padella

Tempo di cottura: 35 min

Perdita in peso: 40%

Nutrienti per una porzione cotta (125 g)



Involtini

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

520 g di fettine di girello

6 sottilette (140 g)

90 g prosciutto cotto

30 g burro

2 g sale

0,2 g pepe

50 ml vino bianco

Curiosità e suggerimenti

E' una preparazione che prevede l'avvolgimento del ripieno nella carne poi fermata con filo o spiedini perché non si disfi durante la cottura. In questa preparazione abbiamo voluto utilizzare la ricetta più tradizionale. Oggi però le ricette di involtini sono quanto mai diverse e prevedono l'utilizzo di ripieni molto originali che arricchiscono di nuovo gusto questa antica ricetta.

Esecuzione

Disporre il prosciutto cotto e le sottilette all'interno delle fettine, arrotolare e fermare con uno stecchino. Sciogliere del burro in una padella, aggiungere quindi gli involtini e rosolarli leggermente. Quando prendono colore bagnare il tutto con del vino bianco secco, lasciare evaporare e cuocere per alcuni minuti a fuoco medio (la cottura dipende dallo spessore delle fettine), salare e pepare.



Lombata alla griglia

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g di lombata

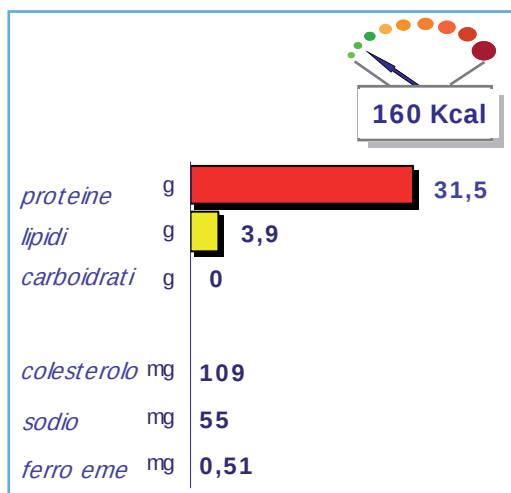
Taglio: lombata

Tecnica di cottura: alla griglia

Tempo di cottura: circa 6 min

Perdita in peso: 11%

Nutrienti per una porzione cotta (110 g)



Curiosità e suggerimenti

La cottura alla griglia è una delle forme più antiche di cottura che riceve il calore da brace (o da serpentina elettrica) con una libera circolazione d'aria intorno all'alimento. L'alta temperatura può provocare una forte scottatura che andrebbe evitata perché può portare alla formazione di composti potenzialmente dannosi per la salute ed a perdite anche consistenti nel contenuto di ferro eme.

Esecuzione

Scaldare bene la griglia e, mantenendo il fuoco molto vivo, appoggiarvi la bistecca. La cottura deve essere rapida, perché la bistecca internamente resti al sangue; rivoltarla con cautela, a metà cottura.



Taglio: fesa

Tecnica di cottura: in padella

Tempo di cottura: 10 min

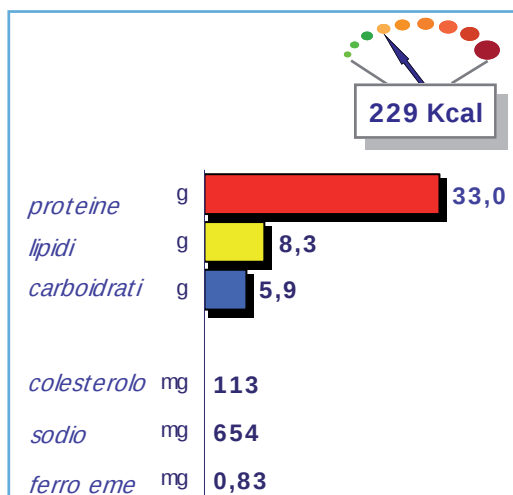
Perdita in peso: 14%

Saltimbocca alla romana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

450 g di fesa (8 fettine)
 100 g prosciutto crudo
 25 g burro
 25 g farina
 2,3 g sale
 0,3 g pepe
 4,5 g salvia fresca (8 foglie)
 65 ml vino bianco

Nutrienti per una porzione cotta (140 g)



Curiosità e suggerimenti

Pellegrino Artusi ha descritto questa ricetta già alla fine dell'Ottocento, dopo averla assaggiata in una trattoria romana. Oggi è un sinonimo della cucina romana ma è anche una ricetta conosciuta in tutto il mondo, tanto da trovarla nei menu di vari paesi europei. Il nome si riferisce alla sua appetibilità che la farebbe letteralmente "saltare" dal piatto alla bocca. Nel tempo la ricetta ha subito varianti, alcuni invece del vino utilizzano brandy o cognac.

Esecuzione

Battere le fette di carne con un batticarne per spianarle. Infarinare da entrambi i lati, e posare sulla carne una fettina di prosciutto (a misura) e una foglia di salvia.

Fermare il tutto con uno stecchino. Riscaldare del burro in una padella e cuocere la carne velocemente da ambedue i lati, condendola con sale e pepe. Il prosciutto non si deve seccare. Bagnare la carne con il vino e far evaporare.



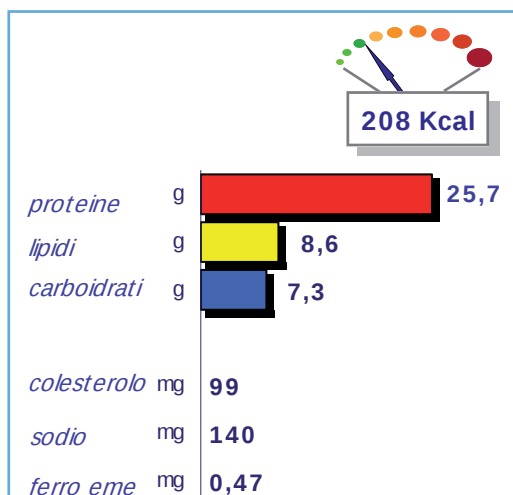
Taglio: fesa

Tecnica di cottura: in padella

Tempo di cottura: 14 min

Perdita in peso: 30%

Nutrienti per una porzione cotta (130 g)



Scaloppine al marsala

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

490 g di fesa

27 g farina

40 ml olio extra vergine di oliva

2 g sale

55 ml marsala

Curiosità e suggerimenti

Questa ricetta altro non è che una delle tante varianti delle "scaloppine" che utilizza il vino Marsala al posto del vino bianco. Il Marsala, il cui nome deriva dall'omonima città in provincia di Trapani, è il primo vino italiano ad avere ottenuto il riconoscimento di vino DOC. E' un vino esportato in tutto il mondo ed il suo gusto particolare lo ha reso ingrediente aromatico di numerose ricette.

Esecuzione

Battere le scaloppine con il batticarne, infarinarle e metterle in un tegame con l'olio; cuocerle su entrambe i lati su fiamma dolce.

Regolare di sale e pepe, aggiungere il marsala, alzare la fiamma e cuocere per circa 10 minuti, mescolando spesso in modo da non far formare grumi. Il vino deve comunque evaporare bene.

Spezzatino



Taglio: noce

Tecnica di cottura: in tegame

Tempo di cottura: 30 min

Perdita in peso: 38%

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

480 g di noce

8 g farina

1/2 cipolla (50 g)

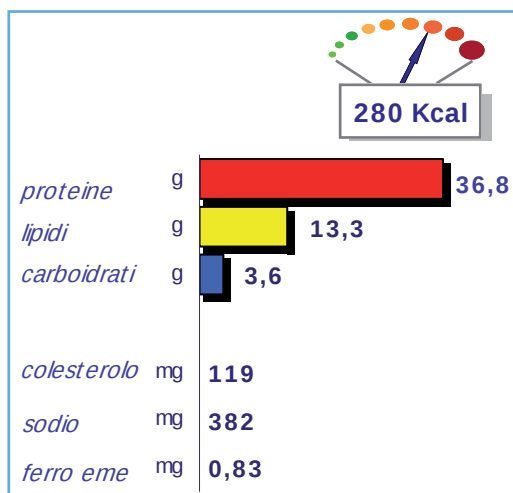
40 ml olio extra vergine di oliva

3 g sale

0,2 g pepe

60 ml vino rosso

Nutrienti per una porzione cotta (140 g)



Curiosità e suggerimenti

Come già indicato nell'omonima ricetta utilizzata per la carne di vitellone, lo spezzatino è un tipo di preparazione molto diffusa. La carne di vitello viene spesso utilizzata per ottenere una preparazione più morbida che implica tempi di "stufatura" inferiori. In questo caso è stata utilizzata una cottura molto semplice senza l'aggiunta di altri ingredienti (vegetali)

Esecuzione

In un tegame imbiondire mezza cipolla con l'olio. Aggiungere al tegame la carne infarinata e farle prendere colore rigirandola di continuo. Bagnare con il vino rosso, aggiungere sale e pepe e proseguire la cottura a fuoco lento per 30 minuti.



Vitel tonn 

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g di nocce
 4 g sale
 1 uovo intero
 130 g tonno (sgocciolato)
 33 g capperi (sotto sale, ammollati)
 8 g acciughe
 180 ml olio extra vergine di oliva
 1,2 g sale
 30 g succo di limone

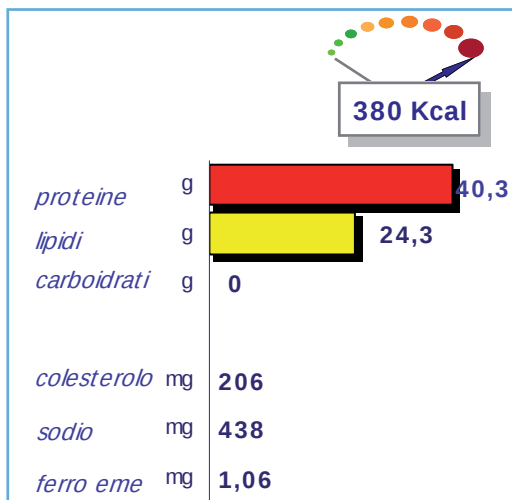
Taglio: nocce

Tecnica di cottura: in tegame

Tempo di cottura: 40 min

Perdita in peso: 36%

Nutrienti per una porzione cotta (160 g)



Curiosit  e suggerimenti

In origine questa ricetta non prevedeva affatto il tonno! Si trattava di un tipico antipasto piemontese dove "tann " significa "conciato". Infatti l'antica ricetta ottocentesca non contemplava la salsa tonnata bens  una salsa preparata stemperando nel brodo di cottura acciughe e capperi. Il valore calorico della ricetta dipende dalla quantit  di maionese utilizzata.

Esecuzione

Mettere a cuocere la carne in un tegame per circa 40 minuti con gli odori e un pizzico di sale. Per la salsa tonnata: preparare una maionese con un uovo, olio e sale. Aggiungere i capperi, le acciughe, il tonno, il limone e frullare tutto fino ad ottenere una salsa cremosa e morbida. Scolare la carne dal brodo di cottura e farla raffreddare. Tagliarla a fettine non troppo spesse e disporle sul piatto da portata. Stendere la salsa sulla carne e, volendo, guarnirla con capperi e sottili fettine di limone.

Schede nutrizionali

AVVERTENZE

Tutti i dati riportati nelle tabelle sono i risultati di analisi effettuate presso i laboratori dell'INRAN.

I valori nutrizionali sono tutti riportati sia per 100 g di parte edibile sia per porzione.

La percentuale di **parte edibile** rappresenta la percentuale dell'alimento che viene effettivamente consumata, dopo aver allontanato lo scarto (ad esempio, per le carni il tessuto muscolare privato dell'osso e del grasso esterno).

Le **proteine** sono state ottenute moltiplicando l'azoto totale per il fattore di conversione proposto dalla FAO/WHO (1973) di 6,25.

I **carboidrati disponibili** sono stati ottenuti per differenza.

La **fibra alimentare**, dove presente, è stata calcolata dai singoli ingredienti.

L'**energia** è stata espressa in kcal e kJ. I kJ sono stati calcolati sulla base dell'equazione: 1 kcal = 4,184 kJ.

Le **vitamine** presenti sono: la tiamina, la riboflavina, la niacina, il *trans*-retinolo, e la vit. E.

Il contenuto in **acidi grassi** è riportato in g/100g di lipidi. Nella pagina seguente sono riportati i fattori di conversione utilizzati per trasformare gli acidi grassi da % di acidi grassi totali a % di parte edibile.

FATTORI DI CONVERSIONE E DI CALCOLO

Fattori per il calcolo dell'energia <i>Greenfield and Southgate 1992</i>	A) Calcolo delle Kilocalorie	Kcal/g
	Proteine	4
	Lipidi	9
	Carboidrati disponibili (espressi come monosaccaridi)	3,75
	Amido (espresso come polisaccaride)	4,13
	Alcool etilico	7
	B) Calcolo dei Kilojoules	
I kJ sono stati calcolati con l'equazione: 1 kcal = 4,184 kJ		

Fattori per la conversione dell'azoto totale in proteine <i>FAO / WHO (1973)</i>	Carne	6,25

Fattori di conversione per trasformare gli acidi grassi da % di acidi grassi totali in % di parte edibile <i>Greenfield and Southgate 1992</i>	Carni bovine	grasse (> 5% lipidi)	0,953
		magre (< 5% lipidi)	0,916

$$\text{acido grasso (g/100g di p.ed.)} = \frac{\text{ac.grasso (\% ac. grassi tot.)} \times \text{lipidi tot.} \times \text{fattore di conversione}}{100}$$

ELENCO DEI PIÙ COMUNI ACIDI GRASSI

	N° ATOMI DI CARBONIO: N° DOPPI LEGAMI	NOME COMUNE
Saturi	C 4:0	butirrico
	C 6:0	capronico
	C 8:0	caprilico
	C 10:0	caprinico
	C 12:0	laurico
	C 14:0	miristico
	C 16:0	palmitico
	C 18:0	stearico
	C 20:0	arachidico
	C 22:0	beenico
	C 24:0	lignoceric
Monoinsaturi	C 14:1 ω 5	miristoleico
	C 16:1 ω 7	palmitoleico
	C 18:1 ω 9	oleico
	C 20:1 ω 11	eicosaenoico
	C 22:1 ω 9	erucico
Polinsaturi	C 18:2 ω 6	linoleico
	C 18:3 ω 6	γ -linolenico
	C 18:3 ω 3	α -linolenico
	C 20:4 ω 6	arachidonico
	C 20:5 ω 3	eicosapentaenoico (EPA)
	C 22:6 ω 3	docosaesaenoico (DHA)

SIMBOLI - ABBREVIAZIONI - SINONIMI

0	il nutriente è assente
tr	il nutriente é presente in tracce
kcal	kilocalorie
kJ	kilojoule
Tiamina	vitamina B1
Riboflavina	vitamina B2
Vitamina A	τ-retinolo
Vitamina E	tocoferolo



Le Tabelle



Filetto - taglio crudo**Vitellone****100g di parte edibile****Porzione 125g**

Acqua (g)	75,4	94,3
Proteine (g)	20,7	25,9
Lipidi (g)	2,2	2,8
Carboidrati disponibili (g)	0	0
Energia (kcal)	103	128
Energia (kJ)	429	537
Fibra (g)	0	0
Minerali		
Sodio (mg)	43	54
Potassio (mg)	394	493
Magnesio (mg)	24	30
Calcio (mg)	4	5
Fosforo (mg)	184	230
Ferro totale(mg)	1,77	2,21
Zinco (mg)	3,13	3,91
Rame (mg)	0,06	0,08
Manganese (mg)	0,03	0,04
Vitamine		
Tiamina (mg)	0,12	0,15
Riboflavina (mg)	0,20	0,25
Niacina (mg)	5,53	6,91
Vitamina E (mg)	0,29	0,36
α-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	47,90	Monoinsaturi totali	32,10	Polinsaturi totali	20,10
C12:0		C14:1	0,82	C18:2 n6	14,53
C14:0	1,92	C16:1 n7	2,24	C18:3 n3	0,86
C15:0	2,13	C17:1 n8	1,79	C20:2 n6	
C16:0	22,41	C18:1 n9	24,90	C20:4 n6	4,16
C17:0	2,37	C18:1 n7	2,24	C20:5 n3 EPA	0,51
C18:0	18,16	C20:1			
C21:0	0,86	C22:1			

Filetto - in padella**Vitellone****100g di parte edibile****Porzione 115g**

Acqua (g)	70,5	81,1
Proteine (g)	24,5	28,2
Lipidi (g)	2,7	3,1
Carboidrati disponibili (g)	0	0

Energia (kcal)	122	141
Energia (kJ)	512	588

Fibra (g)	0	0
-----------	---	---

Minerali

Sodio (mg)	54	62
Potassio (mg)	440	506
Magnesio (mg)	27	31
Calcio (mg)	4	5
Fosforo (mg)	243	279
Ferro totale(mg)	2,11	2,43
Zinco (mg)	2,49	2,86
Rame (mg)	0,06	0,07
Manganese (mg)	0,01	0,01

Vitamine

Tiamina (mg)	0,12	0,14
Riboflavina (mg)	0,14	0,16
Niacina (mg)	4,92	5,66
Vitamina E (mg)	0,08	0,09
α-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	48,84	Monoinsaturi totali	33,92	Polinsaturi totali	16,40
C12:0		C14:1	0,81	C18:2 n6	13,40
C14:0	1,97	C16:1 n7	2,14	C18:3 n3	0,51
C15:0	1,72	C17:1 n8	1,36	C20:2 n6	
C16:0	22,65	C18:1 n9	27,67	C20:4 n6	0,36
C17:0	1,79	C18:1 n7	1,94	C20:5 n3 EPA	2,13
C18:0	20,15	C20:1			
C21:0	0,56	C22:1			

Filetto - al pepe con panna di soia**Vitellone****100g di parte edibile****Porzione 135g**

Acqua (g)	69,6	94,0
Proteine (g)	20,0	27,0
Lipidi (g)	8,3	11,2
Carboidrati disponibili (g)	0,3	0,4

Energia (kcal)	156	210
Energia (kJ)	652	880

Fibra (g)	0	0
-----------	----------	----------

Minerali

Sodio (mg)	457	617
Potassio (mg)	435	587
Magnesio (mg)	26	35
Calcio (mg)	19	26
Fosforo (mg)	232	313
Ferro totale(mg)	1,58	2,13
Zinco (mg)	2,40	3,24
Rame (mg)	0,08	0,11
Manganese (mg)	0,05	0,07

Vitamine

Tiamina (mg)	0,05	0,07
Riboflavina (mg)	0,08	0,11
Niacina (mg)	6,43	8,68
Vitamina E (mg)	0,16	0,22
α-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	56,00	Monoinsaturi totali	30,80	Polinsaturi totali	10,72
C12:0	2,20	C14:1	0,90	C18:2 n6	5,40
C14:0	8,20	C16:1 n7		C18:3 n3	0,62
C15:0	2,00	C17:1 n8	0,45	C20:2 n6	3,15
C16:0	27,60	C18:1 n9	24,00	C20:4 n6	1,55
C17:0	1,98	C18:1 n7	2,30	C20:5 n3 EPA	5,40
C18:0	12,00	C20:1			
C21:0	2,00	C22:1	3,20		

Filetto - al pepe con panna di latte**Vitellone****100g di parte edibile****Porzione 135g**

Acqua (g)	70,0	94,5
Proteine (g)	20,6	27,8
Lipidi (g)	8,3	11,2
Carboidrati disponibili (g)	0,2	0,3
Energia (kcal)	158	213
Energia (kJ)	660	892

Fibra (g)	0	0
-----------	---	---

Minerali

Sodio (mg)	190	257
Potassio (mg)	404	545
Magnesio (mg)	19	26
Calcio (mg)	14	18
Fosforo (mg)	166	224
Ferro totale(mg)	1,14	1,54
Zinco (mg)	2,32	3,13
Rame (mg)	0,06	0,08
Manganese (mg)	0,03	0,04

Vitamine

Tiamina (mg)	0,10	0,14
Riboflavina (mg)	0,16	0,22
Niacina (mg)	4,78	6,45
Vitamina E (mg)	0,29	0,39
α-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	69,10	Monoinsaturi totali	23,30	Polinsaturi totali	6,40
C12:0	16,60	C14:1	0,60	C18:2 n6	4,50
C14:0	10,00	C16:1 n7	1,50	C18:3 n3	0,60
C15:0	1,00	C17:1 n8	0,80	C20:2 n6	
C16:0	23,50	C18:1 n9	19,40	C20:4 n6	1,30
C17:0	1,00	C18:1 n7	1,00	C20:5 n3 EPA	
C18:0	16,70	C20:1			
C21:0	0,30	C22:1			

Lombata - taglio crudo**Vitellone**

	100g di parte edibile	porzione 125g
Acqua (g)	74,8	93,5
Proteine (g)	20,7	25,9
Lipidi (g)	2,9	3,6
Carboidrati disponibili (g)	0	0
Energia (kcal)	109	136
Energia (kJ)	456	570
Fibra (g)	0	0
Minerali		
Sodio (mg)	40	50
Potassio (mg)	345	431
Magnesio (mg)	19	23
Calcio (mg)	4	5
Fosforo (mg)	179	224
Ferro totale(mg)	1,19	1,49
Zinco (mg)	3,54	4,43
Rame (mg)	0,04	0,05
Manganese (mg)	0,01	0,01
Vitamine		
Tiamina (mg)	0,11	0,14
Riboflavina (mg)	0,18	0,23
Niacina (mg)	5,48	6,85
Vitamina E (mg)	0,27	0,34
τ-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	51,32	Monoinsaturi totali	34,31	Polinsaturi totali	14,42
C12:0		C14:1	0,65	C18:2 n6	10,60
C14:0	2,71	C16:1 n7	2,44	C18:3 n3	0,65
C15:0	1,80	C17:1 n8	0,97	C20:2 n6	
C16:0	25,50	C18:1 n9	28,80	C20:4 n6	2,51
C17:0	2,16	C18:1 n7	1,43	C20:5 n3 EPA	0,65
C18:0	18,40	C20:1			
C21:0	0,72	C22:1			

Lombata - alla griglia**Vitellone****100g di parte edibile****porzione 125g**

Acqua (g)	66,5	73,2
Proteine (g)	25,0	27,5
Lipidi (g)	6,9	7,6
Carboidrati disponibili (g)	0	0
Energia (kcal)	162	178
Energia (kJ)	678	746
Fibra (g)	0	0
Minerali		
Sodio (mg)	56	61
Potassio (mg)	436	480
Magnesio (mg)	25	28
Calcio (mg)	5	5
Fosforo (mg)	224	246
Ferro totale(mg)	1,86	2,05
Zinco (mg)	3,72	4,09
Rame (mg)	0,04	0,04
Manganese (mg)	0,04	0,04
Vitamine		
Tiamina (mg)	0,11	0,12
Riboflavina (mg)	0,14	0,15
Niacina (mg)	5,48	6,03
Vitamina E (mg)	0,06	0,07
τ-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	44,38	Monoinsaturi totali	42,04	Polinsaturi totali	13,91
C12:0		C14:1	0,98	C18:2 n6	8,90
C14:0	3,09	C16:1 n7	10,20	C18:3 n3	11,00
C15:0	1,58	C17:1 n8	1,36	C20:2 n6	
C16:0	17,40	C18:1 n9	23,20	C20:4 n6	3,80
C17:0	2,90	C18:1 n7	2,06	C20:5 n3 EPA	
C18:0	17,40	C20:1			
C21:0	1,90	C22:1	4,17		

Lombata - in padella**Vitellone****100g di parte edibile****Porzione 115g**

Acqua (g)	71,8	82,6
Proteine (g)	23,3	26,8
Lipidi (g)	2,3	2,6
Carboidrati disponibili (g)	0	0
Energia (kcal)	114	131
Energia (kJ)	477	548

Fibra (g)**0****0****Minerali**

Sodio (mg)	45	51
Potassio (mg)	437	503
Magnesio (mg)	21	25
Calcio (mg)	6	7
Fosforo (mg)	193	222
Ferro totale(mg)	1,43	1,64
Zinco (mg)	4,92	5,66
Rame (mg)	0,05	0,06
Manganese (mg)	0,06	0,07

Vitamine

Tiamina (mg)	0,08	0,09
Riboflavina (mg)	0,13	0,15
Niacina (mg)	6,10	7,02
Vitamina E (mg)	0,29	0,33
τ-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	45,20	Monoinsaturi totali	36,20	Polinsaturi totali	19,50
C12:0		C14:1	0,84	C18:2 n6	13,47
C14:0	2,67	C16:1 n7	3,52	C18:3 n3	0,74
C15:0	0,89	C17:1 n8	0,78	C20:2 n6	
C16:0	22,80	C18:1 n9	29,90	C20:4 n6	3,83
C17:0	2,11	C18:1 n7	1,12	C20:5 n3 EPA	1,27
C18:0	15,60	C20:1			
C21:0	1,06	C22:1			

Girello - taglio crudo**Vitellone****100g di parte edibile****porzione 125g**

Acqua (g)	76,0	95,0
Proteine (g)	21,3	26,6
Lipidi (g)	1,1	1,4
Carboidrati disponibili (g)	0	0

Energia (kcal)	95	119
Energia (kJ)	398	497

Fibra (g)	0	0
-----------	----------	----------

Minerali

Sodio (mg)	45	56
Potassio (mg)	385	481
Magnesio (mg)	23	29
Calcio (mg)	4	5
Fosforo (mg)	203	254
Ferro totale(mg)	1,15	1,44
Zinco (mg)	3,02	3,78
Rame (mg)	0,04	0,05
Manganese (mg)	0,01	0,01

Vitamine

Tiamina (mg)	0,10	0,13
Riboflavina (mg)	0,17	0,21
Niacina (mg)	5,33	6,66
Vitamina E (mg)	0,27	0,34
τ-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	47,00	Monoinsaturi totali	30,50	Polinsaturi totali	22,40
C12:0		C14:1	0,99	C18:2 n6	16,30
C14:0	0,97	C16:1 n7	2,18	C18:3 n3	0,81
C15:0	0,99	C17:1 n8	1,18	C20:2 n6	
C16:0	22,40	C18:1 n9	23,90	C20:4 n6	3,99
C17:0	1,94	C18:1 n7	2,23	C20:5 n3 EPA	1,26
C18:0	16,90	C20:1			
C21:0	3,80	C22:1			

Girello - in padella**Vitellone****100g di parte edibile****porzione 115g**

Acqua (g)	71,2	81,9
Proteine (g)	25,4	29,2
Lipidi (g)	1,5	1,7
Carboidrati disponibili (g)	0	0

Energia (kcal)	115	132
Energia (kJ)	482	554

Fibra (g)	0	0
-----------	---	---

Minerali

Sodio (mg)	45	52
Potassio (mg)	460	529
Magnesio (mg)	26	29
Calcio (mg)	4	5
Fosforo (mg)	220	253
Ferro totale(mg)	1,42	1,63
Zinco (mg)	3,69	4,24
Rame (mg)	0,04	0,05
Manganese (mg)	0,01	0,01

Vitamine

Tiamina (mg)	0,07	0,08
Riboflavina (mg)	0,15	0,17
Niacina (mg)	5,11	5,88
Vitamina E (mg)	0,21	0,24
τ-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	45,20	Monoinsaturi totali	37,00	Polinsaturi totali	18,70
C12:0		C14:1	0,80	C18:2 n6	13,39
C14:0	1,60	C16:1 n7	2,30	C18:3 n3	1,00
C15:0	1,70	C17:1 n8	1,50	C20:2 n6	
C16:0	23,00	C18:1 n9	29,17	C20:4 n6	4,00
C17:0	1,10	C18:1 n7	1,60	C20:5 n3 EPA	0,30
C18:0	18,70	C20:1			
C21:0	1,10	C22:1	1,60		

Girello - arrosto**Vitellone****100g di parte edibile****porzione 110g**

Acqua (g)	68,1	74,9
Proteine (g)	26,3	28,9
Lipidi (g)	3,3	3,6
Carboidrati disponibili (g)	0	0

Energia (kcal)	135	148
Energia (kJ)	564	621

Fibra (g)	0	0
-----------	----------	----------

Minerali

Sodio (mg)	314	345
Potassio (mg)	461	507
Magnesio (mg)	27	29
Calcio (mg)	11	12
Fosforo (mg)	230	253
Ferro totale(mg)	1,44	1,58
Zinco (mg)	3,63	3,99
Rame (mg)	0,05	0,06
Manganese (mg)	0,03	0,03

Vitamine

Tiamina (mg)	0,10	0,11
Riboflavina (mg)	0,08	0,09
Niacina (mg)	5,31	5,84
Vitamina E (mg)	1,29	1,42
α-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	58,10	Monoinsaturi totali	40,36	Polinsaturi totali	1,85
C12:0		C14:1	0,85	C18:2 n6	1,85
C14:0	1,20	C16:1 n7	3,51	C18:3 n3	
C15:0	3,10	C17:1 n8	2,75	C20:2 n6	
C16:0	29,70	C18:1 n9	31,10	C20:4 n6	
C17:0	2,30	C18:1 n7	2,11	C20:5 n3 EPA	
C18:0	19,90	C20:1			
C21:0	1,99	C22:1			

Girello - cotoletta alla milanese**Vitellone****100g di parte edibile****porzione 145g**

Acqua (g)	61,0	88,5
Proteine (g)	22,0	31,9
Lipidi (g)	9,5	13,8
Carboidrati disponibili (g)	6,1	8,8

Energia (kcal)	196	285
Energia (kJ)	822	1191

Fibra (g)	0,8	1,1
-----------	------------	------------

Minerali

Sodio (mg)	213	309
Potassio (mg)	402	583
Magnesio (mg)	21	31
Calcio (mg)	12	17
Fosforo (mg)	206	299
Ferro totale(mg)	1,75	2,54
Zinco (mg)	3,10	4,50
Rame (mg)	0,04	0,06
Manganese (mg)	0,01	0,01

Vitamine

Tiamina (mg)	0,07	0,10
Riboflavina (mg)	0,07	0,10
Niacina (mg)	3,65	5,29
Vitamina E (mg)	4,79	6,95
α-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	25,34	Monounsaturi totali	59,08	Polinsaturi totali	15,30
C12:0		C14:1	0,58	C18:2 n6	11,92
C14:0	0,40	C16:1 n7	1,57	C18:3 n3	0,78
C15:0	0,80	C17:1 n8	0,64	C20:2 n6	
C16:0	16,10	C18:1 n9	53,90	C20:4 n6	2,60
C17:0	1,20	C18:1 n7	2,40	C20:5 n3 EPA	
C18:0	6,90	C20:1			
C21:0		C22:1			

Girello - scaloppine al vino**Vitellone****100g di parte edibile****porzione 130g**

Acqua (g)	71,0	92,3
Proteine (g)	20,9	27,2
Lipidi (g)	5,5	7,2
Carboidrati disponibili (g)	1,4	1,8

Energia (kcal)	138	180
Energia (kJ)	578	752

Fibra (g)	0,1	0,1
-----------	------------	------------

Minerali

Sodio (mg)	387	503
Potassio (mg)	489	636
Magnesio (mg)	37	48
Calcio (mg)	11	14
Fosforo (mg)	327	425
Ferro totale(mg)	1,27	1,65
Zinco (mg)	4,70	6,11
Rame (mg)	0,06	0,08
Manganese (mg)	0,07	0,09

Vitamine

Tiamina (mg)	0,05	0,07
Riboflavina (mg)	0,09	0,12
Niacina (mg)	5,55	7,22
Vitamina E (mg)	0,67	0,87
α-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	27,24	Monoinsaturi totali	51,73	Polinsaturi totali	20,48
C12:0		C14:1	0,80	C18:2 n6	15,20
C14:0	1,88	C16:1 n7	1,90	C18:3 n3	0,98
C15:0	1,52	C17:1 n8	11,00	C20:2 n6	
C16:0	14,50	C18:1 n9	38,00	C20:4 n6	4,30
C17:0	1,04	C18:1 n7		C20:5 n3 EPA	
C18:0	8,40	C20:1			
C21:0		C22:1			

Fesa - taglio crudo**Vitellone****100g di parte edibile****porzione 125g**

Acqua (g)	75,4	94,3
Proteine (g)	20,7	25,9
Lipidi (g)	1,2	1,5
Carboidrati disponibili (g)	0	0
Energia (kcal)	94	117
Energia (kJ)	392	490

Fibra (g)	0	0
-----------	---	---

Minerali

Sodio (mg)	48	60
Potassio (mg)	373	466
Magnesio (mg)	23	29
Calcio (mg)	3	4
Fosforo (mg)	200	250
Ferro totale(mg)	1,48	1,85
Zinco (mg)	2,12	2,65
Rame (mg)	0,04	0,05
Manganese (mg)	0,01	0,01

Vitamine

Tiamina (mg)	0,11	0,14
Riboflavina (mg)	0,18	0,23
Niacina (mg)	5,74	7,18
Vitamina E (mg)	0,26	0,33
α-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	46,50	Monoinsaturi totali	29,60	Polinsaturi totali	25,00
C12:0		C14:1	1,42	C18:2 n6	19,21
C14:0	1,80	C16:1 n7	1,97	C18:3 n3	0,77
C15:0	2,21	C17:1 n8	2,39	C20:2 n6	
C16:0	22,13	C18:1 n9	21,55	C20:4 n6	3,76
C17:0	1,82	C18:1 n7	2,28	C20:5 n3 EPA	1,24
C18:0	17,20	C20:1			
C21:0	1,34	C22:1			

Fesa - in padella**Vitellone****100g di parte edibile****porzione 115g**

Acqua (g)	71,8	82,6
Proteine (g)	24,3	27,9
Lipidi (g)	1,3	1,5
Carboidrati disponibili (g)	0	0

Energia (kcal)	109	125
Energia (kJ)	456	524

Fibra (g)	0	0
-----------	----------	----------

Minerali

Sodio (mg)	44	50
Potassio (mg)	423	486
Magnesio (mg)	25	28
Calcio (mg)	4	4
Fosforo (mg)	222	255
Ferro totale(mg)	1,64	1,89
Zinco (mg)	2,30	2,65
Rame (mg)	0,04	0,05
Manganese (mg)	0,05	0,06

Vitamine

Tiamina (mg)	0,11	0,13
Riboflavina (mg)	0,19	0,22
Niacina (mg)	5,65	6,50
Vitamina E (mg)	0,24	0,28
τ-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	45,66	Monoinsaturi totali	26,92	Polinsaturi totali	29,90
C12:0		C14:1	1,82	C18:2 n6	21,00
C14:0	2,93	C16:1 n7	1,40	C18:3 n3	0,88
C15:0	1,52	C17:1 n8	1,42	C20:2 n6	
C16:0	21,60	C18:1 n9	20,00	C20:4 n6	6,64
C17:0	1,50	C18:1 n7	2,25	C20:5 n3 EPA	1,38
C18:0	6,20	C20:1			
C21:0	1,91	C22:1			

Fesa - pizzaiola

Vitellone



100g di parte edibile

porzione 140g

Acqua (g)	73,4	102,8
Proteine (g)	19,0	26,6
Lipidi (g)	4,8	6,7
Carboidrati disponibili (g)	1,3	1,8
Energia (kcal)	124	174
Energia (kJ)	519	727
Fibra (g)	0,4	0,5
Minerali		
Sodio (mg)	223	312
Potassio (mg)	437	612
Magnesio (mg)	22	31
Calcio (mg)	12	17
Fosforo (mg)	148	207
Ferro totale(mg)	1,93	2,70
Zinco (mg)	3,34	4,68
Rame (mg)	0,05	0,07
Manganese (mg)	0,06	0,08
Vitamine		
Tiamina (mg)	0,09	0,13
Riboflavina (mg)	0,11	0,15
Niacina (mg)	5,12	7,17
Vitamina E (mg)	0,32	0,45
τ-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	30,80	Monoinsaturi totali	49,94	Polinsaturi totali	20,60
C12:0		C14:1	0,85	C18:2 n6	12,92
C14:0	1,19	C16:1 n7	1,71	C18:3 n3	0,94
C15:0	2,49	C17:1 n8	3,26	C20:2 n6	0,52
C16:0	15,87	C18:1 n9	42,60	C20:4 n6	6,22
C17:0	1,02	C18:1 n7	0,10	C20:5 n3 EPA	
C18:0	8,42	C20:1	1,42		
C21:0	1,81	C22:1			

Fesa - cotoletta alla milanese**Vitellone****100g di parte edibile****porzione 145g**

Acqua (g)	62,7	90,9
Proteine (g)	22,1	32,0
Lipidi (g)	9,5	13,8
Carboidrati disponibili (g)	4,3	6,2
Energia (kcal)	190	275
Energia (kJ)	794	1152
Fibra (g)	0,8	1,1
Minerali		
Sodio (mg)	233	338
Potassio (mg)	419	608
Magnesio (mg)	23	34
Calcio (mg)	10	15
Fosforo (mg)	189	274
Ferro totale(mg)	1,64	2,38
Zinco (mg)	3,09	4,48
Rame (mg)	0,06	0,09
Manganese (mg)	0,09	0,13
Vitamine		
Tiamina (mg)	0,09	0,13
Riboflavina (mg)	0,13	0,19
Niacina (mg)	5,24	7,60
Vitamina E (mg)	0,32	0,46
τ-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	24,59	Monoinsaturi totali	55,13	Polinsaturi totali	20,26
C12:0		C14:1	0,43	C18:2 n6	15,05
C14:0	0,61	C16:1 n7	1,05	C18:3 n3	0,94
C15:0	1,55	C17:1 n8	0,91	C20:2 n6	0,61
C16:0	14,83	C18:1 n9	52,23	C20:4 n6	3,18
C17:0	0,26	C18:1 n7	2,05	C20:5 n3 EPA	
C18:0	6,64	C20:1	0,26		
C21:0	0,44	C22:1	1,20		

Fesa - polpette**Vitellone****100g di parte edibile****porzione 160g**

Acqua (g)	63,6	101,8
Proteine (g)	19,4	31,0
Lipidi (g)	8,5	13,6
Carboidrati disponibili (g)	6,9	11,0

Energia (kcal)	180	288
Energia (kJ)	753	1205

Fibra (g)	0,9	1,5
-----------	------------	------------

Minerali

Sodio (mg)	410	656
Potassio (mg)	310	496
Magnesio (mg)	24	38
Calcio (mg)	86	137
Fosforo (mg)	239	382
Ferro totale(mg)	1,63	2,61
Zinco (mg)	3,68	5,89
Rame (mg)	0,13	0,21
Manganese (mg)	0,10	0,16

Vitamine

Tiamina (mg)	0,04	0,06
Riboflavina (mg)	0,15	0,24
Niacina (mg)	nd	nd
Vitamina E (mg)	2,32	3,71
τ-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	35,17	Monoinsaturi totali	55,40	Polinsaturi totali	7,49
C12:0	0,91	C14:1	0,22	C18:2 n6	6,51
C14:0	3,58	C16:1 n7	1,69	C18:3 n3	0,49
C15:0	0,45	C17:1 n8	0,33	C20:2 n6	0,49
C16:0	21,28	C18:1 n9	53,05	C20:4 n6	
C17:0	0,42	C18:1 n7	0,11	C20:5 n3 EPA	
C18:0	8,53	C20:1			
C21:0		C22:1			

Fesa - scaloppine al vino		Vitellone			
					
		100g di parte edibile	porzione 130g		
Acqua (g)		68,5	89,1		
Proteine (g)		21,8	28,3		
Lipidi (g)		5,2	6,8		
Carboidrati disponibili (g)		2,7	3,6		
Energia (kcal)		144	188		
Energia (kJ)		604	785		
Fibra (g)		0,1	0,1		
Minerali					
Sodio (mg)		450	585		
Potassio (mg)		431	560		
Magnesio (mg)		26	34		
Calcio (mg)		7	9		
Fosforo (mg)		225	293		
Ferro totale(mg)		1,57	2,04		
Zinco (mg)		3,06	3,98		
Rame (mg)		0,04	0,05		
Manganese (mg)		0,07	0,09		
Vitamine					
Tiamina (mg)		0,06	0,08		
Riboflavina (mg)		0,09	0,12		
Niacina (mg)		4,62	6,01		
Vitamina E (mg)		0,53	0,69		
α-retinolo (μg)		tr	tr		
ACIDI GRASSI (% lipidi)					
Saturi totali	31,26	Monoinsaturi totali	48,02	Polinsaturi totali	21,28
C12:0	0,32	C14:1	1,19	C18:2 n6	15,90
C14:0	2,46	C16:1 n7	1,08	C18:3 n3	1,03
C15:0	0,95	C17:1 n8	0,85	C20:2 n6	0,49
C16:0	17,10	C18:1 n9	42,49	C20:4 n6	3,86
C17:0	0,90	C18:1 n7	2,41	C20:5 n3 EPA	
C18:0	8,27	C20:1			
C21:0	1,26	C22:1			

Fesa - hamburger

Vitellone



100g di parte edibile

porzione 110g

Acqua (g)	71,6	78,8
Proteine (g)	24,1	26,5
Lipidi (g)	2,1	2,3
Carboidrati disponibili (g)	0	0
Energia (kcal)	115	127
Energia (kJ)	482	531

Fibra (g)	0	0
-----------	---	---

Minerali

Sodio (mg)	362	398
Potassio (mg)	382	420
Magnesio (mg)	25	28
Calcio (mg)	4	5
Fosforo (mg)	245	270
Ferro totale(mg)	2,47	2,72
Zinco (mg)	6,06	6,67
Rame (mg)	0,07	0,08
Manganese (mg)	0,01	0,01

Vitamine

Tiamina (mg)	0,04	0,04
Riboflavina (mg)	0,06	0,07
Niacina (mg)	4,98	5,48
Vitamina E (mg)	0,51	0,56
α-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	47,02	Monoinsaturi totali	34,13	Polinsaturi totali	17,80
C12:0		C14:1	0,29	C18:2 n6	12,07
C14:0	2,72	C16:1 n7	2,28	C18:3 n3	1,15
C15:0	0,50	C17:1 n8	2,74	C20:2 n6	0,11
C16:0	22,11	C18:1 n9	28,04	C20:4 n6	4,47
C17:0	2,23	C18:1 n7	0,60	C20:5 n3 EPA	
C18:0	18,51	C20:1	0,18		
C21:0	0,95	C22:1			

Noce - taglio crudo**Vitellone****100g di parte edibile****porzione 125g**

Acqua (g)	76,2	95,3
Proteine (g)	20,3	25,4
Lipidi (g)	2,1	2,6
Carboidrati disponibili (g)	0	0

Energia (kcal)	100	125
Energia (kJ)	419	524

Fibra (g)	0	0
-----------	---	---

Minerali

Sodio (mg)	53	66
Potassio (mg)	370	463
Magnesio (mg)	21	26
Calcio (mg)	4	4
Fosforo (mg)	184	230
Ferro totale(mg)	1,34	1,68
Zinco (mg)	3,79	4,74
Rame (mg)	0,03	0,04
Manganese (mg)	0,01	0,01

Vitamine

Tiamina (mg)	0,11	0,14
Riboflavina (mg)	0,19	0,24
Niacina (mg)	4,81	6,01
Vitamina E (mg)	0,28	0,35
α-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	45,80	Monoinsaturi totali	35,70	Polinsaturi totali	18,40
C12:0	2,17	C14:1	0,88	C18:2 n6	13,10
C14:0	1,91	C16:1 n7	2,68	C18:3 n3	0,93
C15:0	21,60	C17:1 n8	1,56	C20:2 n6	
C16:0	1,72	C18:1 n9	28,50	C20:4 n6	3,87
C17:0	17,30	C18:1 n7	2,06	C20:5 n3 EPA	0,52
C18:0	1,09	C20:1			
C21:0		C22:1			

Noce - in padella

Vitellone



100g di parte edibile

porzione 115g

Acqua (g)	71,9	82,7
Proteine (g)	24,3	27,9
Lipidi (g)	1,7	2,0
Carboidrati disponibili (g)	0	0

Energia (kcal)	113	129
Energia (kJ)	471	541

Fibra (g)	0	0
-----------	---	---

Minerali

Sodio (mg)	41	47
Potassio (mg)	447	514
Magnesio (mg)	21	24
Calcio (mg)	4	4
Fosforo (mg)	255	293
Ferro totale(mg)	1,81	2,08
Zinco (mg)	4,64	5,34
Rame (mg)	0,04	0,05
Manganese (mg)	0,05	0,06

Vitamine

Tiamina (mg)	0,09	0,10
Riboflavina (mg)	0,18	0,21
Niacina (mg)	5,05	5,81
Vitamina E (mg)	0,26	0,30
α-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	42,56	Monoinsaturi totali	36,80	Polinsaturi totali	20,33
C12:0	1,90	C14:1	0,32	C18:2 n6	11,66
C14:0	3,90	C16:1 n7		C18:3 n3	0,70
C15:0	18,88	C17:1 n8	3,90	C20:2 n6	
C16:0	1,37	C18:1 n9	20,00	C20:4 n6	4,40
C17:0	13,51	C18:1 n7	2,30	C20:5 n3 EPA	0,80
C18:0	2,98	C20:1			
C21:0		C22:1	10,30		

Noce - spezzatino**Vitellone**

	100g di parte edibile	porzione 140g
Acqua (g)	67,3	94,2
Proteine (g)	20,6	28,8
Lipidi (g)	7,8	10,9
Carboidrati disponibili (g)	2,8	3,9
Energia (kcal)	163	228
Energia (kJ)	682	955
Fibra (g)	0,15	0,21
Minerali		
Sodio (mg)	248	347
Potassio (mg)	460	644
Magnesio (mg)	21	29
Calcio (mg)	10	14
Fosforo (mg)	168	235
Ferro totale(mg)	1,34	1,88
Zinco (mg)	3,29	4,61
Rame (mg)	0,04	0,06
Manganese (mg)	0,04	0,06
Vitamine		
		0
Tiamina (mg)	0,10	0,14
Riboflavina (mg)	0,12	0,17
Niacina (mg)	5,34	7,48
Vitamina E (mg)	0,61	0,85
τ-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	48,00	Monoinsaturi totali	38,00	Polinsaturi totali	13,60
C12:0	7,30	C14:1	0,55	C18:2 n6	9,10
C14:0	1,50	C16:1 n7	2,00	C18:3 n3	0,80
C15:0	25,70	C17:1 n8	0,80	C20:2 n6	
C16:0	1,50	C18:1 n9	32,70	C20:4 n6	4,04
C17:0	12,10	C18:1 n7	1,20	C20:5 n3 EPA	
C18:0		C20:1			
C21:0		C22:1			

Noce - pizzaiola

Vitellone



100g di parte edibile

porzione 140g

Acqua (g)	75,4	105,6
Proteine (g)	18,6	26,0
Lipidi (g)	4,2	5,9
Carboidrati disponibili (g)	0,4	0,6
Energia (kcal)	114	159
Energia (kJ)	476	667
Fibra (g)	0,35	0,49
Minerali		
Sodio (mg)	220	308
Potassio (mg)	506	708
Magnesio (mg)	23	32
Calcio (mg)	13	18
Fosforo (mg)	156	218
Ferro totale(mg)	1,78	2,49
Zinco (mg)	2,94	4,12
Rame (mg)	0,06	0,08
Manganese (mg)	0,06	0,08
Vitamine		
Tiamina (mg)	0,07	0,10
Riboflavina (mg)	0,16	0,22
Niacina (mg)	3,22	4,51
Vitamina E (mg)	0,57	0,80
α-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	32,90	Monoinsaturi totali	45,80	Polinsaturi totali	22,00
C12:0	0,61	C14:1	0,50	C18:2 n6	17,00
C14:0	5,00	C16:1 n7	1,80	C18:3 n3	1,20
C15:0	14,70	C17:1 n8	4,80	C20:2 n6	
C16:0	0,67	C18:1 n9	38,70	C20:4 n6	3,20
C17:0	11,10	C18:1 n7		C20:5 n3 EPA	0,50
C18:0	0,82	C20:1			
C21:0		C22:1			

Noce - polpette

Vitellone



100g di parte edibile

porzione 160g

Acqua (g)	71,2	113,9
Proteine (g)	14,0	22,4
Lipidi (g)	6,6	10,6
Carboidrati disponibili (g)	7,1	11,4

Energia (kcal)	142	227
Energia (kJ)	595	952

Fibra (g)	0,94	1,50
-----------	------	------

Minerali

Sodio (mg)	469	750
Potassio (mg)	480	768
Magnesio (mg)	30	48
Calcio (mg)	11	18
Fosforo (mg)	297	475
Ferro totale(mg)	1,19	1,90
Zinco (mg)	4,52	7,23
Rame (mg)	0,14	0,22
Manganese (mg)	0,01	0,02

Vitamine

Tiamina (mg)	0,07	0,11
Riboflavina (mg)	0,09	0,14
Niacina (mg)	0,44	0,70
Vitamina E (mg)	5,58	8,93
α-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	44,20	Monoinsaturi totali	49,70	Polinsaturi totali	6,17
C12:0	4,00	C14:1	0,98	C18:2 n6	5,70
C14:0	2,60	C16:1 n7	2,10	C18:3 n3	0,47
C15:0	25,80	C17:1 n8	0,62	C20:2 n6	8,50
C16:0	0,63	C18:1 n9	44,70	C20:4 n6	
C17:0	11,22	C18:1 n7	1,30	C20:5 n3 EPA	
C18:0		C20:1			
C21:0		C22:1			

Noce - scaloppina al limone

Vitellone



100g di parte edibile

porzione 130g

Acqua (g)	66,7	86,7
Proteine (g)	20,4	26,5
Lipidi (g)	7,9	10,3
Carboidrati disponibili (g)	0,7	0,9
Energia (kcal)	155	202
Energia (kJ)	650	845
Fibra (g)	0,12	0,16
Minerali		
Sodio (mg)	287	373
Potassio (mg)	423	550
Magnesio (mg)	21	27
Calcio (mg)	5	7
Fosforo (mg)	172	224
Ferro totale(mg)	1,37	1,78
Zinco (mg)	3,39	4,41
Rame (mg)	0,04	0,05
Manganese (mg)	0,03	0,04
Vitamine		
Tiamina (mg)	0,06	0,08
Riboflavina (mg)	0,11	0,14
Niacina (mg)	5,80	7,54
Vitamina E (mg)	0,24	0,31
α-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	22,00	Monoinsaturi totali	66,70	Polinsaturi totali	11,70
C12:0		C14:1		C18:2 n6	10,00
C14:0	0,80	C16:1 n7	1,30	C18:3 n3	0,73
C15:0		C17:1 n8		C20:2 n6	
C16:0	15,00	C18:1 n9	63,50	C20:4 n6	1,01
C17:0	1,20	C18:1 n7		C20:5 n3 EPA	
C18:0	5,04	C20:1			
C21:0		C22:1	1,90		

Filetto - taglio crudo**Vitello****100g di parte edibile****Porzione 125g**

Acqua (g)	76,0	95,0
Proteine (g)	19,0	23,8
Lipidi (g)	2,3	2,9
Carboidrati disponibili (g)	0	0
Energia (kcal)	97	121
Energia (kJ)	405	506
Fibra (g)	0	0
Minerali		
Sodio (mg)	51	64
Potassio (mg)	408	510
Magnesio (mg)	20	25
Calcio (mg)	64	80
Fosforo (mg)	186	233
Ferro totale(mg)	0,54	0,68
Zinco (mg)	1,70	2,13
Rame (mg)	0,05	0,06
Manganese (mg)	0,01	0,01
Vitamine		
Tiamina (mg)	0,08	0,11
Riboflavina (mg)	0,33	0,41
Niacina (mg)	7,96	9,95
Vitamina E (mg)	0,14	0,18
τ-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	38,79	Monoinsaturi totali	39,41	Polinsaturi totali	23,69
C14:0	0,67	C14:1	1,20	C18:2 n6	18,58
C15:0	1,36	C16:1 n7	1,26	C18:3 n3	1,11
C16:0	19,66	C16:1 n9	2,95	C20:2 n6	
C17:0	2,39	C17:1 n8	0,92	C20:4 n6	4,00
C18:0	13,10	C18:1 n9	30,12	C20:5 n3 EPA	
C20:0		C18:1 n7	2,96		
C21:0	1,61	C22:1			

Filetto - in padella**Vitello****100g di parte edibile****Porzione 115g**

Acqua (g)	73,0	84,0
Proteine (g)	22,0	25,3
Lipidi (g)	3,1	3,6
Carboidrati disponibili (g)	0	0
Energia (kcal)	116	133
Energia (kJ)	486	559

Fibra (g)**0****0****Minerali**

Sodio (mg)	66	76
Potassio (mg)	493	567
Magnesio (mg)	25	28
Calcio (mg)	63	72
Fosforo (mg)	226	260
Ferro totale(mg)	0,73	0,84
Zinco (mg)	1,90	2,19
Rame (mg)	0,07	0,08
Manganese (mg)	0,01	0,01

Vitamine

Tiamina (mg)	0,14	0,16
Riboflavina (mg)	1,06	1,22
Niacina (mg)	8,92	10,26
Vitamina E (mg)	0,17	0,20
α-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	40,00	Monoinsaturi totali	25,70	Polinsaturi totali	33,58
C14:0	2,02	C14:1	1,27	C18:2 n6	24,00
C15:0	5,14	C16:1 n7	1,22	C18:3 n3	1,53
C16:0	16,00	C16:1 n9	1,70	C20:2 n6	
C17:0	3,49	C17:1 n8	2,17	C20:4 n6	8,05
C18:0	11,69	C18:1 n9	16,34	C20:5 n3 EPA	
C20:0		C18:1 n7	3,00		
C21:0	1,72	C22:1			

Filetto - arrosto con pancetta**Vitello****100g di parte edibile****Porzione 120g**

Acqua (g)	65,0	78,0
Proteine (g)	19,1	22,9
Lipidi (g)	14,1	16,9
Carboidrati disponibili (g)	0	0
Energia (kcal)	203	244
Energia (kJ)	849	1019

Fibra (g)	0	0
-----------	---	---

Minerali

Sodio (mg)	219	263
Potassio (mg)	496	595
Magnesio (mg)	22	27
Calcio (mg)	125	149
Fosforo (mg)	208	250
Ferro totale(mg)	0,70	0,84
Zinco (mg)	2,10	2,52
Rame (mg)	0,07	0,08
Manganese (mg)	0,02	0,02

Vitamine

Tiamina (mg)	0,11	0,13
Riboflavina (mg)	0,46	0,55
Niacina (mg)	10,76	12,91
Vitamina E (mg)	0,33	0,40
α-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	31,73	Monoinsaturi totali	45,52	Polinsaturi totali	22,69
C14:0	2,00	C14:1	0,96	C18:2 n6	17,60
C15:0	0,42	C16:1 n7	1,70	C18:3 n3	0,85
C16:0	15,20	C16:1 n9	0,30	C20:2 n6	
C17:0	1,20	C17:1 n8		C20:4 n6	4,24
C18:0	9,80	C18:1 n9	39,80	C20:5 n3 EPA	
C20:0	2,41	C18:1 n7	2,75		
C21:0	0,70	C22:1			

Lombata - taglio crudo**Vitello****100g di parte edibile****porzione 125g**

Acqua (g)	75,7	94,6
Proteine (g)	19,2	24,0
Lipidi (g)	2,3	2,9
Carboidrati disponibili (g)	0	0

Energia (kcal)	98	122
Energia (kJ)	408	510

Fibra (g)	0	0
-----------	----------	----------

Minerali

Sodio (mg)	41	51
Potassio (mg)	397	496
Magnesio (mg)	19	24
Calcio (mg)	47	59
Fosforo (mg)	184	230
Ferro totale(mg)	0,56	0,70
Zinco (mg)	2,00	2,50
Rame (mg)	0,03	0,04
Manganese (mg)	0,01	0,01

Vitamine

Tiamina (mg)	tr	tr
Riboflavina (mg)	0,62	0,77
Niacina (mg)	10,86	13,58
Vitamina E (mg)	0,21	0,26
τ-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	37,99	Monoinsaturi totali	33,12	Polinsaturi totali	28,69
C14:0		C14:1	1,18	C18:2 n6	20,60
C15:0	2,26	C16:1 n7	2,31	C18:3 n3	0,97
C16:0	2,61	C16:1 n9	1,12	C20:2 n6	
C17:0	16,00	C17:1 n8	1,47	C20:4 n6	1,84
C18:0	3,48	C18:1 n9	24,00	C20:5 n3 EPA	5,28
C20:0	11,80	C18:1 n7	3,04		
C21:0	1,84	C22:1			

Lombata - alla griglia**Vitello****100g di parte edibile****Porzione 110g**

Acqua (g)	66,2	72,9
Proteine (g)	28,6	31,5
Lipidi (g)	3,5	3,9
Carboidrati disponibili (g)	0	0

Energia (kcal)	146	160
Energia (kJ)	610	671

Fibra (g)	0	0
-----------	----------	----------

Minerali

Sodio (mg)	50	55
Potassio (mg)	481	529
Magnesio (mg)	24	27
Calcio (mg)	80	87
Fosforo (mg)	234	257
Ferro totale(mg)	0,67	0,74
Zinco (mg)	2,50	2,75
Rame (mg)	0,08	0,09
Manganese (mg)	0,02	0,02

Vitamine

Tiamina (mg)	0,07	0,08
Riboflavina (mg)	0,24	0,26
Niacina (mg)	15,54	17,09
Vitamina E (mg)	0,47	0,52
α-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	36,82	Monoinsaturi totali	37,13	Polinsaturi totali	26,60
C14:0		C14:1	1,20	C18:2 n6	19,20
C15:0	3,02	C16:1 n7	5,60	C18:3 n3	4,90
C16:0	2,40	C16:1 n8	1,00	C20:2 n6	
C17:0	11,10	C17:1 n9	2,00	C20:4 n6	2,50
C18:0	4,30	C18:1 n7	23,20	C20:5 n3 EPA	
C20:0	12,5		4,13		
C21:0	3,50	C22:1			

Lombata - in padella**Vitello****100g di parte edibile****Porzione 115g**

Acqua (g)	74,4	85,6
Proteine (g)	22,1	25,4
Lipidi (g)	1,8	2,1
Carboidrati disponibili (g)	0	0

Energia (kcal)	105	120
Energia (kJ)	438	503

Fibra (g)	0	0
-----------	----------	----------

Minerali

Sodio (mg)	46	53
Potassio (mg)	396	455
Magnesio (mg)	21	24
Calcio (mg)	46	53
Fosforo (mg)	195	224
Ferro totale(mg)	0,54	0,62
Zinco (mg)	1,80	2,07
Rame (mg)	0,04	0,05
Manganese (mg)	0,01	0,01

Vitamine

Tiamina (mg)	tr	tr
Riboflavina (mg)	1,06	1,22
Niacina (mg)	8,29	9,53
Vitamina E (mg)	0,14	0,16
τ-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	39,68	Monoinsaturi totali	32,48	Polinsaturi totali	27,75
C14:0		C14:1	0,94	C18:2 n6	20,66
C15:0	2,01	C16:1 n7	1,81	C18:3 n3	0,68
C16:0	3,57	C16:1 n9	0,74	C20:2 n6	
C17:0	17,3	C17:1 n8	1,55	C20:4 n6	6,41
C18:0	1,84	C18:1 n9	24,26	C20:5 n3 EPA	
C20:0	12,63	C18:1 n7	3,18		
C21:0	2,33	C22:1			

Girello - taglio crudo**Vitello****100g di parte edibile****porzione 125g**

Acqua (g)	76,0	95,0
Proteine (g)	21,6	27,0
Lipidi (g)	0,9	1,2
Carboidrati disponibili (g)	0	0
Energia (kcal)	95	119
Energia (kJ)	397	496
Fibra (g)	0	0
Minerali		
Sodio (mg)	42	53
Potassio (mg)	352	440
Magnesio (mg)	21	27
Calcio (mg)	54	67
Fosforo (mg)	204	255
Ferro totale(mg)	0,76	0,95
Zinco (mg)	2,10	2,63
Rame (mg)	0,04	0,05
Manganese (mg)	0,01	0,01
Vitamine		
Tiamina (mg)	0,08	0,10
Riboflavina (mg)	0,36	0,45
Niacina (mg)	9,83	12,29
Vitamina E (mg)	0,16	0,20
τ-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	38,11	Monoinsaturi totali	32,22	Polinsaturi totali	29,54
C14:0	2,09	C14:1	0,89	C18:2 n6	21,00
C15:0	2,86	C16:1 n7	2,36	C18:3 n3	0,73
C16:0	17,36	C16:1 n9	1,88	C20:2 n6	
C17:0	1,62	C17:1 n8	1,60	C20:4 n6	7,81
C18:0	12,12	C18:1 n9	22,66	C20:5 n3 EPA	
C20:0		C18:1 n7	2,83		
C21:0	2,06	C22:1			

Girello - in padella**Vitello****100g di parte edibile****porzione 115g**

Acqua (g)	70,5	81,1
Proteine (g)	26,3	30,2
Lipidi (g)	1,3	1,5
Carboidrati disponibili (g)	0	0

Energia (kcal)	117	134
Energia (kJ)	489	562

Fibra (g)	0	0
-----------	----------	----------

Minerali

Sodio (mg)	45	52
Potassio (mg)	470	541
Magnesio (mg)	25	28
Calcio (mg)	75	86
Fosforo (mg)	235	270
Ferro totale(mg)	0,52	0,60
Zinco (mg)	2,30	2,65
Rame (mg)	0,05	0,06
Manganese (mg)	0,02	0,02

Vitamine

Tiamina (mg)	0,11	0,13
Riboflavina (mg)	0,43	0,49
Niacina (mg)	7,09	8,15
Vitamina E (mg)	0,14	0,16
α-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	39,86	Monoinsaturi totali	30,71	Polinsaturi totali	29,40
C14:0	2,53	C14:1	1,55	C18:2 n6	19,74
C15:0	3,75	C16:1 n7	1,55	C18:3 n3	1,21
C16:0	17,63	C16:1 n9	2,57	C20:2 n6	
C17:0	1,71	C17:1 n8		C20:4 n6	8,45
C18:0	11,7	C18:1 n9	21,89	C20:5 n3 EPA	
C20:0		C18:1 n7	3,15		
C21:0	2,54	C22:1			

Girello - involtini**Vitello****100g di parte edibile****porzione 125g**

Acqua (g)	52,4	65,5
Proteine (g)	32,0	40,0
Lipidi (g)	11,8	14,8
Carboidrati disponibili (g)	0,9	1,1
Energia (kcal)	238	297
Energia (kJ)	994	1242
Fibra (g)	0	0
Minerali		
Sodio (mg)	528	660
Potassio (mg)	682	853
Magnesio (mg)	35	44
Calcio (mg)	1797	2246
Fosforo (mg)	387	484
Ferro totale(mg)	0,72	0,90
Zinco (mg)	3,20	4,00
Rame (mg)	0,08	0,10
Manganese (mg)	0,03	0,04
Vitamine		
Tiamina (mg)	nd	nd
Riboflavina (mg)	0,55	0,68
Niacina (mg)	12,09	15,11
Vitamina E (mg)	0,21	0,26
α-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	56,23	Monoinsaturi totali	31,24	Polinsaturi totali	9,55
C14:0	9,37	C14:1	0,85	C18:2 n6	5,15
C15:0	2,87	C16:1 n7	1,97	C18:3 n3	0,61
C16:0	29,37	C16:1 n9	1,25	C20:2 n6	
C17:0	1,42	C17:1 n8		C20:4 n6	3,79
C18:0	11,19	C18:1 n9	26,46	C20:5 n3 EPA	
C20:0	0,12	C18:1 n7	0,71		
C21:0	1,89	C22:1			

Fesa - taglio crudo**Vitello****100g di parte edibile****porzione 125g**

Acqua (g)	77,3	96,6
Proteine (g)	20,7	25,9
Lipidi (g)	1,5	1,9
Carboidrati disponibili (g)	0	0
Energia (kcal)	96	120
Energia (kJ)	403	504
Fibra (g)	0	0
Minerali		
Sodio (mg)	37	46
Potassio (mg)	394	493
Magnesio (mg)	21	26
Calcio (mg)	40	50
Fosforo (mg)	199	249
Ferro totale(mg)	0,45	0,56
Zinco (mg)	1,30	1,63
Rame (mg)	0,04	0,05
Manganese (mg)	0,01	0,01
Vitamine		
Tiamina (mg)	0,07	0,09
Riboflavina (mg)	0,48	0,60
Niacina (mg)	8,26	10,33
Vitamina E (mg)	0,15	0,19
τ-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	38,13	Monoinsaturi totali	32,71	Polinsaturi totali	29,04
C14:0	2,00	C14:1	0,88	C18:2 n6	20,20
C15:0	3,18	C16:1 n7	1,09	C18:3 n3	1,01
C16:0	17,26	C16:1 n9	2,17	C20:2 n6	
C17:0	1,58	C17:1 n8	1,81	C20:4 n6	7,83
C18:0	12,20	C18:1 n9	23,40	C20:5 n3 EPA	
C20:0		C18:1 n7	3,36		
C21:0	1,91	C22:1			

Fesa - in padella**Vitello****100g di parte edibile****porzione 115g**

Acqua (g)	74,4	85,6
Proteine (g)	22,1	25,4
Lipidi (g)	1,8	2,1
Carboidrati disponibili (g)	0	0

Energia (kcal)	105	120
Energia (kJ)	438	503

Fibra (g)	0	0
-----------	----------	----------

Minerali

Sodio (mg)	46	53
Potassio (mg)	396	455
Magnesio (mg)	21	24
Calcio (mg)	46	53
Fosforo (mg)	195	224
Ferro totale(mg)	0,54	0,62
Zinco (mg)	1,80	2,07
Rame (mg)	0,04	0,05
Manganese (mg)	0,01	0,01

Vitamine

Tiamina (mg)	tr	tr
Riboflavina (mg)	1,06	1,22
Niacina (mg)	8,29	9,53
Vitamina E (mg)	0,14	0,16
α-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	37,95	Monoinsaturi totali	30,54	Polinsaturi totali	31,61
C14:0	2,00	C14:1	1,08	C18:2 n6	22,30
C15:0	3,01	C16:1 n7	1,16	C18:3 n3	0,79
C16:0	16,29	C16:1 n8	1,52	C20:2 n6	
C17:0	1,61	C17:1 n9	1,44	C20:4 n6	8,52
C18:0	12,60	C18:1 n7	3,54	C20:5 n3 EPA	
C20:0					
C21:0	2,44	C22:1			

Fesa - saltimbocca**Vitello****100g di parte edibile****porzione 140g**

Acqua (g)	64,0	89,6
Proteine (g)	23,6	33,0
Lipidi (g)	6,0	8,3
Carboidrati disponibili (g)	4,2	5,9
Energia (kcal)	164	229
Energia (kJ)	685	960
Fibra (g)	0,1	0,1
Minerali		
Sodio (mg)	467	654
Potassio (mg)	525	735
Magnesio (mg)	22	31
Calcio (mg)	79	110
Fosforo (mg)	200	280
Ferro totale(mg)	0,69	0,97
Zinco (mg)	1,80	2,52
Rame (mg)	0,04	0,06
Manganese (mg)	0,05	0,07
Vitamine		
Tiamina (mg)	0,29	0,41
Riboflavina (mg)	0,33	0,46
Niacina (mg)	11,28	15,79
Vitamina E (mg)	0,12	0,17
α-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	48,52	Monoinsaturi totali	35,04	Polinsaturi totali	13,78
C14:0	7,20	C14:1	0,62	C18:2 n6	10,30
C15:0	1,20	C16:1 n7	2,50	C18:3 n3	0,88
C16:0	26,80	C16:1 n9	0,72	C20:2 n6	
C17:0	0,95	C17:1 n8		C20:4 n6	2,60
C18:0	11,60	C18:1 n9	28,70	C20:5 n3 EPA	
C20:0	0,39	C18:1 n7	2,50		
C21:0	0,38	C22:1			

Fesa - scaloppine al marsala**Vitello****100g di parte edibile****porzione 130g**

Acqua (g)	66,7	86,7
Proteine (g)	19,8	25,7
Lipidi (g)	6,6	8,6
Carboidrati disponibili (g)	5,6	7,3
Energia (kcal)	160	208
Energia (kJ)	668	869
Fibra (g)	0,1	0,2
Minerali		
Sodio (mg)	108	140
Potassio (mg)	424	551
Magnesio (mg)	21	28
Calcio (mg)	59	76
Fosforo (mg)	197	256
Ferro totale(mg)	0,44	0,57
Zinco (mg)	1,20	1,56
Rame (mg)	0,05	0,07
Manganese (mg)	0,04	0,05
Vitamine		
Tiamina (mg)	0,02	0,03
Riboflavina (mg)	0,43	0,56
Niacina (mg)	6,71	8,72
Vitamina E (mg)	0,28	0,36
α-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	19,12	Monoinsaturi totali	67,85	Polinsaturi totali	12,48
C14:0	0,50	C14:1	0,46	C18:2 n6	10,20
C15:0	0,12	C16:1 n7	0,84	C18:3 n3	0,68
C16:0	13,60	C16:1 n9	0,55	C20:2 n6	
C17:0	0,33	C17:1 n8		C20:4 n6	1,60
C18:0	3,96	C18:1 n9	66,00	C20:5 n3 EPA	
C20:0	0,35	C18:1 n7			
C21:0	0,26	C22:1			

Noce - taglio crudo**Vitello****100g di parte edibile****porzione 125g**

Acqua (g)	77,0	96,3
Proteine (g)	20,4	25,5
Lipidi (g)	2,1	2,6
Carboidrati disponibili (g)	0	0

Energia (kcal)	100	126
Energia (kJ)	420	525

Fibra (g)	0	0
-----------	----------	----------

Minerali

Sodio (mg)	57	71
Potassio (mg)	396	495
Magnesio (mg)	21	26
Calcio (mg)	48	60
Fosforo (mg)	195	244
Ferro totale(mg)	0,55	0,69
Zinco (mg)	3,00	3,75
Rame (mg)	0,06	0,08
Manganese (mg)	0,02	0,03

Vitamine

Tiamina (mg)	0,12	0,15
Riboflavina (mg)	0,47	0,59
Niacina (mg)	10,68	13,35
Vitamina E (mg)	0,22	0,28
τ-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	38,11	Monoinsaturi totali	35,45	Polinsaturi totali	26,34
C14:0	2,16	C14:1	0,93	C18:2 n6	19,23
C15:0	1,74	C16:1 n7	0,88	C18:3 n3	1,18
C16:0	18,63	C16:1 n9	2,30	C20:2 n6	
C17:0	1,63	C17:1 n8	1,48	C20:4 n6	5,93
C18:0	12,27	C18:1 n9	26,49	C20:5 n3 EPA	
C20:0		C18:1 n7	3,37		
C21:0	1,68	C22:1			

Noce - in padella

Vitello



100g di parte edibile

porzione 115g

Acqua (g)	74,8	86,0
Proteine (g)	22,0	25,3
Lipidi (g)	1,5	1,7
Carboidrati disponibili (g)	0	0

Energia (kcal)	102	117
Energia (kJ)	425	488

Fibra (g)	0	0
-----------	---	---

Minerali

Sodio (mg)	65	75
Potassio (mg)	421	484
Magnesio (mg)	21	24
Calcio (mg)	45	51
Fosforo (mg)	200	230
Ferro totale(mg)	0,74	0,85
Zinco (mg)	2,20	2,53
Rame (mg)	0,05	0,06
Manganese (mg)	0,02	0,02

Vitamine

Tiamina (mg)	0,08	0,09
Riboflavina (mg)	0,58	0,67
Niacina (mg)	9,83	11,30
Vitamina E (mg)	0,18	0,21
α-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	37,62	Monoinsaturi totali	28,76	Polinsaturi totali	33,47
C14:0	2,34	C14:1	1,02	C18:2 n6	23,2
C15:0	2,71	C16:1 n7	1,58	C18:3 n3	0,87
C16:0	15,66	C16:1 n9	1,53	C20:2 n6	
C17:0	3,01	C17:1 n8	1,71	C20:4 n6	8,55
C18:0	11,36	C18:1 n9	19,52	C20:5 n3 EPA	0,85
C20:0		C18:1 n7	3,4		
C21:0	2,54	C22:1	28,76		

Noce - spezzatino

Vitello



100g di parte edibile

porzione 140g

Acqua (g)	59,6	83,4
Proteine (g)	26,3	36,8
Lipidi (g)	9,5	13,3
Carboidrati disponibili (g)	2,6	3,6
Energia (kcal)	200	280
Energia (kJ)	838	1173

Fibra (g)	0,3	0,4
-----------	-----	-----

Minerali

Sodio (mg)	273	382
Potassio (mg)	554	776
Magnesio (mg)	25	35
Calcio (mg)	77	107
Fosforo (mg)	229	321
Ferro totale(mg)	0,70	0,98
Zinco (mg)	3,10	4,34
Rame (mg)	0,06	0,08
Manganese (mg)	0,04	0,06

Vitamine

Tiamina (mg)	0,14	0,19
Riboflavina (mg)	0,56	0,78
Niacina (mg)	5,54	7,76
Vitamina E (mg)	0,40	0,56
τ-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	25,00	Monoinsaturi totali	58,17	Polinsaturi totali	18,79
C14:0	0,80	C14:1	0,20	C18:2 n6	12,00
C15:0	1,40	C16:1 n7	1,11	C18:3 n3	0,65
C16:0	15,40	C16:1 n9	0,17	C20:2 n6	
C17:0	1,12	C17:1 n8		C20:4 n6	6,14
C18:0	5,36	C18:1 n9	56,69	C20:5 n3 EPA	
C20:0	0,32	C18:1 n7			
C21:0	0,60	C22:1			

Noce - vitel tonné

Vitello



100g di parte edibile

porzione 160g

Acqua (g)	58,3	93,3
Proteine (g)	25,2	40,3
Lipidi (g)	15,2	24,3
Carboidrati disponibili (g)	0	0
Energia (kcal)	238	380
Energia (kJ)	994	1591
Fibra (g)	0	0
Minerali		
Sodio (mg)	274	438
Potassio (mg)	318	509
Magnesio (mg)	18	29
Calcio (mg)	70	111
Fosforo (mg)	169	270
Ferro totale(mg)	0,72	1,15
Zinco (mg)	2,90	4,64
Rame (mg)	0,06	0,10
Manganese (mg)	0,01	0,02
Vitamine		
Tiamina (mg)	0,04	0,07
Riboflavina (mg)	0,30	0,48
Niacina (mg)	7,14	11,42
Vitamina E (mg)	1,95	3,12
τ-retinolo (μg)	tr	tr

ACIDI GRASSI (% lipidi)

Saturi totali	21,91	Monoinsaturi totali	63,59	Polinsaturi totali	13,77
C14:0	0,87	C14:1	0,12	C18:2 n6	11,40
C15:0		C16:1 n7	1,35	C18:3 n3	0,77
C16:0	14,55	C16:1 n9	0,31	C20:2 n6	
C17:0	1,11	C17:1 n8	0,31	C20:4 n6	1,60
C18:0	4,86	C18:1 n9	61,50	C20:5 n3 EPA	
C20:0	0,30	C18:1 n7			
C21:0	0,22	C22:1			



Ferro eme



Vitellone

		Ferro Totale	Ferro eme	
		mg/100g	mg/100g	% Fe totale
Filetto	crudo	1,77	1,46	83
	in padella	2,11	1,71	81
	al pepe (panna di soia)	1,58	1,30	82
	al pepe (panna di latte)	1,14	0,84	74
Lombata	crudo	1,19	0,97	82
	in padella	1,43	0,91	64
	griglia	1,86	1,18	63
Girello	crudo	1,15	0,94	82
	in padella	1,42	1,09	77
	arrosto	1,44	1,17	81
	cotoletta	1,75	1,11	63
	scaloppina al vino	1,27	0,99	78
Fesa	crudo	1,48	1,25	84
	in padella	1,64	1,20	73
	pizzaiola	1,93	1,38	72
	cotoletta	1,64	1,24	76
	scaloppina al vino	1,57	1,30	82
	polpette	1,63	1,11	68
	hamburger	2,47	2,04	83
Noce	crudo	1,34	1,07	80
	in padella	1,81	1,31	72
	spezzatino	1,34	1,06	79
	pizzaiola	1,78	0,99	56
	polpette	1,19	0,75	63
	scaloppina al limone	1,37	0,95	69

<i>Vitello</i>				
		Ferro Totale	Ferro eme	
		mg/100g	mg/100g	% Fe totale
Filetto	crudo	0,54	0,44	82
	in padella	0,73	0,59	81
	arrosto con pancetta	0,70	0,60	85
Lombata	crudo	0,56	0,41	73
	in padella	0,54	0,40	74
	griglia	0,67	0,46	69
Girello	crudo	0,76	0,61	80
	in padella	0,52	0,41	79
	involtini	0,72	0,66	92
Fesa	crudo	0,45	0,40	80
	in padella	0,48	0,36	75
	scaloppina al marsala	0,44	0,36	82
	saltinbocca	0,69	0,59	85
Noce	crudo	0,55	0,48	87
	in padella	0,74	0,51	69
	spezzatino	0,70	0,59	84
	vitel tonnè	0,72	0,66	92



Colesterolo



Vitellone

		Colesterolo mg/100g
Filetto	crudo	63
	in padella	52
	al pepe (panna di soia)	63
	al pepe (panna di latte)	96
Lombata	crudo	63
	in padella	73
	griglia	64
Girello	crudo	43
	in padella	63
	arrosto	82
	cotoletta	65
	scaloppina al vino	45
Fesa	crudo	59
	in padella	64
	pizzaiola	54
	cotoletta	78
	scaloppina al vino	77
	polpette	85
	hamburger	64
Noce	crudo	57
	in padella	70
	spezzatino	59
	pizzaiola	63
	polpette	75
	scaloppina al limone	55

Vitello

		Colesterolo
		mg/100g
Filetto	crudo	75
	in padella	81
	arrosto con pancetta	100
Lombata	crudo	70
	in padella	74
	griglia	99
Girello	crudo	72
	in padella	74
	involtini	118
Fesa	crudo	60
	in padella	65
	scaloppine al marsala	76
	saltimbocca	80
Noce	crudo	66
	in padella	73
	spezzatino	85
	vitel tonn�	129



Finito di stampare nel mese di febbraio 2008

presso il

Centro Stampa Università
Università degli Studi di Roma *La Sapienza*
P.le Aldo Moro, 5 - 00185 Roma

www.editricesapienza.it



Il libro offre una panoramica degli aspetti nutrizionali della carne bovina.

Si possono consultare con facilità i dati relativi alla composizione in nutrienti ed al valore energetico delle principali ricette a base di carne bovina della tradizione gastronomica italiana.

**Con la collaborazione
di**



ASSOCARNI

Associazione Nazionale
Industria e Commercio
Carni e Bestiame



Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione
Via Ardeatina, 546 - 00178 Roma

