

ELENCO DEGLI ALIMENTI CHE CONTENGONO POTASSIO (dal più ricco al meno ricco).

Il contenuto di *Potassio* si riferisce a 100 g di parte edibile di ogni alimento.

Alimento	Categoria	Potassio
Prezzemolo liofilizzato	Aromi e spezie	6300 mg
Cerfoglio, essiccato	Aromi e spezie	4740 mg
Coriandolo essiccato (foglie)	Aromi e spezie	4466 mg
Pomodori secchi	Verdura	3427 mg
Aneto essiccato (foglie)	Aromi e spezie	3308 mg
Dragoncello	Aromi e spezie	3020 mg
Erba cipollina liofilizzata	Aromi e spezie	2960 mg
Prezzemolo essiccato	Aromi e spezie	2683 mg
Basilico essiccato	Aromi e spezie	2630 mg
Curcuma	Aromi e spezie	2525 mg
Farina di soia	Legumi	2515 mg
Peperoncino ancho essiccato	Verdura	2411 mg
Paprika	Aromi e spezie	2280 mg
Peperoncino pasilla essiccato	Verdura	2222 mg
Peperoncino rosso (cayenna)	Aromi e spezie	2014 mg
Peperoncino (pepe cornuto), in polvere	Aromi e spezie	1950 mg
Pomodoro in polvere	Aromi e spezie	1927 mg
Menta	Aromi e spezie	1924 mg
Peperoncino piccante	Verdura	1870 mg
Cuori di palma	Verdura	1806 mg
Soia	Legumi	1797 mg
Fagioli cannellini	Legumi	1795 mg
Latte scremato in polvere	Latte	1794 mg
Cumino	Aromi e spezie	1788 mg
Fagioli di Lima	Legumi	1724 mg
Zafferano	Aromi e spezie	1724 mg
Finocchio (semi)	Aromi e spezie	1694 mg
Patatine	Patatine e snack salati	1642 mg
Cipolla disidratata	Aromi e spezie	1622 mg
Cacao in polvere	Dolci	1574 mg
Pomodori secchi sott'olio	Verdura	1565 mg
Curry (polvere)	Aromi e spezie	1543 mg

Cacao amaro in polvere	Dolci	1524 mg
Maggiorana, essiccata	Aromi e spezie	1522 mg
Fagioli	Legumi	1500 mg
Fagioli kidney rossi	Legumi	1490 mg
Crusca di riso	Cereali	1485 mg
Soia tostata e salata	Legumi	1470 mg
Fagioli rosa	Legumi	1464 mg
Melassa	Dolci	1464 mg
Stoccafisso	Pesce e frutti di mare	1458 mg
Anice verde	Aromi e spezie	1441 mg
Fagioli kidney	Legumi	1406 mg
Fagiolo di Lima nano	Legumi	1403 mg
Semi di sedano	Aromi e spezie	1400 mg
Fagioli pinto	Legumi	1393 mg
Soia tostata	Legumi	1364 mg
Spirulina essiccata	Verdura	1363 mg
Cumino dei prati o carvi	Aromi e spezie	1351 mg
Fagioli borlotti	Legumi	1332 mg
Latte in polvere	Latte	1330 mg
Pepe nero	Aromi e spezie	1329 mg
Zenzero	Aromi e spezie	1320 mg
Fagiolo kidney	Legumi	1316 mg
Patatine senza sale	Patatine e snack salati	1275 mg
Coriandolo (semi)	Aromi e spezie	1267 mg
Origano	Aromi e spezie	1260 mg
Fagioli adzuki	Legumi	1254 mg
Fagioli mung o soia verde	Legumi	1246 mg
Fagiolo giacinto	Legumi	1235 mg
Aglione essiccato, in polvere	Aromi e spezie	1193 mg
Aneto (semi)	Aromi e spezie	1186 mg
Fagioli navy	Legumi	1185 mg
Crusca	Cereali	1182 mg
Cioccolata calda	Dolci	1166 mg
Cardamomo o cardamone	Aromi e spezie	1119 mg
Fagioli dell'occhio	Legumi	1112 mg
Salvia	Aromi e spezie	1070 mg
Fave secche	Legumi	1062 mg
Santoreggia ortense	Aromi e spezie	1051 mg
Pepe giamaicano	Aromi e spezie	1044 mg
Fagioli gialli	Legumi	1042 mg
Pistacchi	Frutta secca	1025 mg
Chiodi di garofano	Aromi e spezie	1020 mg
Kellog's all-bran	Cereali per la colazione	1020 mg
Faggina	Frutta secca	1017 mg
Crema di pomodoro	Verdura	1014 mg

Crema di pomodoro (senza sale)	Verdura	1014 mg
Lupini	Legumi	1013 mg
Pistacchi tostati	Frutta secca	1007 mg
Pistacchi tostati (con sale)	Frutta secca	1007 mg
Fecola di patate	Farina	1001 mg
Castagne secche	Frutta secca	991 mg
Cipolla essiccata (in polvere)	Aromi e spezie	985 mg
Piselli	Legumi	981 mg
Fagioli goa	Legumi	977 mg
Lenticchie	Legumi	955 mg
Lievito secco attivo	Prodotti da forno	955 mg
Rosmarino essiccato	Aromi e spezie	955 mg
Germe di grano tostato	Cereali per la colazione	947 mg
Sagittaria	Verdura	922 mg
Germe di grano	Cereali	892 mg
Uvetta di Corinto	Frutta	892 mg
Sagittaria bollita	Verdura	881 mg
Sagittaria bollita (senza sale)	Verdura	881 mg
Ceci	Legumi	875 mg
Semi di girasole tostati	Frutta secca	850 mg
Farina di ceci	Legumi	846 mg
Farina di carrube	Legumi	827 mg
Igname tropicale	Verdura	816 mg
Timo	Aromi e spezie	814 mg
Semi di lino	Frutta secca	813 mg
Semi di zucca	Frutta secca	809 mg
Semi di zucca tostati	Frutta secca	788 mg
Semi di zucca tostati (con sale)	Frutta secca	788 mg
Fieno greco o trigonella	Aromi e spezie	770 mg
Foglie di barbabietola	Verdura	762 mg
Nocciole tostate	Frutta secca	755 mg
Funghi essiccati (<i>Auricularia polytricha</i>)	Verdura	754 mg
Burro di mandorle	Frutta secca	748 mg
Uva passa	Frutta	746 mg
Burro di arachidi	Frutta secca	745 mg
Aneto fresco (foglie)	Aromi e spezie	738 mg
Senape (semi)	Aromi e spezie	738 mg
Prugne secche	Frutta	732 mg
Prosciutto di Modena sgrassato	Salumi e insaccati	723 mg
Semi di papavero	Aromi e spezie	719 mg
Pane di patate	Prodotti da forno	718 mg
Farina di segale scura	Farina	717 mg
Castagne bollite	Frutta secca	715 mg
Cioccolato fondente extra (70-85%)	Dolci	715 mg
Ghiande secche	Frutta secca	709 mg

Mandorle	Frutta secca	705 mg
Dattero (medjool)	Frutta	696 mg
Salami Italiani alla Cacciatora	Salumi e insaccati	694 mg
Coppa	Salumi e insaccati	685 mg
Prosciutto crudo sgrassato	Salumi e insaccati	683 mg
Fichi secchi	Frutta	680 mg
Nocciole	Frutta secca	680 mg
Rosmarino	Aromi e spezie	668 mg
Prosciutto San Daniele sgrassato	Salumi e insaccati	667 mg
Salame Napoli	Salumi e insaccati	667 mg
Anacardi	Frutta secca	660 mg
Mandorle pelate	Frutta secca	659 mg
Noce brasiliana	Frutta secca	659 mg
Arachidi	Frutta secca	658 mg
Arachidi salate	Frutta secca	658 mg
Nocciole pelate	Frutta secca	658 mg
Speck dell'Alto Adige	Salumi e insaccati	658 mg
Salame Milano	Salumi e insaccati	657 mg
Dattero (deglet noor)	Frutta	656 mg
Farfaraccio	Verdura	655 mg
Semi di girasole	Frutta secca	645 mg
Foglie di amaranto bollite	Verdura	641 mg
Foglie di amaranto bollite (senza sale)	Verdura	641 mg
Salame Ungherese	Salumi e insaccati	637 mg
Chenopodio ambrosioide	Verdura	633 mg
Bresaola	Salumi e insaccati	630 mg
Polpo in umido	Pesce e frutti di mare	630 mg
Tamarindo	Frutta	628 mg
Vongole in vasetto	Pesce e frutti di mare	628 mg
Prosciutto crudo	Salumi e insaccati	621 mg
Soia fresca	Verdura	620 mg
Prosciutto di Parma sgrassato	Salumi e insaccati	618 mg
Bran flakes (fiocchi di crusca)	Cereali per la colazione	616 mg
Prosciutto di Modena	Salumi e insaccati	612 mg
Foglie di amaranto	Verdura	611 mg
Timo fresco	Aromi e spezie	609 mg
Crescione dell'orto	Verdura	606 mg
Pinoli	Frutta secca	597 mg
Caldarroste	Frutta secca	592 mg
Pancetta saltata in padella	Carne di maiale	591 mg
Taro	Verdura	591 mg
Prosciutto San Daniele	Salumi e insaccati	581 mg
Lenticchie rosa	Legumi	578 mg
Crocchette di patate (hash browns)	Verdura	576 mg
Menta piperita, fresca	Aromi e spezie	569 mg

Wasabi	Verdura	568 mg
Cioccolato fondente (60-70%)	Dolci	567 mg
Germogli soia soffritti	Verdura	567 mg
Crusca d'avena	Cereali	566 mg
Anacardi tostati (con sale)	Frutta secca	565 mg
Anacardi tostati (senza sale)	Frutta secca	565 mg
Salsa di peperoncini rossi	Sughi e salse	564 mg
Salsa di peperoncini verdi	Sughi e salse	564 mg
Quinoa	Cereali	563 mg
Patatine fritte (McDonald's)	Fast food	560 mg
Cioccolato fondente (45-60%)	Dolci	559 mg
Spinaci	Verdura	558 mg
Prezzemolo	Verdura	554 mg
Patate fritte	Fast food	550 mg
Bietole bollite	Verdura	549 mg
Bietole bollite (senza sale)	Verdura	549 mg
Burro di anacardi	Frutta secca	546 mg
Acciughe sott'olio	Pesce e frutti di mare	544 mg
Patate bianche al forno	Verdura	544 mg
Ghianda	Frutta secca	539 mg
Pancetta al forno	Carne di maiale	539 mg
Soia fresca bollita	Verdura	539 mg
Soia fresca bollita (senza sale)	Verdura	539 mg
Prosciutto di Parma	Salumi e insaccati	538 mg
Patate al forno	Verdura	535 mg
Germogli di bambù	Verdura	533 mg
Germogli di bambù bolliti (con sale)	Verdura	533 mg
Germogli di bambù bolliti (senza sale)	Verdura	533 mg
Giuggiola essiccata	Frutta	531 mg
Alloro	Aromi e spezie	529 mg
Noce nera	Frutta secca	523 mg
Coriandolo fresco	Aromi e spezie	521 mg
Sgombro sotto sale	Pesce e frutti di mare	520 mg
Basella, spinacio indiano	Verdura	510 mg
Segale	Cereali	510 mg
Semi di ginkgo	Frutta secca	510 mg
Amaranto	Cereali	508 mg
Gallinacci o finferli	Funghi	506 mg
Biscottini	Cibi per bambini	501 mg
Platano	Frutta	499 mg
Pancetta cotta al microonde	Carne di maiale	498 mg
Borragini bollite	Verdura	491 mg
Borragini bollite (senza sale)	Verdura	491 mg
Salmone	Pesce e frutti di mare	490 mg
Muesli	Cereali per la colazione	486 mg

Avocado	Frutta	485 mg
Castagne fresche	Frutta secca	484 mg
Germogli di soia	Verdura	484 mg
Cernia	Pesce e frutti di mare	483 mg
Patate dolci al forno	Verdura	475 mg
Patatine fritte (Burger King)	Fast food	473 mg
Borragine	Verdura	470 mg
Farina di triticale	Farina	466 mg
Spinaci bolliti	Verdura	466 mg
Spinaci bolliti (senza sale)	Verdura	466 mg
Macis	Aromi e spezie	463 mg
Moringa (bacello)	Verdura	461 mg
Grano saraceno	Cereali	460 mg
Insalata valeriana	Verdura	459 mg
Menta verde, fresca	Aromi e spezie	458 mg
Patate rosse	Verdura	455 mg
Fagioli cannellini in scatola	Legumi	454 mg
Maranta	Verdura	454 mg
Farinello	Verdura	452 mg
Champignon	Funghi	448 mg
Aringa affumicata	Pesce e frutti di mare	447 mg
Castagna cinese	Frutta secca	447 mg
Cavolo verde	Verdura	447 mg
Kamut	Cereali	446 mg
Noci	Frutta secca	441 mg
Tonno pinne gialle	Pesce e frutti di mare	441 mg
Passata di pomodoro	Verdura	439 mg
Passata di pomodoro (senza sale)	Verdura	439 mg
Torta allo zenzero	Prodotti da forno	439 mg
Foglie di zucca bollite	Verdura	438 mg
Foglie di zucca bollite (senza sale)	Verdura	438 mg
Champignon grigliati	Funghi	437 mg
Carne di beefalo	Selvaggina	436 mg
Foglie di zucca	Verdura	436 mg
Halibut	Pesce e frutti di mare	435 mg
Cannella	Aromi e spezie	431 mg
Fagioli dall'occhio freschi	Verdura	431 mg
Grano duro	Cereali	431 mg
Avena	Cereali	429 mg
Carciofo di Gerusalemme	Verdura	429 mg
Milza	Carne di manzo	429 mg
Salmone keta	Pesce e frutti di mare	429 mg
Teff	Cereali	427 mg
Biscotti alla frutta	Cibi per bambini	425 mg
Ciccioli	Salumi e insaccati	425 mg

Aringa del Pacifico	Pesce e frutti di mare	423	mg
Salmone argentato	Pesce e frutti di mare	423	mg
Noce cinerea americana	Frutta secca	421	mg
Patate	Verdura	421	mg
Animelle di agnello	Carne di agnello	420	mg
Cicoria	Verdura	420	mg
Gelone o orecchione	Funghi	420	mg
Oca	Pollame	420	mg
Ricciola	Pesce e frutti di mare	420	mg
Fagioli dall'occhio bolliti	Verdura	418	mg
Pesce spada	Pesce e frutti di mare	418	mg
Guava (guayaba)	Frutta	417	mg
Patate russet	Verdura	417	mg
Lampuga	Pesce e frutti di mare	416	mg
Pesce Asinello affumicato	Pesce e frutti di mare	415	mg
Zenzero fresco	Aromi e spezie	415	mg
Finocchio	Verdura	414	mg
Bucce di patate	Verdura	413	mg
Merluzzo	Pesce e frutti di mare	413	mg
Tempè	Legumi	412	mg
Patate al microonde	Verdura	411	mg
Patate al microonde (senza sale)	Verdura	411	mg
Spugnola o morchella	Funghi	411	mg
Bulgur	Cereali	410	mg
Noce pecan	Frutta secca	410	mg
Patate fritte surgelate	Verdura	408	mg
Braciola di maiale	Carne di maiale	407	mg
Chia	Frutta secca	407	mg
Crema di nocciole e cioccolato	Dolci	407	mg
Patate bianche	Verdura	407	mg
Tonnetto striato	Pesce e frutti di mare	407	mg
Semi di sesamo tostati	Frutta secca	406	mg
Bottatrice	Pesce e frutti di mare	404	mg
Aglio	Aromi e spezie	401	mg
Cardi	Verdura	400	mg
Rana pescatrice	Pesce e frutti di mare	400	mg
Sardine sott'olio	Pesce e frutti di mare	397	mg
Tarassaco	Verdura	397	mg
Milza di maiale	Carne di maiale	396	mg
Patate gratinate	Verdura	396	mg
Controfiletto	Carne di manzo	395	mg
Salmone reale	Pesce e frutti di mare	394	mg
Brosmio	Pesce e frutti di mare	392	mg
Cardi bolliti	Verdura	392	mg
Cardi bolliti (senza sale)	Verdura	392	mg

Wurstel di tacchino	Salumi e insaccati	392	mg
Hash Browns (McDonald's)	Fast food	391	mg
Acetosa	Verdura	390	mg
Cavolini di bruxelles	Verdura	389	mg
Farro	Cereali	388	mg
Oca arrosto	Pollame	388	mg
Bistecca di bisonte	Selvaggina	387	mg
Pesce pietra	Pesce e frutti di mare	386	mg
Carne di capra	Selvaggina	385	mg
Alosa	Pesce e frutti di mare	384	mg
Acciughe	Pesce e frutti di mare	383	mg
Ketchup	Sughi e salse	382	mg
Ketchup (ridotto contenuto di sodio)	Sughi e salse	382	mg
Lumache di mare	Pesce e frutti di mare	382	mg
Farina di mais blu	Farina	381	mg
Scorzonera	Verdura	380	mg
Bietola	Verdura	379	mg
Molva	Pesce e frutti di mare	379	mg
Patate bollite	Verdura	379	mg
Storione affumicato	Pesce e frutti di mare	379	mg
Carne di lepre	Selvaggina	378	mg
Trota iridea	Pesce e frutti di mare	377	mg
Butterfish	Pesce e frutti di mare	375	mg
Pastinaca	Verdura	375	mg
Farina di segale	Farina	374	mg
Spezzatino	Carne di manzo	373	mg
Pesce serra	Pesce e frutti di mare	372	mg
Farina d'avena	Farina	371	mg
Latte condensato	Latte	371	mg
Carciofo	Verdura	370	mg
Petto di pollo	Pollame	370	mg
Semi di sesamo	Frutta secca	370	mg
Pancetta arrotolata	Salumi e insaccati	369	mg
Rucola	Verdura	369	mg
Noci macadamia	Frutta secca	368	mg
Salmone rosa	Pesce e frutti di mare	366	mg
Controfiletto di vitello arrosto	Carne di vitello	365	mg
Crocchette di patate (Burger King)	Fast food	365	mg
Champignon grandi	Funghi	364	mg
Farina integrale	Farina	363	mg
Noce macadamia tostata	Frutta secca	363	mg
Noce macadamia tostata (con sale)	Frutta secca	363	mg
Milza di vitello	Carne di vitello	362	mg
Punta di petto	Carne di manzo	362	mg
Trota	Pesce e frutti di mare	361	mg

Carne di cavallo	Selvaggina	360 mg
Timo (animelle)	Carne di manzo	360 mg
Fungo dell'olmo	Funghi	359 mg
Banana	Frutta	358 mg
Fagioli in umido	Legumi	358 mg
Milza di agnello	Carne di agnello	358 mg
Cefalo o muggine	Pesce e frutti di mare	357 mg
Alga nori	Verdura	356 mg
Merluzzo nero	Pesce e frutti di mare	356 mg
Noce di cocco	Frutta	356 mg
Pesce persico	Pesce e frutti di mare	356 mg
Germogli di soia al vapore	Verdura	355 mg
Foglie di senape	Verdura	354 mg
Salsa per la pizza	Sughi e salse	354 mg
Seppie	Pesce e frutti di mare	354 mg
Spalla	Carne di manzo	354 mg
Carne di antilocapra	Selvaggina	353 mg
Crescione dell'orto bollito	Verdura	353 mg
Crescione dell'orto bollito (senza sale)	Verdura	353 mg
Zucca invernale	Verdura	352 mg
Cavolo rapa	Verdura	350 mg
Noce moscata	Aromi e spezie	350 mg
Polpo	Pesce e frutti di mare	350 mg
Sorgo	Cereali	350 mg
Coda di maiale	Carne di maiale	349 mg
Controfiletto di vitello	Carne di vitello	348 mg
Maracuja (frutto della passione)	Frutta	348 mg
Salsiccia di maiale	Salumi e insaccati	348 mg
Biscotti alla melassa	Prodotti da forno	346 mg
Biscotti allo zenzero	Prodotti da forno	346 mg
Macinato magro	Carne di manzo	346 mg
Patate congelate	Verdura	346 mg
Spinaci surgelati	Verdura	346 mg
Salmone rosso	Pesce e frutti di mare	343 mg
Prosciutto cotto alta qualità sgrassato	Salumi e insaccati	341 mg
Sardine in salsa di pomodoro	Pesce e frutti di mare	341 mg
Trota di mare	Pesce e frutti di mare	341 mg
Fianco	Carne di manzo	340 mg
Grano	Cereali	340 mg
Polmone	Carne di manzo	340 mg
Salame italiano	Salumi e insaccati	340 mg
Zucca	Verdura	340 mg
Controfiletto di vitello brasato	Carne di vitello	339 mg
Medaglioni	Carne di manzo	339 mg
Prosciutto cotto scelto sgrassato	Salumi e insaccati	339 mg

Yogurt scremato al cioccolato	Yogurt	339	mg
Moringa (foglie)	Verdura	337	mg
Patata dolce	Verdura	337	mg
Rutabaga	Verdura	337	mg
Burrito con carne	Fast food	336	mg
Carne di bisonte	Selvaggina	335	mg
Salame "genovese"	Salumi e insaccati	334	mg
Scalogno	Verdura	334	mg
Carpa	Pesce e frutti di mare	333	mg
Grasso del maiale	Carne di maiale	333	mg
Tonno bianco sott'olio	Pesce e frutti di mare	333	mg
Durello di tacchino in umido	Pollame	332	mg
Roast beef	Carne di manzo	332	mg
Triticale	Cereali	332	mg
Salsa di pomodoro	Verdura	331	mg
Carne di coniglio	Selvaggina	330	mg
Fratteglie di pollo fritte	Pollame	330	mg
Lattuga asparago	Verdura	330	mg
Castagna giapponese	Frutta secca	329	mg
Carne di vitello	Carne di vitello	328	mg
Patate bollite senza buccia	Verdura	328	mg
Aringa	Pesce e frutti di mare	327	mg
Salmone in scatola	Pesce e frutti di mare	326	mg
Barbabietola	Verdura	325	mg
Broccolo (fiore)	Verdura	325	mg
Foglie del broccolo	Verdura	325	mg
Prosciutto cotto sgrassato	Salumi e insaccati	325	mg
Cocco essiccato	Frutta	324	mg
Lombata di vitello	Carne di vitello	324	mg
Fagiolini cotti al microonde	Verdura	323	mg
Lombata	Carne di manzo	323	mg
Durello di tacchino	Pollame	322	mg
Germogli di lenticchie	Verdura	322	mg
Ribes nero	Frutta	322	mg
Carne macinata (10% grasso)	Carne di manzo	321	mg
Prosciutto cotto scelto	Salumi e insaccati	321	mg
Carne di agnello	Carne di agnello	320	mg
Carote	Verdura	320	mg
Costine di maiale brasate	Carne di maiale	320	mg
Cozze	Pesce e frutti di mare	320	mg
Crocchette di pesce	Fast food	320	mg
Zucca dolce	Verdura	320	mg
Braciola di manzo	Carne di manzo	319	mg
Sugo alla marinara	Sughi e salse	319	mg
Agnello	Carne di agnello	318	mg

Carne di cervo	Selvaggina	318 mg
Champignon bianchi	Funghi	318 mg
Carne di alce	Selvaggina	317 mg
Cavolini di bruxelles bolliti	Verdura	317 mg
Cavolini di bruxelles bolliti (senza sale)	Verdura	317 mg
Lavarello o coregone	Pesce e frutti di mare	317 mg
Broccoli italiani	Verdura	316 mg
Cuore di agnello	Carne di agnello	316 mg
Kiwi giallo (gold)	Frutta	316 mg
Carne di vitello macinata	Carne di vitello	315 mg
Cervello di vitello	Carne di vitello	315 mg
Farina di mais bianca	Farina	315 mg
Farina di mais gialla	Farina	315 mg
Fegatini di pollo fritti	Pollame	315 mg
Lingua	Carne di manzo	315 mg
Crema di mandorle	Frutta secca	314 mg
Indivia	Verdura	314 mg
Mortadella	Salumi e insaccati	314 mg
Sgombro	Pesce e frutti di mare	314 mg
Costolette	Carne di manzo	313 mg
Fegato	Carne di manzo	313 mg
Fegato di agnello	Carne di agnello	313 mg
Bocconcini di pollo	Fast food	312 mg
Kiwi	Frutta	312 mg
Costolette di vitello arrosto	Carne di vitello	311 mg
Farina di sorgo	Farina	311 mg
Prosciutto cotto	Salumi e insaccati	311 mg
Macinato magro di maiale	Carne di maiale	310 mg
Farina d'orzo	Farina	309 mg
Bistecca fiorentina	Carne di manzo	308 mg
Fegato di vitello	Carne di vitello	308 mg
Lappa	Verdura	308 mg
Struzzo	Pollame	308 mg
Carne di bisonte macinata	Selvaggina	307 mg
Germogli di fagioli	Verdura	307 mg
Costolette di vitello	Carne di vitello	306 mg
Barbabietola bollita	Verdura	305 mg
Barbabietola bollita (senza sale)	Verdura	305 mg
Costolette di agnello	Carne di agnello	305 mg
Fette biscottate dolci (zwieback)	Cibi per bambini	305 mg
Gelato ricoperto di cioccolato	Gelati	305 mg
Peperoncino serrano	Verdura	305 mg
Crateva religiosa (Abiyuch)	Frutta	304 mg
Filetto	Carne di manzo	304 mg
Shiitake o lentinula edodes	Funghi	304 mg

Gombo	Verdura	303	mg
Polmone di maiale	Carne di maiale	303	mg
Costolette di agnello arrosto	Carne di agnello	302	mg
Gambero d'acqua dolce	Pesce e frutti di mare	302	mg
Pesce gatto	Pesce e frutti di mare	302	mg
Radicchio	Verdura	302	mg
Burrito con fagioli	Fast food	301	mg
Cime di rapa	Verdura	300	mg
Coniglio in umido	Selvaggina	300	mg
Pesce lupo	Pesce e frutti di mare	300	mg
Sedano rapa	Verdura	300	mg
Cavolfiore	Verdura	299	mg
Tacchino arrosto	Pollame	298	mg
Arrosto di vitello	Carne di vitello	297	mg
Carne di bufalo	Selvaggina	297	mg
Sottilette light	Formaggi e latticini	297	mg
Cervello di agnello	Carne di agnello	296	mg
Coscia di fagiano	Pollame	296	mg
Erba cipollina	Aromi e spezie	296	mg
Foglie di rapa	Verdura	296	mg
Purè di patate	Verdura	296	mg
Basilico fresco	Aromi e spezie	295	mg
Bistecca di sottofiletto	Carne di manzo	295	mg
Carne di renna	Selvaggina	295	mg
Carne per hamburger	Carne di manzo	295	mg
Cuore di maiale	Carne di maiale	294	mg
Pasta di farina di mais	Pasta	294	mg
Broccoli bolliti	Verdura	293	mg
Broccoli bolliti (senza sale)	Verdura	293	mg
Fesa di tacchino	Pollame	293	mg
Pomodoro in barattolo	Verdura	293	mg
Fesa di tacchino arrosto	Pollame	292	mg
Pesce latte	Pesce e frutti di mare	292	mg
Salsa per spaghetti	Sughi e salse	292	mg
Fagiolini serpenti bolliti	Verdura	290	mg
Fagiolini serpenti bolliti (senza sale)	Verdura	290	mg
Osmero americano	Pesce e frutti di mare	290	mg
Radici di cicoria	Verdura	290	mg
Carne di vitello brasata	Carne di vitello	289	mg
Farina di riso integrale	Farina	289	mg
Fagioli navy in scatola	Legumi	288	mg
Rabarbaro	Frutta	288	mg
Sugo di pesce	Sughi e salse	288	mg
Carne di maiale macinata	Carne di maiale	287	mg
Cuore	Carne di manzo	287	mg

Mais	Cereali	287 mg
Mais bianco	Cereali	287 mg
Polenta	Farina	287 mg
Polenta bianca	Farina	287 mg
Prosciutto di tacchino	Salumi e insaccati	287 mg
Carciofo bollito	Verdura	286 mg
Carciofo bollito (senza sale)	Verdura	286 mg
Pesce Asinello	Pesce e frutti di mare	286 mg
Crocchette di patate	Verdura	285 mg
Zampe di rana	Pesce e frutti di mare	285 mg
Purè di patate (con burro)	Verdura	284 mg
Sedano bollito	Verdura	284 mg
Sedano bollito (senza sale)	Verdura	284 mg
Storione	Pesce e frutti di mare	284 mg
Salsiccia affumicata di suino e bovino	Salumi e insaccati	283 mg
Orzo perlato	Cereali	280 mg
Ravanello bianco	Verdura	280 mg
Sambuco	Frutta	280 mg
Calamari fritti	Pesce e frutti di mare	279 mg
Animelle di vitello	Carne di vitello	278 mg
Cime di rapa bollite	Verdura	278 mg
Cime di rapa bollite (senza sale)	Verdura	278 mg
Succo di maracuja	Succhi di frutta	278 mg
Rognone di agnello	Carne di agnello	277 mg
Sovracosce di pollo arrosto	Pollame	277 mg
Cipollotti	Verdura	276 mg
Pancreas	Carne di manzo	276 mg
Petto di pollo fritto	Pollame	276 mg
Succo di prugna	Succhi di frutta	276 mg
Polpette di tacchino	Pollame	275 mg
Ribes rosso	Frutta	275 mg
Cervello di manzo	Carne di manzo	274 mg
Polmone di vitello	Carne di vitello	274 mg
Fegato di maiale	Carne di maiale	273 mg
Anguilla	Pesce e frutti di mare	272 mg
Foglie di vite	Verdura	272 mg
Rognone di vitello	Carne di vitello	272 mg
Anatra	Pollame	271 mg
Lingua di vitello	Carne di vitello	271 mg
Manioca	Verdura	271 mg
Piselli bolliti	Verdura	271 mg
Piselli bolliti (senza sale)	Verdura	271 mg
Carne macinata (20% grasso)	Carne di manzo	270 mg
Insalata di patate	Fast food	270 mg
Mais bianco dolce	Verdura	270 mg

Mais dolce	Verdura	270	mg
Torta al cioccolato	Prodotti da forno	270	mg
Burrito con fagioli e manzo	Fast food	269	mg
Cosciotti di pollo arrosto	Pollame	269	mg
Polpette	Carne di manzo	269	mg
Cozze alla marinara	Pesce e frutti di mare	268	mg
Kellogg's Special K con cioccolato fondente	Cereali per la colazione	268	mg
Prosciutto cotto affumicato	Salumi e insaccati	268	mg
Carne per brasato	Carne di manzo	267	mg
Melone	Frutta	267	mg
Nespola	Frutta	266	mg
Patate O'Brien	Verdura	266	mg
Costine di maiale arrosto	Carne di maiale	265	mg
Crocchette di pollo	Pollame	265	mg
Wurstel di maiale	Salumi e insaccati	264	mg
Bocconcini di pollo (Burger King)	Fast food	263	mg
Farina masa	Farina	263	mg
Fegatini di pollo in umido	Pollame	263	mg
Latte di cocco	Frutta	263	mg
Fagiano	Pollame	262	mg
Granchio in umido	Pesce e frutti di mare	262	mg
Rognone	Carne di manzo	262	mg
Zucchine	Verdura	262	mg
Burrito con fagioli e formaggio	Fast food	261	mg
Cavolo cinese bollito	Verdura	261	mg
Cuore di vitello	Carne di vitello	261	mg
Gallina	Pollame	261	mg
Pollo impanato e fritto	Fast food	261	mg
Polpette di pollo	Pollame	261	mg
Fagioli borlotti in scatola	Legumi	260	mg
Petto di quaglia	Pollame	260	mg
Sedano	Verdura	260	mg
Albicocche	Frutta	259	mg
Granchio in barattolo	Pesce e frutti di mare	259	mg
Luccio	Pesce e frutti di mare	259	mg
Salsa verde	Sughi e salse	259	mg
Sovracosce di pollo fritte	Pollame	259	mg
Cervello di maiale	Carne di maiale	258	mg
Cosciotti di tacchino arrosto	Pollame	258	mg
Pomodori gialli	Verdura	258	mg
Lingua di agnello	Carne di agnello	257	mg
Nopal	Verdura	257	mg
Basella o spinacio indiano	Verdura	256	mg
Branziona o spigola	Pesce e frutti di mare	256	mg
Gorgonzola	Formaggi e latticini	256	mg

Peperoncino Banana Pepper	Verdura	256 mg
Petto di pollo arrosto	Pollame	256 mg
Fegato di tacchino	Pollame	255 mg
Yogurt bianco scremato	Yogurt	255 mg
Cosciotti di pollo fritti	Pollame	254 mg
Pane al germe di grano	Prodotti da forno	254 mg
Asparagi surgelati	Verdura	253 mg
Anatra arrosto	Pollame	252 mg
Mais bianco bollito	Verdura	252 mg
Spaghetti giapponesi soba	Pasta	252 mg
Tonno pinna blu	Pesce e frutti di mare	252 mg
Wurstel di manzo	Salumi e insaccati	252 mg
Crocchette di pollo (McDonald's)	Fast food	251 mg
Acqua di cocco	Frutta	250 mg
Fave fresche	Verdura	250 mg
Giuggiola	Frutta	250 mg
Involtini primavera	Primi, secondi e contorni	250 mg
Orecchie di mare	Pesce e frutti di mare	250 mg
Sundae al cioccolato	Fast food	250 mg
Cosce di pollo fritte	Pollame	249 mg
Gelato al cioccolato	Gelati	249 mg
Carciofi surgelati	Verdura	248 mg
Pane integrale	Prodotti da forno	248 mg
Peperoncino jalapeno	Verdura	248 mg
Lattuga romana	Verdura	247 mg
Calamari	Pesce e frutti di mare	246 mg
Salsa di rafano o cren	Aromi e spezie	246 mg
Salsiccia affumicata di maiale, manzo e tacchino	Salumi e insaccati	246 mg
Sundae al cioccolato (McDonald's)	Fast food	246 mg
Doppio hamburger	Fast food	245 mg
Sovracosce di pollo crude	Pollame	245 mg
Carne macinata (25% grasso)	Carne di manzo	244 mg
Piselli freschi	Verdura	244 mg
Spaghetti all'uovo	Pasta	244 mg
Cavolo rosso	Verdura	243 mg
Lingua di maiale	Carne di maiale	243 mg
Patate dolci	Cibi per bambini	243 mg
Costine di maiale	Carne di maiale	242 mg
Fave in scatola	Legumi	242 mg
Insalata di patate con uova	Primi, secondi e contorni	242 mg
Petto di fagiano	Pollame	242 mg
Doppio cheeseburger	Fast food	241 mg
Pop corn	Patatine e snack salati	241 mg

Coscia di pollo	Pollame	240	mg
Fagiolini serpenti	Verdura	240	mg
Cosciotti di pollo crudi	Pollame	238	mg
Lattuga	Verdura	238	mg
Polmone d'agnello	Carne di agnello	238	mg
Riso integrale soffiato	Cereali per la colazione	238	mg
Rombo	Pesce e frutti di mare	238	mg
Durello di pollo	Pollame	237	mg
Fagioli in scatola	Legumi	237	mg
Piccione	Pollame	237	mg
Pomodoro	Verdura	237	mg
Quaglia	Pollame	237	mg
Tonno al naturale	Pesce e frutti di mare	237	mg
Tonno bianco al naturale	Pesce e frutti di mare	237	mg
Melagrana	Frutta	236	mg
Carote bollite	Verdura	235	mg
Carote bollite (senza sale)	Verdura	235	mg
Carote surgelate	Verdura	235	mg
Merluzzo nordico	Pesce e frutti di mare	235	mg
Yogurt intero alla frutta	Yogurt	234	mg
Fico	Frutta	232	mg
Ravioli al formaggio	Primi, secondi e contorni	232	mg
Tarassaco bollito	Verdura	232	mg
Pane grattugiato	Prodotti da forno	231	mg
Salsiccia di vitello	Salumi e insaccati	231	mg
Aragosta in umido	Pesce e frutti di mare	230	mg
Fegatini di pollo	Pollame	230	mg
Fegato d'anatra	Pollame	230	mg
Fegato d'oca	Pollame	230	mg
Melanzana	Verdura	230	mg
Patate dolci bollite	Verdura	230	mg
Tartaruga di mare	Pesce e frutti di mare	230	mg
Zucca bollita	Verdura	230	mg
Zucca bollita (senza sale)	Verdura	230	mg
Rognone (rene) di maiale	Carne di maiale	229	mg
Succo di pomodoro	Verdura	229	mg
Cavolo verde bollito	Verdura	228	mg
Cavolo verde bollito (senza sale)	Verdura	228	mg
Fratteglie di pollo crude	Pollame	228	mg
Carne in scatola	Carne di manzo	227	mg
Pane di crusca	Prodotti da forno	227	mg
Panino al roast beef	Fast food	227	mg
Alga agar	Verdura	226	mg
Fratteglie di cappone crude	Pollame	226	mg

Shake al cioccolato (McDonald's)	Fast food	226	mg
Gamberi impanati e fritti	Pesce e frutti di mare	225	mg
Petto di pollo al microonde	Pollame	225	mg
Pop corn fatti in casa	Patatine e snack salati	225	mg
Asparagi bolliti	Verdura	224	mg
Asparagi bolliti (senza sale)	Verdura	224	mg
Cupcake al cioccolato	Prodotti da forno	224	mg
Farina di malto	Farina	224	mg
Farina di miglio	Farina	224	mg
Farina di segale chiara	Farina	224	mg
Frattaglie di pollo bollite	Pollame	224	mg
Milk shake al cioccolato	Bevande analcoliche	224	mg
Fagiolo goa	Verdura	223	mg
Kellogg's Special K con frutti rossi	Cereali per la colazione	223	mg
Pasta	Pasta	223	mg
Riso integrale	Cereali	223	mg
Spaghetti	Pasta	223	mg
Taco	Prodotti da forno	223	mg
Ciliegia	Frutta	222	mg
Cono al cioccolato	Gelati	222	mg
Uovo d'anatra	Uova	222	mg
Biscotti al burro con goccioline	Prodotti da forno	221	mg
Burrito con carne e fagioli	Primi, secondi e contorni	221	mg
Crackers integrali	Prodotti da forno	221	mg
Uova di pesce	Pesce e frutti di mare	221	mg
Cotechino	Salumi e insaccati	220	mg
Fagioli di Lima in scatola	Legumi	220	mg
Faraona	Pollame	220	mg
Fico d'India	Frutta	220	mg
Germogli di soia verde soffritti	Verdura	219	mg
Yogurt magro alla vaniglia	Yogurt	219	mg
Carne macinata (30% grasso)	Carne di manzo	218	mg
Mais bollito	Verdura	218	mg
Mais bollito (senza sale)	Verdura	218	mg
Pomodori bolliti	Verdura	218	mg
Doppio Cheeseburger (McDonald's)	Fast food	217	mg
Salame di tacchino	Salumi e insaccati	216	mg
Sottilette	Formaggi e latticini	216	mg
Biscotti al cacao con crema	Prodotti da forno	215	mg
Pane di crusca di riso	Prodotti da forno	215	mg
Pasta integrale	Pasta	215	mg
Spaghetti integrali	Pasta	215	mg
Caramelle al caramello	Dolci	214	mg
Succo di melagrana	Succhi di frutta	214	mg

Broccoli surgelati	Verdura	212 mg
Cipolla d'inverno	Verdura	212 mg
Peperone giallo	Verdura	212 mg
Pomodori arancioni	Verdura	212 mg
Carne d'agnello	Cibi per bambini	211 mg
Fagiolini	Verdura	211 mg
Indivia belga	Verdura	211 mg
Peperoni rossi	Verdura	211 mg
Salsiccia di pollo	Salumi e insaccati	211 mg
Ali di pollo arrosto	Pollame	210 mg
Biscotti wafers	Prodotti da forno	210 mg
Insalata taco	Fast food	210 mg
Uovo d'oca	Uova	210 mg
Taco con carne, formaggio e lattuga	Fast food	209 mg
Ali di pollo fritte	Pollame	208 mg
Gelato con gocce di cioccolato	Gelati	208 mg
McFlurry (McDonald's)	Fast food	208 mg
Pancetta	Carne di maiale	208 mg
Pancetta di tacchino	Salumi e insaccati	208 mg
Pumpernickel (pane di segale)	Prodotti da forno	208 mg
Salsa barbecue	Sughi e salse	208 mg
Biscotti strudel al fico	Prodotti da forno	207 mg
Tonno sott'olio	Pesce e frutti di mare	207 mg
Capasanta	Pesce e frutti di mare	205 mg
Insalata con pollo	Fast food	205 mg
Sundae al caramello	Fast food	205 mg
Ali di tacchino arrosto	Pollame	204 mg
Fiocchi d'avena con latte intero	Cibi per bambini	204 mg
Granchio	Pesce e frutti di mare	204 mg
Grifola frondosa	Funghi	204 mg
Latte di capra (vitamina D aggiunta)	Latte	204 mg
Pomodori verdi	Verdura	204 mg
Foglie di rapa bollite	Verdura	203 mg
Foglie di rapa bollite (senza sale)	Verdura	203 mg
Hamburger (McDonald's)	Fast food	203 mg
Mince pie	Prodotti da forno	203 mg
Asparagi	Verdura	202 mg
Carotine	Cibi per bambini	202 mg
Wurstel di pollo	Salumi e insaccati	202 mg
Doughnuts	Prodotti da forno	201 mg
Insaccato di tacchino affumicato	Salumi e insaccati	201 mg
Pescanoce (nettarina)	Frutta	201 mg
Aragosta	Pesce e frutti di mare	200 mg
Cheeseburger (McDonald's)	Fast food	200 mg
Shake al cioccolato (fast food)	Bevande analcoliche	200 mg

Succo d'arancia	Succhi di frutta	200 mg
Succo d'arancia e banane	Succhi di frutta	200 mg
Cosce di pollo in umido	Pollame	199 mg
Gallina in umido	Pollame	199 mg
Gelato fior di latte	Gelati	199 mg
Panino prosciutto e formaggio	Fast food	199 mg
Succo d'arancia e albicocca	Succhi di frutta	199 mg
Uva spina	Frutta	198 mg
Kellog's coco pops	Cereali per la colazione	197 mg
Latte e cacao	Bevande analcoliche	197 mg
Mela cotogna	Frutta	197 mg
Pancreas di maiale	Carne di maiale	197 mg
Cavolo bollito	Verdura	196 mg
Cavolo bollito (senza sale)	Verdura	196 mg
Glassa al cioccolato	Dolci	196 mg
Miglio	Cereali	195 mg
Pesche	Cibi per bambini	195 mg
Ali di pollo crude	Pollame	194 mg
Lattuga riccia	Verdura	194 mg
Mela selvatica	Frutta	194 mg
Mora del gelso	Frutta	194 mg
Yogurt magro alla frutta	Yogurt	194 mg
Fave bollite	Verdura	193 mg
Fave bollite (senza sale)	Verdura	193 mg
Pasta al pomodoro	Primi, secondi e contorni	192 mg
Zucchine bollite	Verdura	192 mg
Zucchine bollite (senza sale)	Verdura	192 mg
Pasta con sugo ai wurstel	Primi, secondi e contorni	191 mg
Rapa	Verdura	191 mg
Uva	Frutta	191 mg
Cosciotti di pollo in umido	Pollame	190 mg
Pesca	Frutta	190 mg
Edam o edammer	Formaggi e latticini	188 mg
Gelato alla fragola	Gelati	188 mg
Adobo	Sughi e salse	187 mg
Camembert	Formaggi e latticini	187 mg
Carne di manzo	Cibi per bambini	187 mg
Crostata al cioccolato	Prodotti da forno	187 mg
Lattuga rossa	Verdura	187 mg
Petto di pollo in umido	Pollame	187 mg
Zuppa di manzo e verdure	Zuppe e minestre	187 mg
English muffins	Prodotti da forno	186 mg
Glassa al cocco	Dolci	186 mg

Kumquat	Frutta	186 mg
Mais bianco sottovuoto	Verdura	186 mg
Mais bianco sottovuoto (senza sale)	Verdura	186 mg
Mais sottovuoto	Verdura	186 mg
Mais sottovuoto (senza sale)	Verdura	186 mg
Semola	Farina	186 mg
Sundae al caramello (McDonald's)	Fast food	186 mg
Torta di zucca	Prodotti da forno	186 mg
Tortillas	Prodotti da forno	186 mg
Pancia di maiale	Carne di maiale	185 mg
Panino con pollo (Burger King)	Fast food	185 mg
Pollo fritto	Fast food	185 mg
Cheeseburger	Fast food	184 mg
McChicken (McDonald's)	Fast food	184 mg
Shake alla fragola (McDonald's)	Fast food	184 mg
Succo d'arancia (conservato)	Succhi di frutta	184 mg
Hamburger	Fast food	183 mg
Latte al malto	Bevande analcoliche	183 mg
Milk shake alla vaniglia	Bevande analcoliche	183 mg
Sovracosce di pollo in umido	Pollame	183 mg
Biscotti marshmallow	Prodotti da forno	182 mg
Hamburger (Burger King)	Fast food	182 mg
Papaya	Frutta	182 mg
Shake alla frutta (fast food)	Bevande analcoliche	182 mg
Arancia	Frutta	181 mg
Big Mac (McDonald's)	Fast food	181 mg
Caviale	Pesce e frutti di mare	181 mg
Crostini di pane	Prodotti da forno	181 mg
Succo di prugna e arancia	Succhi di frutta	181 mg
Porro	Verdura	180 mg
Riso soffiato con latte intero e banane	Cibi per bambini	180 mg
Durello di pollo in umido	Pollame	179 mg
Pasta fresca all'uovo	Pasta	179 mg
Cheeseburger (Burger King)	Fast food	178 mg
Fiocchi d'avena con latte intero e banane	Cibi per bambini	178 mg
Latte di bufala	Latte	178 mg
Succo di mandarino	Succhi di frutta	178 mg
Clementina	Frutta	177 mg
Gelato al cioccolato (soft)	Gelati	177 mg
Nachos con formaggio, fagioli e carne	Fast food	177 mg
Rapa bollita (senza sale)	Verdura	177 mg
Sundae alla fragola	Fast food	177 mg
Brownies	Prodotti da forno	176 mg
Cuore di pollo	Pollame	176 mg
Pasticcini crema e cioccolato	Prodotti da forno	176 mg

Shake alla vaniglia (McDonald's)	Fast food	176 mg
Filet-O-Fish (McDonald's)	Fast food	175 mg
Peperone verde	Verdura	175 mg
Salmone affumicato	Pesce e frutti di mare	175 mg
Riso parboiled	Cereali	174 mg
Succo d'arancia e carote	Succhi di frutta	174 mg
Amarena	Frutta	173 mg
Fiori di zucca	Verdura	173 mg
Sedano rapa bollito	Verdura	173 mg
Sedano rapa bollito (senza sale)	Verdura	173 mg
Sundae alla fragola (McDonald's)	Fast food	173 mg
Zucchina centenaria bollita	Verdura	173 mg
Zucchina centenaria bollita (senza sale)	Verdura	173 mg
Fagioli dell'occhio in scatola	Legumi	172 mg
Insalata	Fast food	172 mg
Latte e cioccolato	Bevande analcoliche	172 mg
Insalata con gamberetti	Fast food	171 mg
Insalata con uovo e formaggio	Fast food	171 mg
Litchi	Frutta	171 mg
Cavolo	Verdura	170 mg
Fiocchi d'avena con miele e latte intero	Cibi per bambini	170 mg
Gamberi in umido	Pesce e frutti di mare	170 mg
Mix di verdure	Cibi per bambini	170 mg
Grano germogliato	Cereali	169 mg
Mango	Frutta	168 mg
Wurstel di manzo e maiale	Salumi e insaccati	167 mg
Budino al cioccolato	Dolci	166 mg
Cipolle bollite	Verdura	166 mg
Cipolle bollite (senza sale)	Verdura	166 mg
Cuscus	Farina	166 mg
Mandarino	Frutta	166 mg
Pane di segale	Prodotti da forno	166 mg
Peperoni rossi bolliti	Verdura	166 mg
Peperoni verdi bolliti	Verdura	166 mg
Peperoni verdi bolliti (senza sale)	Verdura	166 mg
Shake alla vaniglia (fast food)	Bevande analcoliche	166 mg
Bagel	Prodotti da forno	165 mg
Eggnog	Bevande alcoliche	165 mg
Minestra di verdura	Zuppe e minestre	165 mg
Torta di banane	Prodotti da forno	165 mg
Purè di patate istantaneo	Verdura	164 mg
Spaghetti giapponesi somen	Pasta	164 mg
Albume	Uova	163 mg
Stufato di manzo in scatola	Primi, secondi e contorni	163 mg

Mora	Frutta	162 mg
Succo di pompelmo	Succhi di frutta	162 mg
Succo di pompelmo rosa	Succhi di frutta	162 mg
Kaki	Frutta	161 mg
Siero del latte	Latte	161 mg
Pesce Pollock	Pesce e frutti di mare	160 mg
Sogliola e platessa	Pesce e frutti di mare	160 mg
Squalo	Pesce e frutti di mare	160 mg
Crackers	Prodotti da forno	159 mg
Waffle	Prodotti da forno	159 mg
Caprino	Formaggi e latticini	158 mg
Lasagne alla bolognese	Primi, secondi e contorni	158 mg
Succo d'arancia e pompelmo	Succhi di frutta	158 mg
Prugna	Frutta	157 mg
Biscotti al cocco	Prodotti da forno	156 mg
Frittelle di cipolle	Fast food	156 mg
Latte scremato	Latte	156 mg
Yogurt bianco	Yogurt	155 mg
Ali di pollo in umido	Pollame	153 mg
Fragola	Frutta	153 mg
Frattaglie di cappone in umido	Pollame	153 mg
Piselli surgelati	Verdura	153 mg
Shake alla vaniglia (Burger King)	Fast food	153 mg
Torta di frutta	Prodotti da forno	153 mg
Zuppa di pollo e verdure	Zuppe e minestre	153 mg
Brie	Formaggi e latticini	152 mg
Nachos con formaggio	Fast food	152 mg
Neufchatel	Formaggi e latticini	152 mg
Pizza	Fast food	152 mg
Uovo fritto	Uova	152 mg
Lampone	Frutta	151 mg
Latte intero alta qualità	Latte	151 mg
Riso soffiato con latte intero	Cibi per bambini	151 mg
Yogurt light alla fragola	Yogurt	151 mg
Latte scremato (1% di grasso)	Latte	150 mg
Farina 00	Farina	149 mg
Germogli di soia verde	Verdura	149 mg
Strudel	Prodotti da forno	149 mg
Fagiolini e patate	Cibi per bambini	148 mg
Guancia di maiale	Carne di maiale	148 mg
Succo di mela e prugna	Succhi di frutta	148 mg
Vaniglia (estratto)	Aromi e spezie	148 mg
Cetriolo (con la buccia)	Verdura	147 mg
Pane d'avena	Prodotti da forno	147 mg

Panna spray	Burro e panna	147 mg
Acerola	Frutta	146 mg
Cipolla	Verdura	146 mg
Fagiolini bolliti	Verdura	146 mg
Fagiolini bolliti (senza sale)	Verdura	146 mg
Hot dog	Fast food	146 mg
Bevanda al cioccolato	Bevande analcoliche	145 mg
Manzo e verdure	Cibi per bambini	145 mg
Pancake al burro	Prodotti da forno	145 mg
Zuppa di lenticchie con prosciutto	Zuppe e minestre	144 mg
Albicocche sciroppate	Frutta	143 mg
Barretta di riso e frumento	Cereali per la colazione	143 mg
Mousse al cioccolato	Dolci	143 mg
Patate con formaggio e prosciutto	Cibi per bambini	143 mg
Biscotti d'avena	Prodotti da forno	142 mg
Cavolfiore bollito	Verdura	142 mg
Cavolfiore bollito (senza sale)	Verdura	142 mg
Uovo di tacchino	Uova	142 mg
Lattuga iceberg	Verdura	141 mg
Pan di spagna	Prodotti da forno	141 mg
Panna acida	Burro e panna	141 mg
Pasta al sugo con polpette	Primi, secondi e contorni	141 mg
Riso soffiato con miele e latte intero	Cibi per bambini	141 mg
Succo d'arancia e ananas	Succhi di frutta	141 mg
Biscotti con uvetta	Prodotti da forno	140 mg
Latte parzialmente scremato	Latte	140 mg
Trippa di maiale	Carne di maiale	140 mg
Pompelmo	Frutta	139 mg
Farina 0	Farina	138 mg
Limone	Frutta	138 mg
Pancake al mirtillo	Prodotti da forno	138 mg
Paté de foie gras	Pollame	138 mg
Paté di fegato d'oca affumicato	Salumi e insaccati	138 mg
Provolone	Formaggi e latticini	138 mg
Senape (salsa)	Aromi e spezie	138 mg
Succo d'arancia e mela	Succhi di frutta	138 mg
Uovo	Uova	138 mg
Uovo in camicia	Uova	138 mg
Latte di pecora	Latte	137 mg
Salatini	Patatine e snack salati	137 mg
Succo di frutta con yogurt scremato	Yogurt	137 mg
Cetriolo	Verdura	136 mg
Port salut	Formaggi e latticini	136 mg
Prosciutto cotto alta qualità	Salumi e insaccati	136 mg

Biscotti gocciole	Prodotti da forno	135 mg
Biscotti graham crackers	Prodotti da forno	135 mg
Latticello	Latte	135 mg
Rapa bollita	Verdura	135 mg
Succo di mora	Succhi di frutta	135 mg
Tacchino	Cibi per bambini	135 mg
Dolcetti al cioccolato	Dolci	134 mg
Mais bianco in scatola	Verdura	134 mg
Mais bianco in scatola (senza sale)	Verdura	134 mg
Mais in scatola	Verdura	134 mg
Mais in scatola (senza sale)	Verdura	134 mg
Succo d'arancia, mela e banane	Succhi di frutta	134 mg
Zuppa di granchi	Zuppe e minestre	134 mg
Pasta con verdure	Cibi per bambini	133 mg
Torta alle noci pecan	Prodotti da forno	133 mg
Zucchero di canna	Dolci	133 mg
Croissant al formaggio	Prodotti da forno	132 mg
Cuore di pollo in umido	Pollame	132 mg
Latte intero	Latte	132 mg
Pancake fatto in casa	Prodotti da forno	132 mg
Uova strapazzate	Uova	132 mg
Uovo di quaglia	Uova	132 mg
Zampone	Salumi e insaccati	132 mg
Macedonia di frutta tropicale	Frutta	131 mg
Pane toscano	Prodotti da forno	131 mg
Spinaci della Nuova Zelanda	Verdura	130 mg
Succo d'ananas	Succhi di frutta	130 mg
Succo d'ananas (vitamina C aggiunta)	Succhi di frutta	130 mg
Succo di pera	Succhi di frutta	130 mg
Budino alla vaniglia	Dolci	128 mg
Crackers non salati in superficie	Prodotti da forno	128 mg
Limburger	Formaggi e latticini	128 mg
Tabasco	Sughi e salse	128 mg
Pane bianco	Prodotti da forno	127 mg
Panino per hamburger	Prodotti da forno	127 mg
Spirulina	Verdura	127 mg
Torta alla crema di cioccolato	Prodotti da forno	127 mg
Vino rosso (Merlot)	Vino	127 mg
Vino rosso da tavola	Vino	127 mg
Zuppa di piselli e prosciutto	Zuppe e minestre	127 mg
Albicocche sciroppate (non sgocciolate)	Frutta	126 mg
Ceci in scatola	Legumi	126 mg
Uovo sodo	Uova	126 mg
Albicocca e tapioca	Cibi per bambini	125 mg
Minestra di fagioli	Zuppe e minestre	125 mg

Ricotta light	Formaggi e latticini	125	mg
Torta alle pesche	Prodotti da forno	125	mg
Zucchina centenaria	Verdura	125	mg
Ananas sciroppato	Frutta	124	mg
Baguette	Prodotti da forno	124	mg
Ostriche	Pesce e frutti di mare	124	mg
Pancake	Prodotti da forno	124	mg
Insalata con prosciutto e formaggio	Fast food	123	mg
Melanzane bollite	Verdura	123	mg
Melanzane bollite (senza sale)	Verdura	123	mg
Riso con pollo	Primi, secondi e contorni	123	mg
Succo di mela e banana	Succhi di frutta	123	mg
Panna da caffetteria	Burro e panna	122	mg
Pollo	Cibi per bambini	122	mg
Spaghetti con pomodoro e carne	Cibi per bambini	122	mg
Biscotti	Prodotti da forno	121	mg
Pera-mela	Frutta	121	mg
Tofu	Legumi	121	mg
Bastoncini di tacchino	Cibi per bambini	120	mg
Pane arabo	Prodotti da forno	120	mg
Spaghetti cinesi	Pasta	120	mg
Cipolla dolce	Verdura	119	mg
Pera	Frutta	119	mg
Salsa di soia	Sughi e salse	119	mg
Torta al burro	Prodotti da forno	119	mg
Budino al creme caramel	Dolci	118	mg
Croissant	Prodotti da forno	118	mg
Pere e ananas	Cibi per bambini	118	mg
Eclairs	Prodotti da forno	117	mg
Omelette	Uova	117	mg
Succo di lime	Succhi di frutta	117	mg
Mais in scatola (sgocciolato)	Verdura	116	mg
Brioche con gelato	Gelati	115	mg
Caffè espresso	Tè, caffè e tisane	115	mg
Caffè espresso decaffeinato	Tè, caffè e tisane	115	mg
Cracker light	Prodotti da forno	115	mg
Pane all'uovo	Prodotti da forno	115	mg
Riso	Cereali	115	mg
Cracker al latte	Prodotti da forno	114	mg
Focaccia	Prodotti da forno	114	mg
Nettare di albicocca	Succhi di frutta	114	mg
Nettare di albicocca (vitamina C aggiunta)	Succhi di frutta	114	mg
Biscotti savoiardi	Prodotti da forno	113	mg
Biscotti savoiardi senza limone	Prodotti da forno	113	mg

Gamberi	Pesce e frutti di mare	113	mg
Aceto balsamico	Aromi e spezie	112	mg
Anguria	Frutta	112	mg
Cono per gelato	Gelati	112	mg
Surimi	Pesce e frutti di mare	112	mg
Biscotti al burro	Prodotti da forno	111	mg
Pane	Prodotti da forno	110	mg
Ananas	Frutta	109	mg
Salsa di carne (pollo)	Sughi e salse	109	mg
Salsa di carne (tacchino)	Sughi e salse	109	mg
Tuorlo	Uova	109	mg
Banane e tapioca	Cibi per bambini	108	mg
Zucca spaghetti	Verdura	108	mg
Mela (con la buccia)	Frutta	107	mg
Bastoncini di pollo	Cibi per bambini	106	mg
Ciambelle al cioccolato	Prodotti da forno	106	mg
Fiori di zucca bolliti	Verdura	106	mg
Fiori di zucca bolliti (senza sale)	Verdura	106	mg
Paté di pollo	Salumi e insaccati	106	mg
Piselli in scatola	Verdura	106	mg
Shortcake	Prodotti da forno	106	mg
Sugo di funghi	Sughi e salse	106	mg
Fonduta	Formaggi e latticini	105	mg
Ricotta	Formaggi e latticini	105	mg
Succo d'uva	Succhi di frutta	104	mg
Succo d'uva (vitamina C aggiunta)	Succhi di frutta	104	mg
Pasta di guava	Prodotti da forno	103	mg
Succo di limone	Succhi di frutta	103	mg
Dessert con yogurt alla pesca	Yogurt	102	mg
Lime	Frutta	102	mg
Germogli di soia verde bolliti	Verdura	101	mg
Germogli di soia verde bolliti (senza sale)	Verdura	101	mg
Kellog's Berry Rice Krispies	Cereali per la colazione	101	mg
Succo di mela	Succhi di frutta	101	mg
Succo di mela (vitamina C aggiunta)	Succhi di frutta	101	mg
Succo di mela e susina	Succhi di frutta	101	mg
Biscotti di pasta frolla	Prodotti da forno	100	mg
Dessert con yogurt alla banana	Yogurt	100	mg
Salsa agrodolce	Sughi e salse	99	mg
Torta al cocco	Prodotti da forno	99	mg
Cheddar	Formaggi e latticini	98	mg
Succo di mela e ciliegia	Succhi di frutta	98	mg
Tacchino con verdure	Cibi per bambini	98	mg
Wurstel di soia	Legumi	98	mg
Bisgnè non farcito	Prodotti da forno	97	mg

Panna da cucina	Burro e panna	97	mg
Prosciutto e verdure	Cibi per bambini	97	mg
Succo di acerola	Succhi di frutta	97	mg
Succo di mela e mirtillo	Succhi di frutta	97	mg
Succo di mela e pesca	Succhi di frutta	97	mg
Muffins al mirtillo	Prodotti da forno	96	mg
Succo di mela e uva (vitamina C aggiunta)	Succhi di frutta	96	mg
Agnello con verdure	Cibi per bambini	95	mg
Cheshire	Formaggi e latticini	95	mg
Paté di fegato di pollo	Salumi e insaccati	95	mg
Pesche sciroppate	Frutta	94	mg
Piselli e riso integrale	Cibi per bambini	93	mg
Torta paradiso	Prodotti da forno	93	mg
Grana	Formaggi e latticini	92	mg
Pesche sciroppate (non sgocciolate)	Frutta	92	mg
Spumante dolce	Bevande alcoliche	92	mg
Spumante secco	Bevande alcoliche	92	mg
Marmellata di mele	Dolci	91	mg
Roquefort	Formaggi e latticini	91	mg
Cheesecake	Prodotti da forno	90	mg
Croissant alla mela	Prodotti da forno	90	mg
Farina di mais	Farina	90	mg
Kellogg's Corn Flakes	Cereali per la colazione	90	mg
Mela	Frutta	90	mg
Succo di mela e uva	Succhi di frutta	90	mg
Laminaria	Verdura	89	mg
Tortellini	Primi, secondi e contorni	89	mg
Kellogg's Rice Krispies	Cereali per la colazione	88	mg
Macedonia	Frutta	88	mg
Mela cotta	Frutta	88	mg
Salatini soffici	Patatine e snack salati	88	mg
Vino da cucina	Vino	88	mg
Porri bolliti	Verdura	87	mg
Porri bolliti (senza sale)	Verdura	87	mg
Brodo di pesce	Zuppe e minestre	86	mg
Fiocchi di latte (con verdure)	Formaggi e latticini	86	mg
Pecorino	Formaggi e latticini	86	mg
Ravanello	Verdura	86	mg
Riso e tacchino	Cibi per bambini	86	mg
Mirtillo palustre (cranberry)	Frutta	85	mg
Fiocchi di latte	Formaggi e latticini	84	mg
Mozzarella light	Formaggi e latticini	84	mg
Pasta al formaggio	Primi, secondi e contorni	84	mg

Dolce danese	Prodotti da forno	83	mg
Dolce danese al limone	Prodotti da forno	83	mg
Pollo e verdure	Cibi per bambini	83	mg
Prugne e tapioca	Cibi per bambini	83	mg
Gamberetti fritti	Fast food	82	mg
Gruviera	Formaggi e latticini	81	mg
Monterey	Formaggi e latticini	81	mg
Salsa di carne (manzo)	Sughi e salse	81	mg
Brodo di pollo	Zuppe e minestre	80	mg
Gamberetti in scatola	Pesce e frutti di mare	80	mg
Germogli di alfa alfa	Verdura	79	mg
Torta di mele	Prodotti da forno	79	mg
Banane e ananas con tapioca	Cibi per bambini	78	mg
Fungo del muschio	Funghi	78	mg
Emmental	Formaggi e latticini	77	mg
Marmellata di albicocche	Dolci	77	mg
Mirtillo	Frutta	77	mg
Riso glutinoso	Cereali	77	mg
Torta di cliegie	Prodotti da forno	77	mg
Farina di riso	Farina	76	mg
Mozzarella	Formaggi e latticini	76	mg
Panna da montare	Burro e panna	75	mg
Aceto di mele	Aromi e spezie	73	mg
Kellogg's frosties	Cereali per la colazione	73	mg
Pepe bianco	Aromi e spezie	73	mg
Mela e lampone	Cibi per bambini	72	mg
Pasta al ragù	Cibi per bambini	72	mg
Burro light con sale	Burro e panna	71	mg
Burro light senza sale	Burro e panna	71	mg
Pina colada	Bevande alcoliche	71	mg
Vino bianco (Chardonnay)	Vino	71	mg
Vino bianco da tavola	Vino	71	mg
Zuppa di asparagi	Zuppe e minestre	71	mg
Zuppa di piselli	Zuppe e minestre	71	mg
Yogurt alla mela, colato	Yogurt	70	mg
Aringa marinata	Pesce e frutti di mare	69	mg
Senape con miele	Oli e grassi	69	mg
Bignè alla crema	Prodotti da forno	68	mg
Gelato con biscotto	Gelati	68	mg
Mele scioppate	Frutta	68	mg
Salsa tartara	Sughi e salse	68	mg
Trippa	Carne di manzo	67	mg
Dessert con mango e tapioca	Cibi per bambini	66	mg
Kellogg's Special K	Cereali per la colazione	66	mg
Mela e mirtilli	Cibi per bambini	65	mg

Spalla grassa	Carne di maiale	65	mg
Tilsit	Formaggi e latticini	65	mg
Torta al limone	Prodotti da forno	65	mg
Torta fritta al limone	Prodotti da forno	65	mg
Torta fritta alla cliegia	Prodotti da forno	65	mg
Torta fritta alla frutta	Prodotti da forno	65	mg
Fontina	Formaggi e latticini	64	mg
Biscotti alla vaniglia	Prodotti da forno	63	mg
Muschio irlandese	Verdura	63	mg
Torta di mele (McDonald's)	Fast food	63	mg
Zampa di maiale	Carne di maiale	63	mg
Dessert con yogurt al mirtillo	Yogurt	62	mg
Feta	Formaggi e latticini	62	mg
Cocktail analcolico (ananas e pompelmo)	Bevande analcoliche	61	mg
Riso e pollo	Cibi per bambini	60	mg
Frutta candita	Frutta	56	mg
Brodo di manzo	Zuppe e minestre	54	mg
Caffè decaffeinato	Tè, caffè e tisane	54	mg
Zuppa di pinne di squalo	Zuppe e minestre	53	mg
Miele	Dolci	52	mg
Latte umano	Latte	51	mg
Mele sminuzzate	Cibi per bambini	50	mg
Torta di mirtilli	Prodotti da forno	50	mg
Wakame	Verdura	50	mg
Zuppa di sedano	Zuppe e minestre	50	mg
Caffè	Tè, caffè e tisane	49	mg
Caprino stagionato	Formaggi e latticini	48	mg
Mangostano scioppato	Frutta	48	mg
Cocktail analcolico (ananas e arancia)	Bevande analcoliche	46	mg
Vongole	Pesce e frutti di mare	46	mg
Crusca di mais	Cereali	44	mg
Pasta con formaggio	Cibi per bambini	44	mg
Olive verdi	Frutta	42	mg
Biscotti della fortuna	Prodotti da forno	41	mg
Caffè d'orzo	Tè, caffè e tisane	41	mg
Capperi (in scatola)	Aromi e spezie	40	mg
Nettare di pesca	Succhi di frutta	40	mg
Nettare di pesca (vitamina C aggiunta)	Succhi di frutta	40	mg
Aceto (di vino rosso)	Aromi e spezie	39	mg
Torta alla crema	Prodotti da forno	39	mg
Nettare di guava	Succhi di frutta	38	mg
Caramelle di gelatina	Dolci	37	mg
Marmellata d'arance	Dolci	37	mg
Tè nero	Tè, caffè e tisane	37	mg
Tè nero deteinato	Tè, caffè e tisane	37	mg

Caffè solubile	Tè, caffè e tisane	36	mg
Margarina spalmabile	Oli e grassi	36	mg
Horchata	Bevande analcoliche	34	mg
Birra Budweiser	Bevande alcoliche	33	mg
Zampa di maiale in umido	Carne di maiale	33	mg
Ravioli (ripieno di formaggio) con salsa di pomodoro	Cibi per bambini	32	mg
Lardo di maiale	Carne di maiale	31	mg
Nettare di papaya	Succhi di frutta	31	mg
Testa in cassetta	Salumi e insaccati	31	mg
Liquore al caffè	Bevande alcoliche	30	mg
Salsa di formaggio	Sughi e salse	30	mg
Spaghetto di riso	Pasta	30	mg
Birra	Bevande alcoliche	27	mg
Nettare di tamarindo	Succhi di frutta	27	mg
Birra Bud light	Bevande alcoliche	26	mg
Birra Budweiser light	Bevande alcoliche	26	mg
Caprino morbido	Formaggi e latticini	26	mg
Nettare di Guanabana	Succhi di frutta	25	mg
Sake	Bevande alcoliche	25	mg
Burro	Burro e panna	24	mg
Burro salato	Burro e panna	24	mg
Nettare di mango	Succhi di frutta	24	mg
Zuppa di gamberi	Zuppe e minestre	24	mg
Cetrioli sott'aceto	Verdura	23	mg
Birra light	Bevande alcoliche	21	mg
Daiquiri	Bevande alcoliche	21	mg
Frattaglie di maiale	Carne di maiale	18	mg
Margarina	Oli e grassi	18	mg
Margarina con sale, con aggiunta di vitamina D	Oli e grassi	18	mg
Margarina senza sale	Oli e grassi	18	mg
Margarina senza sale, con aggiunta di vitaminaa D	Oli e grassi	18	mg
Powerade al limone-lime	Bevande analcoliche	18	mg
Limonata	Bevande analcoliche	15	mg
Cocktail analcolico (succo di mirtilli)	Bevande analcoliche	14	mg
Maionese	Oli e grassi	14	mg
Nettare di pera	Succhi di frutta	13	mg
Nettare di pera (vitamina C aggiunta)	Succhi di frutta	13	mg
Zampa di maiale in salamoia	Carne di maiale	13	mg
Melanzane sott'aceto	Verdura	12	mg
Farina di maranta	Farina	11	mg
Tapioca	Farina	11	mg
Whiskey sour	Bevande alcoliche	11	mg
Maionese light	Oli e grassi	10	mg

Tequila sunrise	Bevande alcoliche	10	mg
Camomilla	Tè, caffè e tisane	9	mg
Karkadè	Tè, caffè e tisane	9	mg
Cola light	Bevande analcoliche	8	mg
Olive nere	Frutta	8	mg
Sale da cucina	Aromi e spezie	8	mg
Melone cinese da conserva	Verdura	6	mg
Caramelle dure	Dolci	5	mg
Caramelle gomgnose	Dolci	5	mg
Marshmallows	Dolci	5	mg
Amido di mais	Farina	3	mg
Cola senza caffeina	Bevande analcoliche	3	mg
Medusa sotto sale	Pesce e frutti di mare	3	mg
Red Bull	Bevande analcoliche	3	mg
Red Bull senza zucchero	Bevande analcoliche	3	mg
Spaghetti di soia	Legumi	3	mg
Aceto distillato	Aromi e spezie	2	mg
Aranciata	Bevande analcoliche	2	mg
Chewing gum	Dolci	2	mg
Cola con caffeina	Bevande analcoliche	2	mg
Rum	Bevande alcoliche	2	mg
Zucchero	Dolci	2	mg
Ginger ale	Bevande analcoliche	1	mg
Olio di oliva	Oli e grassi	1	mg
Sprite	Bevande analcoliche	1	mg
Vodka	Bevande alcoliche	1	mg
Whisky	Bevande alcoliche	1	mg

Fonti

- U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service.
- USDA National Nutrient Database for Standard Reference*
- Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN)