

TABELLA CONTENUTO DI FERRO NEGLI ALIMENTI

Da <http://www.valori-alimenti.com>

Se vuoi conoscere la composizione dell'alimento ciccaci sopra

Alimenti	Quantità di Ferro	
Timo essiccato	123.6	mg
Basilico essiccato	89.8	mg
Menta essiccata	87.47	mg
Maggiorana, essiccata	82.71	mg
Semi di cumino	66.36	mg
Fiocchi d'avena, per l'infanzia	51.25	mg
Aneto in polvere	48.78	mg
Cereali con mela e arancia, con aggiunta di proteine, per l'infanzia	47.5	mg
Cereali alla banana, per l'infanzia	47.5	mg
Riso e cereali, per l'infanzia	47.5	mg
Semi di sedano	44.9	mg
Alloro	43	mg
Foglie di coriandolo secche	42.46	mg
Curcuma	41.42	mg
Santoreggia	37.88	mg
Semi di anice	36.96	mg
Origano	36.8	mg
Cereali, Kellogg's Rice Crispies	34.4	mg
Fieno greco	33.53	mg
Dragoncello	32.3	mg
Cerfoglio secco	31.95	mg
Cereali Cheerios	31.77	mg
Fegato d'oca	30.53	mg
Carne di anatra, cruda	30.53	mg
Curry in polvere	29.59	mg

Rosmarino secco	29.25	mg
Cereali, Kellogg's Corn flakes	29	mg
Alga spirulina, essiccata	28.5	mg
Salvia, fresca	28.12	mg
Cereali, Kellogg's Special K	28	mg
Cereali, Kellogg's Special K con frutti rossi	26.2	mg
Fegato di suino	23.3	mg
Milza di maiale	22.32	mg
Cereali, Kellogg's Choco Crispies	22.2	mg
Prezzemolo secco	22.04	mg
Alga agar, essiccata	21.4	mg
Paprika	21.14	mg
Zenzero macinato	19.8	mg
Polmone di maiale	18.9	mg
Semi di finocchio	18.54	mg
Cereali, Kellogg's All-bran	17.6	mg
Timo fresco	17.45	mg
Cioccolato fondente amaro	17.4	mg
Peperoncino in polvere	17.3	mg
Semi di aneto	16.33	mg
Semi di coriandolo	16.32	mg
Cumino	16.23	mg
Proteine isolate della soia	16	mg
Fiocchi glassati al cioccolato	15.87	mg
Sesamo	14.55	mg
Carne di tricheco, interiora	14.4	mg
Pepe bianco	14.31	mg
Cardamomo	13.97	mg
Macis	13.9	mg
Cacao amaro	13.86	mg
Barretta ai cereali con frutta, per l'infanzia	13.16	mg

Bevanda istantanea al cioccolato	12.82	mg
Ovomaltina	12.7	mg
Cereali con latte intero, con aggiunta di proteine, per l'infanzia	12.14	mg
Fiocchi d'avena e latte intero, per l'infanzia	12.14	mg
Fegato di tacchino	12	mg
Caviale	11.88	mg
Menta fresca	11.87	mg
Leone marino, carne mista	11.48	mg
Cereali al miele con latte intero, per l'infanzia	11.27	mg
Zafferano	11.1	mg
Lievito per prodotti da forno	11.02	mg
Seppia in umido	10.84	mg
Crusca di grano	10.57	mg
Fiocchi di mais e crusca con frutta e nocciole	9.82	mg
Semi di papavero	9.76	mg
Pepe	9.71	mg
Salsa di tacchino	9.57	mg
Leone marino, carne grassa	9.55	mg
Polipo, in umido	9.54	mg
Carne di tricheco, cruda	9.4	mg
Milza di vitello	9.32	mg
Semi di senape	9.21	mg
Ostriche, cotte	9.21	mg
Pate di pollo, in scatola	9.19	mg
Pomodori secchi	9.09	mg
Carne di alce, pasticcio	9.06	mg
Cuore di pollo bollito	9.03	mg
Fegatini di pollo	8.99	mg
Alghe di mare, musco di Irlanda	8.9	mg
Semi di zucca	8.82	mg
Muesli con nocciole e frutta secca	8.75	mg

<u>Chiodi di garofano</u>	8.68	mg
<u>Biscotti al cacao farciti con crema</u>	8.68	mg
<u>Cannella, macinata</u>	8.32	mg
<u>Muesli</u>	8.2	mg
<u>Citronella</u>	8.17	mg
<u>Semi di zucca, arrostiti, salati</u>	8.07	mg
<u>Semi di zucca, arrostiti, non salati</u>	8.07	mg
<u>Pepe cayenne</u>	7.8	mg
<u>Amaranto</u>	7.61	mg
<u>Lenticchie</u>	7.54	mg
<u>Fegato di ovino, crudo</u>	7.37	mg
<u>Carne di orso bruno (Alaska)</u>	7.2	mg
<u>Carne di alce, macinata</u>	7.17	mg
<u>Pimento</u>	7.06	mg
<u>Carne di leone marino, interiora</u>	7	mg
<u>Cappone di pollo, bollito</u>	6.8	mg
<u>Uovo, in polvere</u>	6.79	mg
<u>Fagioli rosa, secchi</u>	6.77	mg
<u>Fegato di alce, brasato</u>	6.77	mg
<u>Cozze, cotte</u>	6.72	mg
<u>Carne di leone marino, cuore</u>	6.7	mg
<u>Ostriche, in barattolo</u>	6.7	mg
<u>Anacardi</u>	6.68	mg
<u>Rosmarino fresco</u>	6.65	mg
<u>Carne di orso, cruda</u>	6.65	mg
<u>Aneto</u>	6.59	mg
<u>Fegato di vitello</u>	6.4	mg
<u>Salame al sangue</u>	6.4	mg
<u>Farina di soia</u>	6.37	mg
<u>Albicocche secche</u>	6.31	mg
<u>Barretta di riso soffiato al cioccolato</u>	6.3	mg

Germe di grano	6.26	mg
Cosciotti di pollo, crudi	6.25	mg
Ceci	6.24	mg
Prezzemolo	6.2	mg
Carne di orso polare (Alaska)	6.1	mg
Patate, bollite	6.07	mg
Patate lessate, senza sale	6.07	mg
Focaccia al sesamo	6.05	mg
Peperoncini secchi	6.04	mg
Seppia	6.02	mg
Fiocchi di cereali allo sciroppo d'acero	6	mg
Barretta di latte e cereali	5.99	mg
Cuore di pollo	5.96	mg
Uova di coregone	5.95	mg
Carne di piccione cotta	5.91	mg
Aglio in polvere	5.65	mg
Pinoli secchi	5.53	mg
Chicken whopper, Burger King	5.5	mg
Pate d'oca, affumicato, in scatola	5.5	mg
Pate di fegato affumicato	5.5	mg
Fagioli cannellini	5.49	mg
Uovo, tuorlo essiccato	5.42	mg
Crusca, cruda	5.41	mg
Longan, secchi	5.4	mg
Grano tenero	5.37	mg
Polipo	5.3	mg
Double whopper con formaggio, Burger King	5.3	mg
Polmone di vitello	5.23	mg
Pretzels	5.2	mg
Menta piperita fresca	5.08	mg
Carne di cavallo, arrosto	5.03	mg

<u>Burro di anacardio, salato</u>	5.03	mg
<u>Burro di anacardio, non salato</u>	5.03	mg
<u>Fagioli neri</u>	5.02	mg
<u>Cracker, a basso contenuto di grassi</u>	5.02	mg
<u>Fagioli borlotti freschi</u>	5	mg
<u>Fagioli giapponesi azuki</u>	4.98	mg
<u>Barretta cioccolato al latte, dietetica</u>	4.98	mg
<u>Farina di segale scura</u>	4.97	mg
<u>Pane grattugiato</u>	4.92	mg
<u>Carne di polipo</u>	4.9	mg
<u>Muffin inglesi con uvette, tostati</u>	4.9	mg
<u>Rene di maiale</u>	4.89	mg
<u>Tofu, fritto</u>	4.87	mg
<u>Barretta frutta e cereali</u>	4.86	mg
<u>Coniglio in fricassea</u>	4.85	mg
<u>Pangrattato</u>	4.83	mg
<u>Carne di caribù, cotta (Alaska)</u>	4.8	mg
<u>Cracker al formaggio</u>	4.77	mg
<u>Carne di montone, arrosto</u>	4.76	mg
<u>Tagliolini, chow mein (ricetta cinese)</u>	4.73	mg
<u>Pancake</u>	4.73	mg
<u>Melassa</u>	4.72	mg
<u>Fiocchi d'avena</u>	4.72	mg
<u>Farina d'orzo</u>	4.71	mg
<u>Nocciole</u>	4.7	mg
<u>Carne di scoiattolo, macinato</u>	4.7	mg
<u>Cuore di suino</u>	4.68	mg
<u>Alici o acciughe sott'olio</u>	4.63	mg
<u>Ostriche</u>	4.61	mg
<u>Cuore di ovino, crudo</u>	4.6	mg
<u>Pita chips, salate</u>	4.59	mg

Arachidi	4.58	mg
Quinoa	4.57	mg
Grano duro	4.56	mg
Pomodoro in polvere	4.56	mg
Quaglia (solo carne) cruda	4.51	mg
Bagel	4.5	mg
Carne di caribù, midollo (Alaska)	4.5	mg
Muffin inglesi con uvette	4.5	mg
Cervo, cotto, arrosto	4.47	mg
Quaglia cotta	4.43	mg
Coni gelato, zuccherati	4.43	mg
Caffè istantaneo in polvere	4.41	mg
Kamut crudo	4.41	mg
Sorgo	4.4	mg
Cracker, a basso contenuto di sale	4.4	mg
Nocciole secche	4.38	mg
Crema di nocciole e cacao	4.38	mg
Carne di struzzo, cruda	4.38	mg
Whopper senza formaggio, Burger King	4.37	mg
Semolino	4.36	mg
Lupini	4.36	mg
Riso, chicchi lunghi	4.31	mg
Crostatina al cioccolato	4.3	mg
Grissini	4.28	mg
Cuore di vitello	4.24	mg
Riso	4.23	mg
Muesli fatto in casa	4.23	mg
Cracker vegetali, per l'infanzia	4.2	mg
Cuore di tacchino	4.18	mg
Biscotti secchi, per l'infanzia	4.18	mg
Cioccolata liquida, senza zucchero	4.15	mg

<u>Semi di girasole, salati</u>	4.12	mg
<u>Semi di girasole, non salati</u>	4.12	mg
<u>Uovo di tacchino</u>	4.1	mg
<u>Carne di caribù, cruda (Alaska)</u>	4.1	mg
<u>Carne di coregone</u>	4.1	mg
<u>Farina di grano saraceno</u>	4.06	mg
<u>Pistacchi, salati</u>	4.03	mg
<u>Pistacchi, non salati</u>	4.03	mg
<u>Wafer al cioccolato</u>	4.01	mg
<u>Farina d'avena</u>	4	mg
<u>Crema di frumento, cotta in acqua e salata</u>	3.99	mg
<u>Ciambella all'uovo</u>	3.98	mg
<u>Quaglia</u>	3.97	mg
<u>Cozze</u>	3.95	mg
<u>Pate di tartufo</u>	3.94	mg
<u>Salsa di carne di suino</u>	3.94	mg
<u>Carote disidratate</u>	3.93	mg
<u>Pistacchi</u>	3.92	mg
<u>Pane di riso, tostato</u>	3.92	mg
<u>Cipolla in polvere</u>	3.9	mg
<u>Baguette, pane francese</u>	3.87	mg
<u>Uova di anatra</u>	3.85	mg
<u>Mandorle secche</u>	3.83	mg
<u>Cavallo, carne cruda</u>	3.82	mg
<u>Crackers salati</u>	3.81	mg
<u>Caffe istantaneo in polvere, decaffeinato</u>	3.8	mg
<u>Orecchie di mare, fritte</u>	3.8	mg
<u>Ciambella alla cannella</u>	3.8	mg
<u>Bombolone lievitato al miele, con glassa</u>	3.75	mg
<u>Carne di capretto, arrosto</u>	3.73	mg
<u>Wafer alla crema</u>	3.73	mg

<u>Mandorle</u>	3.72	mg
<u>Acido tartarico (cremor tartaro)</u>	3.72	mg
<u>Noci di macadamia</u>	3.69	mg
<u>Uova di quaglia</u>	3.65	mg
<u>Uovo di oca</u>	3.64	mg
<u>Borragine, lessa</u>	3.64	mg
<u>Borragine, lessa e salata</u>	3.64	mg
<u>Pane francese</u>	3.63	mg
<u>Maccheroni integrali crudi</u>	3.63	mg
<u>Spaghetti integrali crudi</u>	3.63	mg
<u>Cereali alla banana con latte intero, per l'infanzia</u>	3.63	mg
<u>Riso e cereali con latte intero, per l'infanzia</u>	3.63	mg
<u>Pane di crusca di riso</u>	3.61	mg
<u>Burrito, fagioli e formaggio, cotto al microonde</u>	3.61	mg
<u>Cono gelato, cialda</u>	3.6	mg
<u>Orzo decorticato</u>	3.6	mg
<u>Farina di frumento tipo 00</u>	3.6	mg
<u>Torta con crema e cioccolato</u>	3.6	mg
<u>Savoardi</u>	3.58	mg
<u>Cracker al latte</u>	3.58	mg
<u>Spinaci, lessi</u>	3.57	mg
<u>Spinaci bolliti, con sale</u>	3.57	mg
<u>Biscotti, per l'infanzia</u>	3.55	mg
<u>Piccione</u>	3.54	mg
<u>Lumaca di mare</u>	3.5	mg
<u>Orzo e cereali con latte intero, per l'infanzia</u>	3.49	mg
<u>Burro di mandorle, salato</u>	3.49	mg
<u>Burro di mandorle, salato</u>	3.49	mg
<u>Burro di mandorle, non salato</u>	3.49	mg
<u>Burro di mandorle, non salato</u>	3.49	mg
<u>Fianchetto di manzo, brasato</u>	3.47	mg

<u>Fiocchi di cereali allo sciroppo d'acero e noci</u>	3.46	mg
<u>Carne di manzo in gelatina, in scatola</u>	3.45	mg
<u>Carne di struzzo, cotta</u>	3.43	mg
<u>Macinato di struzzo bollito</u>	3.43	mg
<u>Cervo, carne cruda</u>	3.4	mg
<u>Rene di vitello</u>	3.36	mg
<u>Lingua di maiale</u>	3.35	mg
<u>Pane all'uovo, tostato</u>	3.34	mg
<u>Lenticchie, lesse</u>	3.33	mg
<u>Farina di cocco</u>	3.32	mg
<u>Borragine</u>	3.3	mg
<u>Spaghetti crudi</u>	3.3	mg
<u>Maccheroni surgelati</u>	3.3	mg
<u>Biscotti da forno, al burro</u>	3.3	mg
<u>Latte di cocco in scatola</u>	3.3	mg
<u>Muffin inglesi, tostati</u>	3.29	mg
<u>Carne di alce, cruda</u>	3.28	mg
<u>Alici o acciughe</u>	3.25	mg
<u>Lievito di birra fresco</u>	3.25	mg
<u>Buccia di patata</u>	3.24	mg
<u>Fagioli precotti in scatola, con carne di maiale e salsa di pomodoro</u>	3.24	mg
<u>Pasta phyllo</u>	3.21	mg
<u>Lepre, carne cruda</u>	3.2	mg
<u>Cookies</u>	3.2	mg
<u>Foglie di zucca, bollite, senza sale</u>	3.2	mg
<u>Foglie di zucca, bollite, con sale</u>	3.2	mg
<u>Aliotide</u>	3.19	mg
<u>Carne di antilope, cruda</u>	3.19	mg
<u>Pop corn</u>	3.19	mg
<u>Muffin, McDonald's</u>	3.19	mg

<u>Pane bianco, dietetico</u>	3.19	mg
<u>Basilico</u>	3.17	mg
<u>Uovo, sostituto in polvere</u>	3.16	mg
<u>Pane dietetico</u>	3.15	mg
<u>Spalla macinata di manzo, cotta</u>	3.13	mg
<u>Noci secche</u>	3.12	mg
<u>Filetto di manzo, cotto</u>	3.12	mg
<u>Pane di crusca</u>	3.12	mg
<u>Burrito, fagioli e carne, cotto al microonde</u>	3.12	mg
<u>Fiorentina di manzo arrosto, carne scelta, semigrassa</u>	3.11	mg
<u>Fiorentina di manzo arrosto, semigrassa</u>	3.11	mg
<u>Budino al cioccolato</u>	3.11	mg
<u>Pane di segale, tostato</u>	3.1	mg
<u>Ciambella all'avena</u>	3.08	mg
<u>Pita</u>	3.06	mg
<u>Hamburger, fast food</u>	3.05	mg
<u>Noce moscata</u>	3.04	mg
<u>Pane all'uovo</u>	3.04	mg
<u>Muffin inglesi</u>	3.02	mg
<u>Pancake, con burro</u>	3.01	mg
<u>Miglio</u>	3.01	mg
<u>Ciambelle</u>	3	mg
<u>Foglie di vite, in scatola</u>	2.98	mg
<u>Pomodoro in barattolo, con sale</u>	2.98	mg
<u>Pomodoro in barattolo, senza sale</u>	2.98	mg
<u>Burrito, fagioli e carne, surgelato</u>	2.96	mg
<u>Burrito carne e fagioli, dolce, surgelato</u>	2.96	mg
<u>Barretta al muesli</u>	2.95	mg
<u>Farina di carrube</u>	2.94	mg
<u>Pane di tipo 0</u>	2.94	mg
<u>Pane d'avena, tostato</u>	2.94	mg

<u>Sardine sottolio</u>	2.92	mg
<u>Noci fresche</u>	2.91	mg
<u>Carne macinata di struzzo, cruda</u>	2.91	mg
<u>Pane con uva passa</u>	2.9	mg
<u>Carne di capriolo</u>	2.9	mg
<u>Biscotti alla frutta, per l'infanzia</u>	2.9	mg
<u>Biscotti fatti in casa</u>	2.9	mg
<u>Ceci secchi bolliti</u>	2.89	mg
<u>Pumpernickel</u>	2.87	mg
<u>Carne d'oca arrosto</u>	2.87	mg
<u>Muffin inglese preparati con farina di frumento</u>	2.87	mg
<u>Cioccolata dietetica</u>	2.86	mg
<u>Alghe fucus</u>	2.85	mg
<u>Alghe di mare, kelp</u>	2.85	mg
<u>Bistecca di manzo t-bone, cotta</u>	2.83	mg
<u>Capretto, carne cruda</u>	2.83	mg
<u>Pane di segale</u>	2.83	mg
<u>Carne d'oca, con pelle arrosto</u>	2.83	mg
<u>Miglio soffiato</u>	2.81	mg
<u>Pane di frumento</u>	2.81	mg
<u>Tamarindo</u>	2.8	mg
<u>Purea di prugne</u>	2.8	mg
<u>Noci pecan, secche</u>	2.8	mg
<u>Double whopper senza formaggio, Burger King</u>	2.8	mg
<u>Agnello, coscia e spalla, grassa, brasata</u>	2.8	mg
<u>Alga spirulina</u>	2.79	mg
<u>Semola di granturco</u>	2.79	mg
<u>Punta di petto di manzo, magra, brasato</u>	2.78	mg
<u>Burrito, fagioli e formaggio, surgelato</u>	2.78	mg
<u>Popcorn fatti in casa, senza sale</u>	2.78	mg
<u>Biscotti prima colazione</u>	2.77	mg

<u>Alce, carne cruda</u>	2.76	mg
<u>Cioccolato fondente</u>	2.76	mg
<u>Biscotti secchi</u>	2.75	mg
<u>Lombata di manzo, carne scelta, cotta</u>	2.74	mg
<u>Lombata di manzo, cotta</u>	2.74	mg
<u>Uovo, tuorlo</u>	2.73	mg
<u>Lingua di vitello</u>	2.72	mg
<u>Fette biscottate</u>	2.72	mg
<u>Zuccotto confezionato</u>	2.72	mg
<u>Spinaci</u>	2.71	mg
<u>Pectina</u>	2.71	mg
<u>Mais, giallo</u>	2.71	mg
<u>Mais, bianco</u>	2.71	mg
<u>Borlotti, bolliti, senza sale</u>	2.71	mg
<u>Pane d'avena</u>	2.7	mg
<u>Carne di anatra, arrosto</u>	2.7	mg
<u>Pane irlandese con bicarbonato di sodio</u>	2.69	mg
<u>Pomodori secchi, sottolio</u>	2.68	mg
<u>Fecola d'orzo</u>	2.68	mg
<u>Carne di manzo macinata, magra, cotta</u>	2.68	mg
<u>Cheeseburger</u>	2.66	mg
<u>Tofu</u>	2.66	mg
<u>Cioccolato al latte, con cereali</u>	2.65	mg
<u>Hamburger, McDonald's</u>	2.64	mg
<u>Foglie di vite</u>	2.63	mg
<u>Segale</u>	2.63	mg
<u>Chili e fagioli, in barattolo</u>	2.61	mg
<u>Chili con carne e fagioli, in barattolo</u>	2.61	mg
<u>Carne di bisonte, cruda</u>	2.6	mg
<u>Carne di bisonte, magra, cruda</u>	2.6	mg
<u>Pasta sfoglia</u>	2.6	mg

<u>Biscotti al burro di arachidi</u>	2.6	mg
<u>Crostata</u>	2.6	mg
<u>Crema di verdure</u>	2.6	mg
<u>Farina di triticale</u>	2.59	mg
<u>Biscotti d'avena</u>	2.58	mg
<u>Barbabietola</u>	2.57	mg
<u>Triticale</u>	2.57	mg
<u>Hamburger con pollo</u>	2.57	mg
<u>Carne d'oca, cruda</u>	2.57	mg
<u>Burrito con carne, formaggio e chili piccante</u>	2.57	mg
<u>Barretta di riso e mais</u>	2.56	mg
<u>Coni di mais</u>	2.54	mg
<u>Farina di segale</u>	2.54	mg
<u>Noci pecan</u>	2.53	mg
<u>Petto di manzo, brasato</u>	2.53	mg
<u>Hamburger, Burger King</u>	2.52	mg
<u>Oca</u>	2.5	mg
<u>Merluzzo sotto sale</u>	2.5	mg
<u>Orzo perlato, crudo</u>	2.5	mg
<u>Cheeseburger, Burger King</u>	2.5	mg
<u>Semi di soia, con sale</u>	2.5	mg
<u>Semi di soia, senza sale</u>	2.5	mg
<u>Zuppa di miso</u>	2.49	mg
<u>Spezzatino in scatola</u>	2.48	mg
<u>Polpette di pesce</u>	2.48	mg
<u>Grano saraceno, chicchi, crudi</u>	2.47	mg
<u>Bulgur, crudo</u>	2.46	mg
<u>Lombata di agnello arrosto, carne grassa</u>	2.44	mg
<u>Purè di ceci, in scatola</u>	2.44	mg
<u>Cocco</u>	2.43	mg
<u>Punta di petto di manzo, semi grassa, brasato</u>	2.43	mg

<u>Torta di caffè alla frutta</u>	2.43	mg
<u>Crostini di pane</u>	2.43	mg
<u>Bresaola</u>	2.42	mg
<u>Carne di manzo essicata</u>	2.42	mg
<u>Hamburger di soia</u>	2.41	mg
<u>Carne di manzo macinata, semigrassa, cotta</u>	2.41	mg
<u>Biscotti con la marmellata</u>	2.41	mg
<u>Pancetta</u>	2.41	mg
<u>Anatra domestica</u>	2.4	mg
<u>Spalla di agnello, cotta</u>	2.4	mg
<u>Castagne secche, sbucciate</u>	2.39	mg
<u>Muffin</u>	2.39	mg
<u>Hamburger con salse e condimenti</u>	2.39	mg
<u>Castagne secche</u>	2.38	mg
<u>Farina di mais bianco</u>	2.38	mg
<u>Ossobuco di agnello, brasato</u>	2.38	mg
<u>Wafer alla vaniglia, dietetici</u>	2.38	mg
<u>Wafer alla vaniglia, dietetici</u>	2.38	mg
<u>Zuppa di patate</u>	2.38	mg
<u>Coniglio, cucinato in umido</u>	2.37	mg
<u>Fagioli cannellini, lessi</u>	2.36	mg
<u>Hotdog</u>	2.36	mg
<u>Fagioli occhio nero, surgelati</u>	2.35	mg
<u>Cioccolato al latte</u>	2.35	mg
<u>Cheeseburger, McDonald's</u>	2.35	mg
<u>Filetto di manzo, crudo</u>	2.35	mg
<u>Costarella di manzo, arrosto</u>	2.35	mg
<u>Agnello, coscia e spalla, grassa, grigliata</u>	2.34	mg
<u>Piccione giovane</u>	2.31	mg
<u>Pizzelle</u>	2.31	mg
<u>Quaglia cruda</u>	2.31	mg

<u>Foglie di crisantemo</u>	2.3	mg
<u>Fagioli rosa, bolliti</u>	2.3	mg
<u>Bevanda istantanea al cioccolato, senza zucchero</u>	2.3	mg
<u>Sardine al pomodoro, in barattolo</u>	2.3	mg
<u>Cioccolato al latte con caffè</u>	2.29	mg
<u>Coscia di tacchino arrosto</u>	2.28	mg
<u>Crema di cocco</u>	2.28	mg
<u>Bevanda al malto e cioccolato</u>	2.28	mg
<u>Popcorn, cotti al microonde</u>	2.28	mg
<u>Stick di patate</u>	2.27	mg
<u>Carne di manzo, semigrassa, cotta</u>	2.27	mg
<u>Coniglio, arrosto</u>	2.27	mg
<u>Cosciotto di agnello, brasato</u>	2.27	mg
<u>Medusa, sotto sale</u>	2.27	mg
<u>Bombolone al cioccolato, zuccherato o glassato</u>	2.27	mg
<u>Bieta, lessa</u>	2.26	mg
<u>The istantaneo, in polvere, deteinato</u>	2.26	mg
<u>The istantaneo in polvere</u>	2.26	mg
<u>Arachidi tostate</u>	2.26	mg
<u>Brownie</u>	2.25	mg
<u>Popcorn al formaggio</u>	2.24	mg
<u>Burrito con fagioli e chili</u>	2.23	mg
<u>Cereali, Corn flakes a basso contenuto di sodio</u>	2.22	mg
<u>Biscotti al burro</u>	2.22	mg
<u>Foglie di zucca</u>	2.22	mg
<u>Biscotti farciti con crema</u>	2.21	mg
<u>Wafer alla vaniglia</u>	2.21	mg
<u>Costarella di agnello brasata, grassa</u>	2.21	mg
<u>Burrito con carne e chili piccante</u>	2.21	mg
<u>Pane francese, congelato</u>	2.21	mg
<u>Salsiccia di tacchino, suino e bovino, affumicata</u>	2.2	mg

<u>Grano saraceno</u>	2.2	mg
<u>Torta al cioccolato</u>	2.2	mg
<u>Pancake congelato</u>	2.19	mg
<u>Tavoletta di cioccolata messicana</u>	2.18	mg
<u>Alghe di mare, wakame</u>	2.18	mg
<u>Lombata di agnello, magra, arrosto</u>	2.17	mg
<u>Lievito di birra secco</u>	2.17	mg
<u>Controfiletto di agnello, brasato</u>	2.15	mg
<u>Cornetto al formaggio</u>	2.15	mg
<u>Asparagi di campo</u>	2.14	mg
<u>Broccoletti di rapa</u>	2.14	mg
<u>Coscia di agnello, cotta</u>	2.14	mg
<u>Cosciotto di agnello, magro, cotto</u>	2.14	mg
<u>Pancreas di maiale</u>	2.13	mg
<u>Gamberetti, in barattolo</u>	2.13	mg
<u>Cervello di vitello, crudo</u>	2.13	mg
<u>Double cheeseburger, McDonald's</u>	2.13	mg
<u>Bistecca di manzo t-bone, cruda</u>	2.12	mg
<u>Burrito con fagioli e carne</u>	2.12	mg
<u>Edamame, fagioli verdi di soia, surgelati</u>	2.11	mg
<u>Porri</u>	2.1	mg
<u>Soia</u>	2.1	mg
<u>Fagioli neri, lessi, non salati</u>	2.1	mg
<u>Chicken Sandwich, Burger King</u>	2.1	mg
<u>Fagioli borlotti lessi</u>	2.09	mg
<u>Fagioli borlotti, bolliti</u>	2.09	mg
<u>Carne di manzo macinata, magra, cruda</u>	2.09	mg
<u>Piselli, senza baccello</u>	2.08	mg
<u>Carne di manzo sotto sale, in scatola</u>	2.08	mg
<u>Burrito con fagioli</u>	2.08	mg
<u>Torta alla frutta</u>	2.07	mg

<u>Biscotti al cioccolato</u>	2.07	mg
<u>Chili con carne</u>	2.05	mg
<u>Spalla di agnello arrosto, magra</u>	2.05	mg
<u>Spalla macinata di manzo, cruda</u>	2.04	mg
<u>Fichi secchi cotti</u>	2.03	mg
<u>Spalla di agnello, alla griglia</u>	2.03	mg
<u>Croissant, al burro</u>	2.03	mg
<u>Spalla di agnello arrosto, grassa</u>	2.03	mg
<u>Controfiletto di agnello, arrosto</u>	2.03	mg
<u>Cornetto al burro</u>	2.03	mg
<u>Cosciotto di agnello, arrosto</u>	2.02	mg
<u>Kamut cotto</u>	2.01	mg
<u>Kamut cotto</u>	2.01	mg
<u>Chili, senza fagioli, in barattolo</u>	2.01	mg
<u>Piselli, surgelati</u>	2	mg
<u>Big mac, McDonald's</u>	2	mg
<u>Whopper con formaggio, Burger King</u>	2	mg
<u>Fagioli giapponesi azuki, bolliti</u>	2	mg
<u>Filetti vegetariani</u>	2	mg
<u>Popcorn, cotti con olio</u>	1.98	mg
<u>Farina di riso integrale</u>	1.98	mg
<u>Cosciotto di agnello, arrosto</u>	1.98	mg
<u>Piselli, lessi</u>	1.97	mg
<u>Spalla di agnello, arrosto</u>	1.97	mg
<u>Spalla di agnello, magra, arrosto</u>	1.97	mg
<u>Big tasty senza maionese, McDonald's</u>	1.97	mg
<u>Spinaci, surgelati, lessi</u>	1.96	mg
<u>Lombata di manzo, cruda</u>	1.96	mg
<u>Pasticiccini danesi alla cannella</u>	1.96	mg
<u>Foglie di rapa, surgelate, lesse senza sale</u>	1.94	mg
<u>Lombata di manzo, carne scelta, cruda</u>	1.94	mg

<u>Agnello, carne magra, cotta</u>	1.93	mg
<u>Costarella di agnello brasata, magra</u>	1.93	mg
<u>Petto di manzo, crudo</u>	1.92	mg
<u>Formaggio morbido di capra</u>	1.9	mg
<u>Barbabietole rosse, lesse</u>	1.9	mg
<u>Foglie di barbabietola, lesse e salate</u>	1.9	mg
<u>Burro d'arachidi</u>	1.9	mg
<u>Confetti</u>	1.9	mg
<u>Croissant salato con uova, salsa e formaggio</u>	1.9	mg
<u>Uovo di gallina, fritto</u>	1.89	mg
<u>Spinaci, surgelati</u>	1.89	mg
<u>Uva secca</u>	1.88	mg
<u>Costolette di agnello, cotte</u>	1.88	mg
<u>Big tasty, McDonald's</u>	1.88	mg
<u>Zuppa di pollo</u>	1.87	mg
<u>Tacos</u>	1.86	mg
<u>Alghe di mare, agar</u>	1.86	mg
<u>Gelsi</u>	1.85	mg
<u>Costine di maiale, brasate</u>	1.85	mg
<u>Fagioli cannellini, in scatola</u>	1.85	mg
<u>Crostata alla ciliegia, fatta in casa</u>	1.85	mg
<u>Lombata di agnello arrosto, carne magra, alla griglia</u>	1.84	mg
<u>Bistecca di manzo alla griglia</u>	1.83	mg
<u>Spalla di agnello, magra, alla griglia</u>	1.83	mg
<u>Focaccia con uvette</u>	1.83	mg
<u>Bombolone lievitato alla crema</u>	1.83	mg
<u>Agnello, carne cruda</u>	1.82	mg
<u>Lombo di agnello, cotto</u>	1.81	mg
<u>Riso, chicchi lunghi, parboiled, cotto</u>	1.81	mg
<u>Ossobuco di agnello, grasso, brasato</u>	1.81	mg
<u>Giuggiola, secca</u>	1.8	mg

<u>Bieta</u>	1.8	mg
<u>Sarda</u>	1.8	mg
<u>Riso integrale, chicchi medi</u>	1.8	mg
<u>Torta alla carota</u>	1.8	mg
<u>Pasticiccini danesi alle noci</u>	1.8	mg
<u>Alghe di mare, laver</u>	1.8	mg
<u>Tacchino arrosto</u>	1.79	mg
<u>Carne di manzo macinata, semigrassa, cruda</u>	1.79	mg
<u>Cappone di pollo, arrosto</u>	1.79	mg
<u>Budino di riso</u>	1.79	mg
<u>Ali di tacchino arrosto</u>	1.78	mg
<u>Costarelle di agnello, brasato</u>	1.78	mg
<u>Coscia di fagiano</u>	1.78	mg
<u>Passata di pomodoro in barattolo, con sale</u>	1.78	mg
<u>Passata di pomodoro in barattolo, senza sale</u>	1.78	mg
<u>Coriandolo, foglie</u>	1.77	mg
<u>Riso, chicchi lunghi, precotto o istantaneo, preparato</u>	1.77	mg
<u>Spezzatino di agnello, crudo</u>	1.77	mg
<u>Controfiletto di manzo, magra, arrosto</u>	1.77	mg
<u>Pasticiccini danesi alla frutta</u>	1.77	mg
<u>Uovo di gallina, intero</u>	1.75	mg
<u>Uovo in camicia</u>	1.75	mg
<u>Snack di mais al formaggio</u>	1.75	mg
<u>Tartufi dolci</u>	1.75	mg
<u>Costarella di manzo, cotta</u>	1.75	mg
<u>Funghi coltivati, cotti</u>	1.74	mg
<u>Popcorn caramellati</u>	1.74	mg
<u>Castagne, lesse o al vapore</u>	1.73	mg
<u>Croissant salato con uova e formaggio</u>	1.73	mg
<u>Tacchino coscia</u>	1.72	mg
<u>Funghi secchi</u>	1.72	mg

<u>Pancake ai mirtilli</u>	1.72	mg
<u>Fianchetto di manzo, cotto</u>	1.71	mg
<u>Cioccolato al latte con uvette</u>	1.71	mg
<u>Litchi, secchi</u>	1.7	mg
<u>Aglione</u>	1.7	mg
<u>Controfiletto di manzo, carne scelta, arrosto</u>	1.7	mg
<u>Cioccolata con caramello e nocciole</u>	1.7	mg
<u>Croissant salato con uova, pancetta e formaggio</u>	1.7	mg
<u>Fagioli precotti in scatola, con carne di maiale</u>	1.7	mg
<u>Pancake al burro</u>	1.7	mg
<u>Fiorentina di manzo, cotta</u>	1.69	mg
<u>Petto di manzo, sottosale</u>	1.69	mg
<u>Merluzzo nero, affumicato</u>	1.69	mg
<u>Punta di petto di manzo, semi grassa, cruda</u>	1.68	mg
<u>Capperi in scatola</u>	1.67	mg
<u>Capperi</u>	1.67	mg
<u>Coscia di agnello, cruda</u>	1.67	mg
<u>Cervello di vitello, cotto</u>	1.67	mg
<u>Cosciotto di agnello, magro</u>	1.67	mg
<u>Mais tostato</u>	1.67	mg
<u>Costarelle di agnello, arrosto</u>	1.67	mg
<u>Pane francese, fatto in casa</u>	1.67	mg
<u>Lombata di agnello, magra, cruda</u>	1.66	mg
<u>Controfiletto di manzo, carne mista, arrosto</u>	1.66	mg
<u>Hamburger con pesce e salsa tartara</u>	1.65	mg
<u>Costarella di manzo, prima scelta, semigrassa, cruda</u>	1.65	mg
<u>Fagioli precotti in scatola, con carne di maiale e salsa dolce</u>	1.65	mg
<u>Latte di cocco</u>	1.64	mg
<u>Filet-o-fish senza salsa tartara, McDonald's</u>	1.64	mg
<u>Carne di manzo, semigrassa, cruda</u>	1.64	mg
<u>Sgombro o maccarello</u>	1.63	mg

<u>Cioccolato al latte, con mandorle</u>	1.63	mg
<u>Caciotta di pecora</u>	1.62	mg
<u>Vongole</u>	1.62	mg
<u>Costolette di agnello, magre, arrosto</u>	1.62	mg
<u>Agnello, carne magra, cruda</u>	1.62	mg
<u>Carne di tacchino e salsa di suino</u>	1.62	mg
<u>Pollo fritto</u>	1.62	mg
<u>Cotechino</u>	1.61	mg
<u>Lombo di agnello, crudo</u>	1.61	mg
<u>Carne di bufalo, cruda</u>	1.61	mg
<u>Patatine chips</u>	1.61	mg
<u>Olive nere</u>	1.6	mg
<u>Bacche di sambuco</u>	1.6	mg
<u>Frutto della passione, viola</u>	1.6	mg
<u>Cervello di maiale</u>	1.6	mg
<u>Erba cipollina</u>	1.6	mg
<u>Pasta di mandorle</u>	1.6	mg
<u>Costolette di agnello, arrosto</u>	1.6	mg
<u>Pasticiccini danesi al formaggio</u>	1.6	mg
<u>Coscia di tacchino</u>	1.59	mg
<u>Carpa, cotta</u>	1.59	mg
<u>Panino di pollo e formaggio</u>	1.59	mg
<u>Tapioca</u>	1.58	mg
<u>Zuccotto fatto in casa</u>	1.58	mg
<u>Spinaci in barattolo, senza sale</u>	1.58	mg
<u>Sgombro, cotto</u>	1.57	mg
<u>Coniglio, carne cruda</u>	1.57	mg
<u>Fianchetto di manzo, magro, crudo</u>	1.57	mg
<u>Salsiccia di bovino, cotta</u>	1.57	mg
<u>Purè di ceci, fatto in casa</u>	1.56	mg
<u>Fianchetto di manzo, crudo</u>	1.55	mg

<u>Bistecca di manzo, cotta</u>	1.55	mg
<u>Fagioli borlotti, in scatola</u>	1.55	mg
<u>Pasta al pomodoro, in barattolo</u>	1.55	mg
<u>Fave, crude</u>	1.55	mg
<u>Currants</u>	1.54	mg
<u>Tonno in salamoia, sgocciolato</u>	1.53	mg
<u>Spalla di agnello, magra, cruda</u>	1.53	mg
<u>Salsiccia di bovino, precotta</u>	1.53	mg
<u>Salame di maiale, italiano</u>	1.52	mg
<u>Macinato di tacchino cotto</u>	1.52	mg
<u>Aringa affumicata</u>	1.51	mg
<u>Controfiletto di manzo, carne magra, cruda</u>	1.51	mg
<u>Spalla di maiale, magra, arrosto</u>	1.5	mg
<u>Salame, tipo Milano</u>	1.5	mg
<u>Fave, lesse e salate</u>	1.5	mg
<u>Spalla di agnello, semigrassa, cruda</u>	1.5	mg
<u>Cosce di rana</u>	1.5	mg
<u>Tortellini ripieni al formaggio</u>	1.5	mg
<u>Trota</u>	1.5	mg
<u>Fagiolo alato (Winged bean, dall'Asia), crudo</u>	1.5	mg
<u>Salsiccia di tacchino, cotta</u>	1.49	mg
<u>Patate, fritte</u>	1.49	mg
<u>Spigola, cruda</u>	1.49	mg
<u>Sgombro sott'olio</u>	1.49	mg
<u>Pastella di pollo</u>	1.49	mg
<u>Pancetta di maiale, arrosto</u>	1.49	mg
<u>Omelette</u>	1.48	mg
<u>Filet-o-fish, McDonald's</u>	1.48	mg
<u>Torta all'ananas</u>	1.48	mg
<u>Zuppa di piselli</u>	1.48	mg
<u>Piselli</u>	1.47	mg

<u>Riso integrale, chicchi lunghi</u>	1.47	mg
<u>Tagliolini, con uova, cotti</u>	1.47	mg
<u>Controfiletto di manzo, carne scelta, cruda</u>	1.47	mg
<u>Rucola</u>	1.46	mg
<u>Carne di manzo adulto semigrassa, cruda</u>	1.46	mg
<u>Riso, cotto</u>	1.46	mg
<u>Salsicce polacche di maiale</u>	1.44	mg
<u>Pancetta di maiale, cotta</u>	1.44	mg
<u>Biscotti della fortuna</u>	1.44	mg
<u>Spalla e coscia di vitello, cotto</u>	1.44	mg
<u>Carne di tacchino</u>	1.44	mg
<u>Pancetta di maiale, basso contenuto di sodio</u>	1.44	mg
<u>Pancetta di maiale, basso contenuto di sodio</u>	1.44	mg
<u>Wafer alla crema, dietetici</u>	1.44	mg
<u>Tacchino</u>	1.43	mg
<u>Ali di tacchino</u>	1.43	mg
<u>Costolette di agnello, magre, crude</u>	1.43	mg
<u>Carne di fagiano, cotta</u>	1.43	mg
<u>Petto di fagiano, cotto</u>	1.43	mg
<u>Pesce gatto, impanato, fritto</u>	1.43	mg
<u>Fiorentina di manzo, cruda</u>	1.42	mg
<u>Spalla di vitello, cotta</u>	1.42	mg
<u>Pollo arrosto</u>	1.42	mg
<u>Petto di tacchino</u>	1.41	mg
<u>Aringa, cotta</u>	1.41	mg
<u>Cefalo muggine, cotto</u>	1.41	mg
<u>Cappone di pollo, crudo</u>	1.41	mg
<u>Aragosta, in umido</u>	1.41	mg
<u>Conchiglia di strombo</u>	1.41	mg
<u>Coscio di pollo arrosto</u>	1.4	mg
<u>Mortadella di bovino e suino</u>	1.4	mg

<u>Cavoletti di bruxelles</u>	1.4	mg
<u>Eglefino, affumicato</u>	1.4	mg
<u>Tartaruga</u>	1.4	mg
<u>Sgombro, sotto sale</u>	1.4	mg
<u>Tonno sottolio, sgocciolato</u>	1.39	mg
<u>Tonno sottolio, senza sale</u>	1.39	mg
<u>Costolette di agnello, crude</u>	1.39	mg
<u>Zucca in barattolo, con sale</u>	1.39	mg
<u>Zucca in barattolo, senza sale</u>	1.39	mg
<u>Fecola di patate</u>	1.38	mg
<u>Pancetta di maiale, saltata in padella</u>	1.38	mg
<u>Panino con insalata, maionese, formaggio, pomodoro, pollo e pancetta</u>	1.37	mg
<u>Patatine fritte</u>	1.37	mg
<u>Zuppa fagioli e pancetta</u>	1.37	mg
<u>Petto di tacchino arrosto</u>	1.36	mg
<u>Salsiccia fresca di maiale, cotta</u>	1.36	mg
<u>Focaccia alla cipolla</u>	1.36	mg
<u>Prosciutto affumicato</u>	1.34	mg
<u>Orzo perlato, cotto</u>	1.33	mg
<u>Chili in barattolo</u>	1.33	mg
<u>Spalla di maiale, arrosto</u>	1.32	mg
<u>Chips di mais</u>	1.32	mg
<u>Fesa di vitello, brasato</u>	1.32	mg
<u>Uovo strapazzato</u>	1.31	mg
<u>Tonno, cotto</u>	1.31	mg
<u>Cioccolato al latte con arachidi</u>	1.31	mg
<u>Spaghetti al ragù, in barattolo</u>	1.31	mg
<u>Pasta al ragù, in barattolo</u>	1.31	mg
<u>Crema di riso, in polvere</u>	1.3	mg
<u>Ribes</u>	1.3	mg

Crescione	1.3	mg
Pasta di semola	1.3	mg
Pollo in scatola, senza brodo	1.3	mg
Foglie di salice	1.3	mg
Barretta croccante al burro di arachidi	1.3	mg
Sciropo di cioccolato	1.3	mg
Stufato vegetariano	1.3	mg
Luccio	1.3	mg
Praline	1.29	mg
Patatine fritte, Burger King	1.29	mg
Agnello, carne grassa, cotta	1.29	mg
Carruba dolce, senza zucchero	1.29	mg
Carne macinata di maiale, cotta	1.29	mg
Carciofi	1.28	mg
Merluzzo nero	1.28	mg
Spaghetti cotti	1.28	mg
Pancetta di maiale, al microonde	1.28	mg
Broccoletti di rapa, cotti	1.27	mg
Torta alla zucca, fatta in casa	1.27	mg
Ossobuco di manzo, cotto	1.26	mg
Gambero, impanato e fritto	1.26	mg
Amarene in barattolo, con sciroppo	1.26	mg
Banana chips	1.25	mg
Spaghetti al ragù	1.25	mg
Pasticcio di carne e verdure, surgelato	1.25	mg
Tonno	1.25	mg
Siero di latte, acido, evaporato	1.24	mg
Radicchio verde	1.24	mg
Patate, al microonde, con la buccia	1.24	mg
Carpa	1.24	mg
Tortillas	1.23	mg

<u>Semola</u>	1.23	mg
<u>Crostata ai mirtilli, fatta in casa</u>	1.23	mg
<u>Spalla di maiale, magra</u>	1.22	mg
<u>Aringa marinata</u>	1.22	mg
<u>Burrito con fagioli e formaggio</u>	1.22	mg
<u>Pollo in umido</u>	1.22	mg
<u>Aragosta</u>	1.22	mg
<u>Crostata al limone</u>	1.22	mg
<u>Pollo arrosto (solo carne)</u>	1.21	mg
<u>Farina di ghiande</u>	1.21	mg
<u>Tacchino petto</u>	1.2	mg
<u>Cavoletti di bruxelles, cotti</u>	1.2	mg
<u>Lattuga rossa</u>	1.2	mg
<u>Cavoletti di bruxelles, lessi e salati</u>	1.2	mg
<u>Lombata di vitello, cotta</u>	1.2	mg
<u>Riso, chicchi lunghi, cotto</u>	1.2	mg
<u>Lupini bolliti, senza sale</u>	1.2	mg
<u>Lupini bolliti, con sale</u>	1.2	mg
<u>Scalogno</u>	1.2	mg
<u>Uovo di gallina, intero, sodo o alla coque</u>	1.19	mg
<u>Fagioli precotti, in scatola</u>	1.19	mg
<u>Spinaci gratinati, surgelati</u>	1.19	mg
<u>Salsiccia di suino fresca, cruda</u>	1.18	mg
<u>Succo di prugna</u>	1.18	mg
<u>Eclairs con glassa al cioccolato</u>	1.18	mg
<u>Bocconcini di pollo cotti</u>	1.18	mg
<u>Salsiccia di tacchino, fresca, cruda</u>	1.17	mg
<u>Prugne secche</u>	1.17	mg
<u>Ali di pollo arrosto</u>	1.16	mg
<u>Radice di loto</u>	1.16	mg
<u>Pesce persico, cotto</u>	1.16	mg

M&m's, con arachidi	1.16	mg
Pasta all'uovo, cotta	1.16	mg
Fagiano	1.15	mg
Wurstel viennesi, crudi	1.15	mg
Banane, disidratate	1.15	mg
Filetto di maiale cotto	1.15	mg
Carne di fagiano, cruda (solo carne)	1.15	mg
Bottatrice, cotta	1.15	mg
Cosciotti di pollo, carne tenera, cotta al fornello	1.14	mg
Cernia, cotto	1.14	mg
Salsiccia fresca di bovino e suino, cotta	1.13	mg
Pasta fatta in casa senza uova, cotta	1.13	mg
Fagioli occhio nero, lessi	1.12	mg
Fagioli occhio nero, lessi e salati	1.12	mg
Torta di mele	1.12	mg
Carne di cinghiale, arrosto	1.12	mg
Aringa del Pacifico	1.12	mg
Conserva di pomodoro	1.11	mg
Patatine light	1.11	mg
M&m's, con cioccolato al latte	1.11	mg
Cosciotti di pollo, carne tenera, cruda	1.11	mg
Marshmallow al cioccolato e nocciole	1.11	mg
Gambero, in umido	1.11	mg
Bocconcini di squalo, frittura	1.11	mg
Crema di funghi	1.11	mg
Asparagi di bosco	1.1	mg
Fagioli occhio nero	1.1	mg
Porri, lessi	1.1	mg
Foglie di rapa	1.1	mg
Aringa dell'Atlantico	1.1	mg
Lonza di vitello, brasato	1.1	mg

<u>More selvatiche congelate (Alaska)</u>	1.1	mg
<u>Torta ciliegia e cioccolato</u>	1.1	mg
<u>Cornetto alla mela</u>	1.1	mg
<u>Bombolone, senza ripieno, zuccherato o glassato</u>	1.1	mg
<u>Lombo di maiale magro cotto</u>	1.09	mg
<u>Scamone di vitello, cotto</u>	1.09	mg
<u>Cappone di pollo con pelle</u>	1.09	mg
<u>Macinato di tacchino crudo</u>	1.09	mg
<u>Tagliolini all'uovo con spinaci, cotti</u>	1.09	mg
<u>Barretta al caramello</u>	1.09	mg
<u>Burro light, con sale aggiunto</u>	1.09	mg
<u>Burro light, senza sale aggiunto</u>	1.09	mg
<u>Fagiolo alato (Winged bean, dall'Asia), bollito, con sale</u>	1.09	mg
<u>Fagiolo alato (Winged bean, dall'Asia), bollito, senza sale</u>	1.09	mg
<u>Patate arrosto, con la buccia</u>	1.08	mg
<u>Couscous crudo</u>	1.08	mg
<u>Bocconcini di pollo fritti</u>	1.08	mg
<u>Zuppa di lenticchie e prosciutto</u>	1.07	mg
<u>Ciambelle, zuccherate o glassate</u>	1.06	mg
<u>Bocconcini di pollo crudi</u>	1.06	mg
<u>Maccheroni integrali cotti</u>	1.06	mg
<u>Spaghetti integrali cotti</u>	1.06	mg
<u>Salmone rosso, affumicato</u>	1.06	mg
<u>Yogurt di tofu</u>	1.06	mg
<u>Spalla di maiale</u>	1.05	mg
<u>Sciroppo di nocciole</u>	1.05	mg
<u>Petto di pollo arrosto</u>	1.04	mg
<u>Ghiande secche</u>	1.04	mg
<u>Cavolo cinese (pak choi), bollito, con sale</u>	1.04	mg
<u>Cavolo cinese (pak choi), bollito, senza sale</u>	1.04	mg
<u>Fagiolini</u>	1.03	mg

Peperoncini piccanti	1.03	mg
Wasabi	1.03	mg
Datteri secchi	1.02	mg
Costolette di maiale magre cotte	1.02	mg
Frattaglie di maiale	1.02	mg
Cefalo muggine	1.02	mg
Triglia	1.02	mg
Tonno, pinna blu	1.02	mg
Anelli di cipolla fritti	1.02	mg
Coscia di maiale, arrosto	1.01	mg
Coscio di maiale, magro	1.01	mg
Stomaco di maiale	1.01	mg
Castagne	1.01	mg
Calamaro, cotto	1.01	mg
Uva passa, bianca e rossa	1	mg
Razza	1	mg
Tinca	1	mg
Fave	1	mg
Kit kat	1	mg
Cosciotti di pollo, carne tenera, cotta al microonde	1	mg
Stufato di ghiande	1	mg
Mirtilli rossi selvatici (Alaska)	1	mg
Pasticcio di tacchino, surgelato	1	mg
Salsa di cipolle	1	mg
Lombo di maiale cotto	0.99	mg
Coda di maiale	0.99	mg
Filetto di maiale	0.98	mg
Agnello, carne grassa, cruda	0.98	mg
Rape, bollite, con sale	0.98	mg
Rape, bollite, senza sale	0.98	mg
Lattuga	0.97	mg

<u>Pomodori pelati in scatola</u>	0.97	mg
<u>Bistecca di vitello, cotta</u>	0.97	mg
<u>Croccante di arachidi</u>	0.97	mg
<u>Aringa americana</u>	0.97	mg
<u>Pomodori rossi</u>	0.97	mg
<u>Zuppa di manzo e funghi</u>	0.97	mg
<u>Costolette di maiale cotte</u>	0.96	mg
<u>Bulgur, cotto</u>	0.96	mg
<u>Marshmallow al cioccolato</u>	0.96	mg
<u>Sciroppo al malto</u>	0.96	mg
<u>Carne di prosciutto da spalmare</u>	0.95	mg
<u>Lombata di maiale cotta</u>	0.94	mg
<u>Castagne, sbucciate</u>	0.94	mg
<u>Prugne secche</u>	0.93	mg
<u>Cavoletti di bruxelles, surgelati</u>	0.93	mg
<u>Storione, affumicato</u>	0.93	mg
<u>Gelato al cioccolato</u>	0.93	mg
<u>Pasta con farina di grano, cruda</u>	0.93	mg
<u>Tavoletta di frutta e nocciole</u>	0.93	mg
<u>Tonno pinne gialle, cotto</u>	0.92	mg
<u>Succo di mela, concentrato, congelato, senza vitamina c aggiunta</u>	0.91	mg
<u>Lombo di maiale, magro, alla griglia</u>	0.91	mg
<u>Lombo di maiale, senza osso, magro, brasato</u>	0.91	mg
<u>Costine di maiale</u>	0.91	mg
<u>Asparagi lessi</u>	0.91	mg
<u>Asparagi, lessi, salati</u>	0.91	mg
<u>Castagne, arrosto</u>	0.91	mg
<u>Fesa di vitello, cotta</u>	0.91	mg
<u>Spalla di vitello, cruda</u>	0.91	mg
<u>Zampe di gallina, bollite</u>	0.91	mg

<u>Farina di mais giallo</u>	0.91	mg
<u>Farina di segale bianca</u>	0.91	mg
<u>Chicken McNuggets, bocconcini di pollo, McDonald's</u>	0.91	mg
<u>Pasta corta, al pomodoro in barattolo</u>	0.91	mg
<u>Parmigiano grattugiato</u>	0.9	mg
<u>Albicocche, congelate, zuccherate</u>	0.9	mg
<u>Datteri</u>	0.9	mg
<u>Cicoria da taglio</u>	0.9	mg
<u>Bottatrice</u>	0.9	mg
<u>Pesce persico</u>	0.9	mg
<u>Sperlano</u>	0.9	mg
<u>Storione, cotto</u>	0.9	mg
<u>Farina di frumento tipo 0</u>	0.9	mg
<u>Fesa di vitello, arrosto</u>	0.9	mg
<u>Spaghetti al ragù, per l'infanzia</u>	0.9	mg
<u>Maccheroni al formaggio, in barattolo</u>	0.9	mg
<u>Pesce persico dell'Atlantico</u>	0.9	mg
<u>Torta alla zucca, confezionata</u>	0.9	mg
<u>Torta alla zucca, confezionata</u>	0.9	mg
<u>Barretta cioccolato e fibre</u>	0.9	mg
<u>Epinefolo</u>	0.89	mg
<u>Cernia</u>	0.89	mg
<u>Siero di latte, dolce, evaporato</u>	0.88	mg
<u>Ali di pollo, crude</u>	0.88	mg
<u>Lombo di maiale, senza osso, brasato</u>	0.88	mg
<u>Lombo di maiale, magro, impanato e fritto</u>	0.88	mg
<u>Fiori di zucca, lessi</u>	0.88	mg
<u>Foglie di broccoli</u>	0.88	mg
<u>Gambo di broccoli</u>	0.88	mg
<u>Vitello, coscia e spalla, cruda</u>	0.88	mg
<u>Crusca, cotta</u>	0.88	mg

Fichi secchi	0.88	mg
Carne macinata di maiale	0.88	mg
Fiori di zucca cotti	0.88	mg
Lombo di maiale, alla griglia	0.87	mg
Lonza di vitello, arrosto	0.87	mg
Carne di pollo, crema da spalmare	0.87	mg
Kumquats, mandarini cinesi	0.86	mg
Lonza di maiale	0.86	mg
Lattuga a cappuccio	0.86	mg
Patate russet	0.86	mg
Bistecca di vitello, cruda	0.86	mg
Patatine fritte, McDonald's	0.86	mg
Maiale magro, coscia	0.85	mg
Lombo di maiale, magro, brasato	0.85	mg
Lombo di maiale, magro, arrosto	0.85	mg
Lombata di maiale magra	0.85	mg
Fagiolini surgelati	0.85	mg
Salmone affumicato	0.85	mg
Salmone affumicato, stagionato	0.85	mg
Faraona coscia	0.84	mg
Lombo di maiale magro	0.84	mg
Squalo	0.84	mg
Astice	0.84	mg
Susina in barattolo	0.84	mg
Branzino	0.84	mg
Indivia	0.83	mg
Astice, cotto	0.83	mg
Chicken mcnuggets	0.83	mg
Sundae al cioccolato, McDonald's	0.83	mg
Petto di vitello cotto, senza osso	0.83	mg
Parmigiano	0.82	mg

<u>Salsicce lunghe di maiale, kielbasa</u>	0.82	mg
<u>Lombata di maiale</u>	0.82	mg
<u>Minestrone, surgelato, cotto in acqua senza sale</u>	0.82	mg
<u>Carne di pollo macinata, cruda</u>	0.82	mg
<u>Susina in barattolo, con sciroppo</u>	0.82	mg
<u>Lombo di maiale, brasato</u>	0.81	mg
<u>Lombo di maiale, arrosto</u>	0.81	mg
<u>Prosciutto crudo magro</u>	0.81	mg
<u>Twix</u>	0.81	mg
<u>Latte di cocco, congelato</u>	0.81	mg
<u>Broccoli congelati</u>	0.81	mg
<u>More, congelate</u>	0.8	mg
<u>Buccia di limone</u>	0.8	mg
<u>Arance, con la buccia</u>	0.8	mg
<u>Buccia di arancia</u>	0.8	mg
<u>Barbabietole rosse</u>	0.8	mg
<u>Cavolo cappuccio rosso</u>	0.8	mg
<u>Crescione, lessato</u>	0.8	mg
<u>Gombo</u>	0.8	mg
<u>Zucca gialla</u>	0.8	mg
<u>Foglie di rapa, lesse</u>	0.8	mg
<u>Salmone dell'Atlantico</u>	0.8	mg
<u>Vitellone (macell. 12 mesi), magra</u>	0.8	mg
<u>Grano saraceno, chicchi, cotti</u>	0.8	mg
<u>Ravanelli bianchi</u>	0.8	mg
<u>Peperoni verdi, in barattolo</u>	0.8	mg
<u>Peperoni rossi, in barattolo</u>	0.8	mg
<u>Salsa piccante, senza sale</u>	0.8	mg
<u>Salsa piccante, con sale</u>	0.8	mg
<u>Lombo di maiale senza osso</u>	0.79	mg
<u>Mortadella di suino</u>	0.79	mg

Funghi ovuli	0.79	mg
Barbabietole rosse, lesse e salate	0.79	mg
Zucchine	0.79	mg
Ghiande	0.79	mg
Fesa di vitello, cruda	0.79	mg
Petto di fagiano, crudo	0.79	mg
Tacchino ripieno, con verdure, cotto al microonde	0.79	mg
Gallina con pelle	0.78	mg
Patate	0.78	mg
Vitellone (macell. 12 mesi), grassa	0.78	mg
Pecorino	0.77	mg
Gallina	0.77	mg
Tonno, pinna gialla	0.77	mg
Salsa di pomodoro, senza sale	0.77	mg
Uova di pesce, disidratate	0.77	mg
Ossobuco di manzo, crudo	0.76	mg
Crema di prosciutto e formaggio, da spalmare	0.76	mg
Granchio, in umido	0.76	mg
Fragole, congelate, non zuccherate	0.75	mg
Nettare di tamarindo	0.75	mg
Patate fritte, surgelate, cotte	0.75	mg
The istantaneo in polvere, al limone, non zuccherato	0.75	mg
Biscotti al cocco	0.75	mg
Pasticiccini danesi al limone	0.75	mg
Pasticiccini danesi al lampone	0.75	mg
Zuppa di fagioli e carne di suino	0.75	mg
Zuppa di tacchino	0.75	mg
Crocchette di pollo	0.74	mg
Patatine fritte, salate	0.74	mg
Minestrone in barattolo	0.74	mg
Asparagi congelati	0.73	mg

Broccoli	0.73	mg
Cardi, lessi	0.73	mg
Patate rosse	0.73	mg
Finocchi	0.73	mg
Scamone di vitello, crudo	0.73	mg
Aceto balsamico	0.72	mg
Patata dolce americana, lessa, senza buccia	0.72	mg
Snickers	0.72	mg
Budino al cocco	0.72	mg
Lombo di maiale, magro	0.71	mg
Prosciutto crudo	0.71	mg
Luccio, cotto	0.71	mg
Zucchero di canna	0.71	mg
Salmone essiccato	0.71	mg
Salmone in umido	0.71	mg
Mele cotogne	0.7	mg
Cardi	0.7	mg
Sedano rapa	0.7	mg
Patate rosse, arrosto	0.7	mg
Fiori di zucca	0.7	mg
Storione	0.7	mg
Crunch, nestle	0.7	mg
Rape, congelate	0.7	mg
Salsa di carne	0.7	mg
Lamponi	0.69	mg
Patata dolce americana, cotta con la buccia	0.69	mg
Porzione di carne e riso, per l'infanzia	0.69	mg
Raviolini di carne al ragù	0.69	mg
Cheddar	0.68	mg
Pomodori maturi, cotti	0.68	mg
Pomodori maturi, cotti e salati	0.68	mg

Calamaro	0.68	mg
Broccoli, lessi	0.67	mg
Broccoli, lessi e salati	0.67	mg
Wurstel larghi viennesi, crudi	0.66	mg
Lombo di maiale	0.66	mg
Cavolo cappuccio rosso, lessso	0.66	mg
Trippa di manzo, bollita	0.66	mg
Succo di mela e ciliegia, per l'infanzia	0.66	mg
Ippoglosso	0.66	mg
Salsa di funghi	0.66	mg
Formaggio greco, feta	0.65	mg
Lamponi rossi, congelati, zuccherati	0.65	mg
Fagiolini bolliti	0.65	mg
Bocconcini di pollo	0.65	mg
Insalata di patate	0.65	mg
Lombo di maiale, senza osso, arrosto	0.64	mg
Lombo di maiale, senza osso, magro, arrosto	0.64	mg
Patate, arrosto	0.64	mg
Anguilla, cotta	0.64	mg
Lamponi selvatici	0.64	mg
Latte di soia, alla vaniglia	0.64	mg
Torta al caffè	0.64	mg
Sfogliatelle di patate	0.64	mg
Patate gratinate, con margarina	0.64	mg
Crema di asparagi	0.64	mg
Lombo di maiale, senza osso, alla griglia	0.63	mg
Lombo di maiale, senza osso, magro, alla griglia	0.63	mg
Barbabietole rosse, in scatola	0.63	mg
Cheesecake	0.63	mg
Miglio, cotto	0.63	mg
More	0.62	mg

<u>Peperoni surgelati</u>	0.62	mg
<u>Crema di spinaci, per l'infanzia</u>	0.62	mg
<u>Avocado della california</u>	0.61	mg
<u>Costolette di maiale magre</u>	0.61	mg
<u>Patata dolce americana</u>	0.61	mg
<u>Carciofi, lessi, salati</u>	0.61	mg
<u>Caesar salad pollo alla piastra, McDonald's</u>	0.61	mg
<u>Salsa di pollo, crema da spalmare</u>	0.61	mg
<u>Carciofi bolliti, senza sale</u>	0.61	mg
<u>Broccoli, congelati, bolliti, senza sale</u>	0.61	mg
<u>Broccoli, congelati, bolliti, con sale</u>	0.61	mg
<u>Caciotta toscana</u>	0.6	mg
<u>Limoni, senza buccia</u>	0.6	mg
<u>Lime</u>	0.6	mg
<u>Anona</u>	0.6	mg
<u>Asparagi di serra</u>	0.6	mg
<u>Zenzero</u>	0.6	mg
<u>Patate fritte, surgelate</u>	0.6	mg
<u>Tagliolini all'uovo, cotti, senza sale aggiunto</u>	0.6	mg
<u>Banana cruda</u>	0.6	mg
<u>Gamberetti</u>	0.6	mg
<u>Uova di pesce</u>	0.6	mg
<u>Asparagi in scatola, senza sale</u>	0.6	mg
<u>Fagiolo Yam, crudo</u>	0.6	mg
<u>Costolette di maiale</u>	0.59	mg
<u>Trippa di manzo, cruda</u>	0.59	mg
<u>Torrone alle mandorle</u>	0.59	mg
<u>Granchio</u>	0.59	mg
<u>Zampa di maiale</u>	0.58	mg
<u>Succo di pomodoro e brodo di carne</u>	0.58	mg
<u>Banana cotta</u>	0.58	mg

Capasanta, cotta	0.58	mg
Zuppa di formaggio	0.58	mg
Gombo, surgelato	0.57	mg
Zucca, lessa	0.57	mg
Radicchio rosso	0.57	mg
Caesar salad pollo croccante, McDonald's	0.57	mg
Granelli di mais, cotti in acqua senza sale	0.57	mg
Succo di mela, per l'infanzia	0.57	mg
Fagiolo Yam, bollito, con sale	0.57	mg
Fagiolo Yam, bollito, senza sale	0.57	mg
Formaggio roquefort	0.56	mg
Olio di oliva	0.56	mg
Carciofi, surgelati, lessi e salati	0.56	mg
Asparagi, surgelati, lessi e salati	0.56	mg
Succo di mela e pesca, per l'infanzia	0.56	mg
Carciofi congelati, bolliti, senza sale	0.56	mg
Asparagi congelati, bolliti senza sale	0.56	mg
Avocado	0.55	mg
Mais bianco dolce, lessato	0.55	mg
Mais bianco dolce, lessato e salato	0.55	mg
Luccio dei mari del nord	0.55	mg
Mousse al cioccolato	0.55	mg
Gambero	0.55	mg
Cavolfiore, surgelato	0.54	mg
Patata dolce, igname	0.54	mg
Mirtilli rossi, secchi, zuccherati	0.53	mg
Capocollo di suino	0.53	mg
Carote, surgelate, lesse	0.53	mg
Riso integrale, chicchi medi, cotto	0.53	mg
Amarene congelate, in barattolo, senza zucchero	0.53	mg
Ravanelli gialli bolliti, con sale	0.53	mg

Ravanelli gialli bolliti, senza sale	0.53	mg
Cetrioli sott'aceto	0.53	mg
Provolone	0.52	mg
Pancia di maiale	0.52	mg
Patate novelle	0.52	mg
Mais bianco dolce	0.52	mg
Tagliolini, somen, cotti (ricetta giapponese)	0.52	mg
Porzione di carne e cavoli, per l'infanzia	0.52	mg
Pane degli Angeli	0.52	mg
Ravanelli gialli	0.52	mg
Lombo di maiale, senza osso, magro	0.51	mg
Cipolline	0.51	mg
Pomodori da insalata	0.51	mg
Acerola, succo	0.5	mg
Lombo di maiale, senza osso	0.5	mg
Salsiccia di suino secca	0.5	mg
Carciofi congelati	0.5	mg
Bamboo	0.5	mg
Funghi coltivati	0.5	mg
Zuppa di pesce (Alaska)	0.5	mg
Granchio, in barattolo	0.5	mg
Anguilla	0.5	mg
Torta alla pesca	0.5	mg
Hot chili in barattolo	0.5	mg
Crema di sedano	0.5	mg
Crema di cipolle	0.5	mg
Olive verdi	0.49	mg
Merluzzo dell'Atlantico, cotto	0.49	mg
Milky way	0.49	mg
Marmellate	0.49	mg
Marmellata di albicocca	0.49	mg

Latte di soia	0.49	mg
Pomodori gialli	0.49	mg
Succo di more	0.48	mg
Giuggiola	0.48	mg
Pancetta di maiale	0.48	mg
Cavoletti di bruxelles, surgelati, lessi	0.48	mg
Cappuccino istantaneo in polvere, zuccherato	0.48	mg
Latte di soia, al cioccolato	0.48	mg
Tagliolini, soba, cotti (ricetta giapponese)	0.48	mg
Pesce azzurro	0.48	mg
Crostatina alla ciliegia, confezionata	0.48	mg
Zuppa di pollo e funghi	0.48	mg
Latte in polvere intero	0.47	mg
Cavolo cappuccio verde	0.47	mg
Amido di mais	0.47	mg
Snack salato uova e pancetta, per l'infanzia	0.47	mg
Gelato all'arancia	0.47	mg
Purè di patate	0.47	mg
Torta al formaggio	0.47	mg
Pomodori arancioni	0.47	mg
Salsa di pollo	0.47	mg
Succo di arancia e pompelmo, non zuccherato	0.46	mg
Cipolle, surgelate	0.46	mg
Peperoni, lessi	0.46	mg
Peperoni gialli	0.46	mg
Vino rosso da tavola	0.46	mg
Frullato alla vaniglia, fast-food	0.46	mg
Vino rosso, merlot	0.46	mg
Pollack	0.46	mg
Rombo, cotto	0.46	mg
Yogurt freddo al cioccolato	0.46	mg

Maccheroni al ragù	0.46	mg
Crostata alla banana	0.46	mg
Aceto	0.45	mg
Grasso di maiale cotto	0.45	mg
Mais dolce, lessso	0.45	mg
Mais dolce, lessso e salato	0.45	mg
Pesce spada, cotto	0.45	mg
Petto di vitello cotto	0.45	mg
Pollo e patate, per l'infanzia	0.45	mg
Salmone rosa, disidratato	0.45	mg
Crostata di mele	0.45	mg
Emmenthal	0.44	mg
Ricotta	0.44	mg
Carote, surgelate	0.44	mg
Mozzarella da latte intero	0.44	mg
Sgombro	0.44	mg
Maraschino	0.43	mg
Durian	0.43	mg
Sedano rapa, lessso	0.43	mg
Peperoni rossi, dolci	0.43	mg
Succo di pomodoro	0.43	mg
Succo di pomodoro con aggiunta di sale	0.43	mg
Guancia di maiale	0.42	mg
Cavolfiore	0.42	mg
Sedano, lessso	0.42	mg
Strudel di mele	0.42	mg
Miele	0.42	mg
Riso integrale, chicchi lunghi, cotto	0.42	mg
Succo di arancia e ananas, per l'infanzia	0.42	mg
Milkshake alla vaniglia, Burger King	0.42	mg
Lamponi in barattolo, con sciroppo	0.42	mg

Yogurt al cioccolato	0.42	mg
Fragole	0.41	mg
Cavolfiore, surgelato, lessso	0.41	mg
Lattuga iceberg	0.41	mg
Patate, al microonde, con la buccia e sbucciate	0.41	mg
Riso e tachino, per l'infanzia	0.41	mg
Prugne in barattolo, con sciroppo	0.41	mg
Cavolo verza	0.4	mg
Funghi porcini	0.4	mg
Caramelle di gelatina con zucchero	0.4	mg
Salsa barbecue, McDonald's	0.4	mg
Dessert con yogurt gusto pesca, per l'infanzia	0.4	mg
Crostata al cocco	0.4	mg
Fonduta di formaggio	0.39	mg
Albicocche	0.39	mg
Albicocche sciroppate	0.39	mg
Mirilli blu, congelati, zuccherati	0.39	mg
Ciccioli	0.39	mg
Salmone, cotto	0.39	mg
Ricotta di pecora	0.38	mg
Nettare di albicocca, in barattolo, senza vitamina c aggiunta	0.38	mg
Nettare di albicocca, con vitamina c	0.38	mg
Cavolo verza, lessso	0.38	mg
Merluzzo, nasello	0.38	mg
Pesce spada	0.38	mg
Capasanta	0.38	mg
Creme caramel	0.38	mg
Couscous cotto	0.38	mg
Porzione di carne e mela, per l'infanzia	0.38	mg
Succo di arancia e albicocca, per l'infanzia	0.38	mg
Crema di formaggio	0.38	mg

<u>Salmone rosa</u>	0.38	mg
<u>Torta alla crema</u>	0.38	mg
<u>Mais dolce in barattolo, senza sale</u>	0.38	mg
<u>Fichi</u>	0.37	mg
<u>Vino da tavola comune</u>	0.37	mg
<u>Mirtilli selvatici (Alaska)</u>	0.37	mg
<u>Carne di tacchino e verdure, per l'infanzia</u>	0.37	mg
<u>Patate dolci, per l'infanzia</u>	0.37	mg
<u>Spigola</u>	0.37	mg
<u>Coregone</u>	0.37	mg
<u>Zucchine bollite, con sale</u>	0.37	mg
<u>Zucchine bollite, senza sale</u>	0.37	mg
<u>Ciliege</u>	0.36	mg
<u>Mele selvatiche</u>	0.36	mg
<u>Uva</u>	0.36	mg
<u>Frutto della passione, giallo</u>	0.36	mg
<u>Nettare di guanabana</u>	0.36	mg
<u>Nettare di mango</u>	0.36	mg
<u>Rombo</u>	0.36	mg
<u>Trota, cotta</u>	0.36	mg
<u>Maccheroncini al ragù, per l'infanzia</u>	0.36	mg
<u>Succo di pompelmo, zuccherato</u>	0.36	mg
<u>Zuppa di pollo e verdure</u>	0.36	mg
<u>Farina di riso</u>	0.35	mg
<u>Carne di manzo e verdure, per l'infanzia</u>	0.35	mg
<u>Succo mela e ciliega</u>	0.35	mg
<u>Succo di arancia, mela e banana, per l'infanzia</u>	0.35	mg
<u>Ciliege, sciroppo, zuccherato, in barattolo</u>	0.35	mg
<u>Ciliege, zuccherate, congelate</u>	0.35	mg
<u>Salsa di formaggio</u>	0.35	mg
<u>Patate al forno, con sale</u>	0.35	mg

Patate al forno, senza sale	0.35	mg
Melone d'inverno	0.34	mg
Nettare di papaya	0.34	mg
Carote, lesse	0.34	mg
Chayote	0.34	mg
Peperoni verdi	0.34	mg
Ravanelli	0.34	mg
Salmone atlantico, cotto	0.34	mg
Sale	0.33	mg
Grasso di maiale	0.33	mg
Bevanda alla cioccolata con siero di latte	0.33	mg
Porzione di carne e verdure, per l'infanzia	0.33	mg
Carne di pollo e verdure, per l'infanzia	0.33	mg
Uva spina in barattolo, con sciroppo	0.33	mg
Latte in polvere scremato	0.32	mg
Amarene	0.32	mg
Cavolfiore, lessso	0.32	mg
Cavolfiore, lessso e salato	0.32	mg
Latterini	0.32	mg
Gambero, cotto	0.32	mg
Sciroppo alla cioccolata con latte intero	0.32	mg
Patate gratinate, con latte e burro	0.32	mg
Gorgonzola	0.31	mg
Kiwi	0.31	mg
Litchi	0.31	mg
Succo di ananas	0.31	mg
Patate, lesse, cotte con la buccia e sbucciate	0.31	mg
Patate, lesse, cotte senza buccia	0.31	mg
Frullato al cioccolato, fast-food	0.31	mg
Mozzarella light	0.31	mg
Succo di frutta ACE	0.31	mg

Succo d'ananas e pompelmo	0.31	mg
Misto di verdure, per l'infanzia	0.31	mg
Milkshake al cioccolato	0.31	mg
Patate lessate, con sale	0.31	mg
Formaggino	0.3	mg
Caciocavallo	0.3	mg
Petto di pollo, magro	0.3	mg
Melograno	0.3	mg
Fichi d'india	0.3	mg
Carote	0.3	mg
Rape	0.3	mg
Pesce gatto	0.3	mg
Caramelle	0.3	mg
Formaggino, basso contenuto di grassi	0.3	mg
Yogurt greco da latte intero	0.3	mg
Snack gelato al gusto di pesce con olio di foca (Alaska)	0.3	mg
Mirtillo americano	0.3	mg
Maccheroncini al formaggio, per l'infanzia	0.3	mg
Yogurt freddo alla vaniglia	0.3	mg
Vongole, in barattolo	0.3	mg
Crostata ai mirtilli, confezionata	0.3	mg
Ananas	0.29	mg
Acqua di cocco	0.29	mg
Aragosta, cotta	0.29	mg
Rabarbaro congelato	0.29	mg
Pancetta al forno	0.29	mg
Spaghetti pomodoro e formaggio	0.29	mg
Mirtilli	0.28	mg
Nespole	0.28	mg
Pesche noci	0.28	mg
Ananas sciroppato	0.28	mg

Cetrioli	0.28	mg
Gombo, lessso	0.28	mg
Pesce gatto, cotto	0.28	mg
Topping alla fragola	0.28	mg
Fichi in barattolo, con sciroppo	0.28	mg
Anona	0.27	mg
Manioca	0.27	mg
Pomodori maturi	0.27	mg
Vino bianco da tavola	0.27	mg
Trota di mare	0.27	mg
McFlurry, McDonald's	0.27	mg
Maionese di tofu	0.27	mg
Succo d'ananas e arancia	0.27	mg
Zuppa di pollo, per l'infanzia	0.27	mg
Miele, McDonald's	0.27	mg
Condimento con pancetta e pomodoro	0.27	mg
Banane	0.26	mg
Nettare di pera	0.26	mg
Nettare di pera con vitamina c	0.26	mg
Cipolle dolci	0.26	mg
Pure di patate	0.26	mg
Surimi	0.26	mg
Aragosta	0.26	mg
Dessert ai frutti tropicali, per l'infanzia	0.26	mg
Mirtilli rossi	0.25	mg
Succo di uva, senza zucchero	0.25	mg
Papaya	0.25	mg
Pesche	0.25	mg
Melanzane, lesse	0.25	mg
Mozzarella per pizza	0.25	mg
Pasta con farina di grano, cotta	0.25	mg

Succo di mirtillo, senza zucchero	0.25	mg
Salmone	0.25	mg
Cetrioli dolci	0.25	mg
Formaggio gouda	0.24	mg
Succo del frutto della passione, viola	0.24	mg
Cocomero	0.24	mg
Cicoria witloof	0.24	mg
Melanzane	0.24	mg
Cipolle, lesse	0.24	mg
Germogli di bamboo	0.24	mg
Spumante dolce	0.24	mg
Spumante secco	0.24	mg
Cioccolato bianco	0.24	mg
Bamboo bollito, senza sale	0.24	mg
Fontina	0.23	mg
Formaggio tilsit	0.23	mg
Mele, in barattolo, zuccherate, affettate	0.23	mg
Polpa di mela, in barattolo, non zuccherata, senza aggiunta di vitamina c	0.23	mg
Succo di lime, confezionato	0.23	mg
Maionese	0.23	mg
Marshmallow	0.23	mg
Maionese, basso contenuto di colesterolo	0.23	mg
Sogliola, cotta	0.23	mg
Fior di latte	0.22	mg
Mozzarella	0.22	mg
Salsa di mirtilli rossi, zuccherata	0.22	mg
Rabarbaro	0.22	mg
Cetrioli, senza buccia	0.22	mg
Succo di mela e mirtillo rosso, per l'infanzia	0.22	mg
Dessert vaniglia e crema, per l'infanzia	0.22	mg

Brodo di pesce	0.21	mg
Melone d'estate	0.21	mg
Cipolle	0.21	mg
Pina colada, preparata	0.21	mg
Egelfino, cotto	0.21	mg
Gamberetti crudi	0.21	mg
Gelato fior di latte	0.21	mg
Gelato alla fragola	0.21	mg
Sundae alla fragola	0.21	mg
Salsa barbecue	0.21	mg
Salsa di formaggio	0.21	mg
Formaggio svizzero	0.2	mg
Eggnog, bevanda alcolica allo zabaione	0.2	mg
Aceto di mele	0.2	mg
Crema di riso, cotta in acqua e salata	0.2	mg
Acerola	0.2	mg
Succo di pompelmo, senza zucchero	0.2	mg
Succo di pompelmo	0.2	mg
Succo di arancia	0.2	mg
Succo di mandarini	0.2	mg
Succo di mandarini, zuccherato	0.2	mg
Succo di pompelmo, rosa	0.2	mg
Sedano	0.2	mg
Halibut, cotto	0.2	mg
Topping al caramello	0.2	mg
Bevanda al riso	0.2	mg
Snack gelato al gusto di pesce (Alaska)	0.2	mg
Succo di mela e banana, per l'infanzia	0.2	mg
Cubetti di mela, per l'infanzia	0.2	mg
Succo di arancia e carota, per l'infanzia	0.2	mg
Succo di arancia e mela, per l'infanzia	0.2	mg

Merluzzo, cotto	0.2	mg
Latte condensato zuccherato	0.19	mg
Latte non zuccherato	0.19	mg
Mela, senza buccia, bollita	0.19	mg
Mele, congelate, riscaldate	0.19	mg
Nettare di pesca	0.19	mg
Nettare di pesca, con vitamina c	0.19	mg
Crema di formaggio, senza grassi	0.19	mg
Mele, congelate	0.18	mg
Mirtilli blu, congelati	0.18	mg
Rape, lesse	0.18	mg
Sogliola	0.18	mg
Dentice	0.18	mg
Groviere	0.17	mg
Mela, senza buccia, cotta al microonde	0.17	mg
Avocado della florida	0.17	mg
Pere	0.17	mg
Prugne	0.17	mg
Canditi	0.17	mg
Cavolo cappuccio verde, lesso	0.17	mg
Egelfino	0.17	mg
Prugne selvatiche	0.17	mg
Zucchine indiane, crude	0.17	mg
Dessert vaniglia e ciliegia, per l'infanzia	0.17	mg
Succo di arancia, per l'infanzia	0.17	mg
Crema di formaggio, a basso contenuto di grassi	0.17	mg
Formaggio svizzero, basso contenuto di grassi	0.17	mg
Mango	0.16	mg
The istantaneo zuccherato al limone	0.16	mg
Halibut	0.16	mg
Gelato gusto lime	0.16	mg

Merluzzo	0.16	mg
Felce arborea, cotta, con sale	0.16	mg
Felce arborea, cotta, senza sale	0.16	mg
Polvere di albume	0.15	mg
Mandarini, senza buccia	0.15	mg
Cachi	0.15	mg
Marmallata di arance	0.15	mg
Succo di mirtilli e albicocca	0.15	mg
Ravanelli bolliti, con sale	0.15	mg
Ravanelli bolliti, senza sale	0.15	mg
Clementine	0.14	mg
Caramelle dure	0.14	mg
Sorbetto all'arancia	0.14	mg
Riso, glutinato, cotto	0.14	mg
Noodles di riso, cotti	0.14	mg
Sundae al caramello	0.14	mg
Succo di pompelmo, non zuccherato, concentrato	0.14	mg
Caciotta fresca	0.13	mg
Succo di limone, confezionato	0.13	mg
Longan	0.13	mg
Pancetta di maiale, grassa	0.13	mg
Caffe, espresso	0.13	mg
Liquore alla crema di caffe	0.13	mg
Olio di semi vari	0.13	mg
Succo d'uva	0.13	mg
Caramelle alla frutta	0.13	mg
Gelato alla frutta, senza zuccheri aggiunti	0.13	mg
Budino al limone	0.13	mg
Succo di arancia concentrato	0.13	mg
Formaggio messicano	0.13	mg
Estratto di vaniglia, con alcol	0.13	mg

Latte di bufala	0.12	mg
Yogurt da latte parzialmente scremato	0.12	mg
Vaniglia, estratto	0.12	mg
Margarina	0.12	mg
Mele, con la buccia	0.12	mg
Succo di mela, non zuccherato, senza aggiunta di vitamina c	0.12	mg
Rhum	0.12	mg
Pesce lupo, cotto	0.12	mg
Budino alla banana	0.12	mg
Topping all'ananas	0.12	mg
Pomelo	0.11	mg
Coca cola	0.11	mg
Frullato alla fragola, fast food	0.11	mg
Sprite al limone, senza caffeina	0.11	mg
Succo d'arancia	0.11	mg
Succo di arancia e banana, per l'infanzia	0.11	mg
Latte di pecora	0.1	mg
Grana	0.1	mg
Olio di mais	0.1	mg
Limoni	0.1	mg
Arance	0.1	mg
Succo di arancia, senza zucchero	0.1	mg
Farfaraccio	0.1	mg
Fruttosio	0.1	mg
Sake	0.1	mg
Cocktail di succo di mirtilli	0.1	mg
Succo di arancia e albicocca	0.1	mg
Dessert alla mela e banana, per l'infanzia	0.1	mg
Snack alla ciliegia, per l'infanzia	0.1	mg
Dessert alla pesca, per l'infanzia	0.1	mg
Succo di melograno	0.1	mg

Milkshake alla vaniglia	0.1	mg
Crema di pollo	0.1	mg
Pompelmo	0.09	mg
Succo di lime	0.09	mg
Daiquiri	0.09	mg
Pesce lupo	0.09	mg
Gelato alla vaniglia	0.09	mg
Margarina, grassi animali e vegetali	0.09	mg
Siero di latte, acido, fluido	0.08	mg
Uovo di gallina, albume	0.08	mg
Carambola	0.08	mg
Pompelmo, rosa e rosso	0.08	mg
Succo di limone	0.08	mg
Infuso di camomilla	0.08	mg
Crema di whiskey	0.08	mg
Mele, senza buccia	0.07	mg
Succo di mela e mirtilli	0.07	mg
Yogurt alla vaniglia	0.07	mg
Siero di latte, dolce, fluido	0.06	mg
Yogurt aromatizzato con frutta	0.06	mg
Pompelmo, bianco	0.06	mg
Aranciata	0.06	mg
Zucchero a velo	0.06	mg
Succo di mela e mirtilli, con vitamina C aggiunta	0.06	mg
Bevanda al malto	0.06	mg
Latte uht intero	0.05	mg
Latte parzialmente scremato	0.05	mg
Latte di capra	0.05	mg
Yogurt da latte intero	0.05	mg
Olio di soia	0.05	mg
Zucchero (saccarosio)	0.05	mg

Estratto di vaniglia, senza alcol	0.05	mg
Olio di cocco	0.04	mg
Caffè istantaneo in polvere, preparato con acqua	0.04	mg
Caffè istantaneo in polvere, decaffeinato, preparato con acqua	0.04	mg
Aspartame	0.04	mg
Latte intero	0.03	mg
Latte di vacca uht parzialmente scremato	0.03	mg
Latte umano	0.03	mg
Latte scremato	0.03	mg
Aceto distillato	0.03	mg
Olio di arachidi	0.03	mg
Olio di semi di girasole	0.03	mg
Birra, light	0.03	mg
Pina colada, in bottiglia	0.03	mg
Toffee	0.03	mg
Burro	0.02	mg
Burro senza sale	0.02	mg
Birra	0.02	mg
Tequila sunrise	0.02	mg
Whisky	0.02	mg
Lemon soda (o lime soda), con caffeina	0.02	mg
Coca cola senza caffeina	0.02	mg
Red bull	0.02	mg
The deteinato	0.02	mg
The	0.02	mg
Red bull, energy drink	0.02	mg
Olio di palma	0.01	mg
Whiskey sour	0.01	mg
Vodka	0.01	mg
Acqua tonica	0.01	mg
Caffè moka in tazza	0.01	mg

<u>The istantaneo in polvere, preparato</u>	0.01	mg
<u>Succo di uva e mirtilli</u>	0.01	mg
<u>Caramella con burro e zucchero</u>	0.01	mg
<u>Budino alla vaniglia</u>	0.01	mg
<u>Sego di bue</u>	0	mg
<u>Lardo</u>	0	mg
<u>Olio germe di grano</u>	0	mg
<u>Burro di cacao</u>	0	mg
<u>Olio di noce</u>	0	mg
<u>Olio di mandorle</u>	0	mg
<u>Olio di fegato di merluzzo</u>	0	mg
<u>Olio di salmone</u>	0	mg
<u>Olio di sardine</u>	0	mg
<u>Birra, budweiser</u>	0	mg
<u>Gin</u>	0	mg
<u>The nestea al limone</u>	0	mg
<u>Acqua del rubinetto</u>	0	mg
<u>Acqua, in bottiglia</u>	0	mg
<u>Bicarbonato di sodio</u>	0	mg
<u>Gomme da masticare</u>	0	mg
<u>Pectina liquida</u>	0	mg
<u>Gomme da masticare, senza zucchero</u>	0	mg
<u>Dessert allo yogurt, gusto mela, per l'infanzia</u>	0	mg
<u>Succo di pera, per l'infanzia</u>	0	mg
<u>Caramelle dietetiche</u>	0	mg
<u>Gelato alla vaniglia, senza grassi</u>	0	mg
<u>Pancetta</u>	0	mg
<u>Grasso di pollo</u>	0	mg
<u>Grasso di anatra</u>	0	mg
<u>Grasso di oca</u>	0	mg
<u>Grasso di montone</u>	0	mg

<u>Grasso di tacchino</u>	0	mg
<u>Maionese, basso contenuto di sodio</u>	0	mg
<u>Olio di avocado</u>	0	mg
<u>Olio di semi di lino</u>	0	mg
<u>Olio di nocciola</u>	0	mg
<u>Olio di semi di papavero</u>	0	mg
<u>Olio di farina d'avena</u>	0	mg
<u>Olio di noce moscata</u>	0	mg
<u>Olio di senape</u>	0	mg