



## CONTENUTO IN SODIO POTASSIO FOSFORO

(mg/100g di parte edibile)

TABELLE CONTENUTO

Alimenti	Sodio	Potassio	Fosforo
<b>Farine</b>			
Farina di avena	33	370	343
Farina di castagne	11	847	164
Farina di soia	9	1660	600
Farina di mandorle	6	860	508
Farina di ceci	6	800	299
Farina di manioca	4	20	12
Farina di riso	4	104	90
Farina di orzo	4	560	393
Farina di frumento tipo 00	3	126	76
Farina di frumento integrale	3	337	300
Farina di frumento tipo 0	2	140	160
Farina di segale integrale	1	410	360
Farina di segale	1	297	196
Farina di mais	1	130	99
Farina di grano saraceno	1	220	150
<b>Pane, Crackers e Grissini</b>			
Crackers	879	120	110
Grissini	610	120	162
Crackers integrali	659	297	295
Pane di frumento tipo 00	640	176	63
Cracotte	640	500	3
Panino all'olio	630	110	100
Pane francese	580	90	71
Pane di segale	580	190	160
Pancarrè	538	119	94
Pane integrale	550	210	180
Pane ai cereali	511	223	212
Panino al latte	500	150	140
Pane formato rosetta	317	103	0
Pane di frumento tipo 0	293	0	77
Pane al malto	280	280	160
Pane di altamura	30	146	115
Pane di farro	15	365	349
Taralli	4	142	79
Frisella	3	170.5	180
Cereali e Semolati			



TABELLE CONTENUTO

Crusca di frumento	28	1160	1200
Segale grano integrale	2	510	332
Farro	18	440	420
Orzo intero	18	500	350
Semola	12	170	165
Grano farro	18	440	420
Grano tenero	2	397	304
Tapioca	4	20	12
Germe di grano	3	827	1100
Germe di frumento	3	827	1100
Grano saraceno	3	450	330
Frumento duro	2	494	330
Miglio decorticato	1	174	300
<b>Cereali 1° Colazione</b>			
Fiocchi di crusca di grano	910	540	370
Fette biscottate integrali	837	148	165
Fiocchi di frumento integrale	400	0	0
Muesli	380	440	280
Fette biscottate	206	140	124
Fiocchi d'avena	33	370	365
Corn Flakes	11	99	58
Riso soffiato	1	0	0
Corn Flakes integrali	400	0	0
All brain	380	0	0
Galette di riso	4	0	0
<b>Biscotti</b>			
Biscotti secchi	410	140	157
Biscotti integrali	225	390	164
Biscotti frollini	223	110	85
Biscotti wafers	70	160	83
Biscotti d'avena	55	218	136
<b>Merendine, Tortine e Croissant</b>			
Croissant	390	140	130
Merendina pan di spagna	350	103	117
Merendina al latte	350	180	172
Merendina con marmellata	130	98	55
Merendina alla frutta light	110	0	0
Merendina pasta frolla	0	0	0
<b>Dolci</b>			
Torta margherita	350	82	121
Zabaione	140	141	210
Cioccolato al latte	120	420	207
Gelato alla crema	110	99	117



TABELLE CONTENUTO

Cioccolato alle nocciole	109	425	219
Torta al cioccolato	103	199	125
Gelato al fior di latte	100	150	165
Budino al cioccolato	87	161	94
Budino alla vaniglia	135	113	68
Cioccolato gianduia	6	300	162
Nutella	46	450	0
Panettone	38	234	130
Panna montata	34	100	61
Gelatina di frutta	52	0	0
Colomba	180	29	44
Torta di frutta	22	514	144
Strudel di mele	21	505	97
Gelato alla frutta	61	180	99
Torrone alla mandorla	19	466	265
Sorbetto al limone confezionato	18	42	5
Marmellata di frutta	12	100	7
Miele	11	51	6
Cioccolato fondente	11	300	186
Ghiacciolo	tr	14	0
Marzapane	4	431	254
Zucchero di canna	31	140	4
Zucchero bianco	1	2	0
<b>Pasta</b>			
Tortellini secchi	405	291	362
Tortellini freschi	264	190	236
Pasta integrale	130	390	330
Pasta secca all'uovo	17	164	199
Pasta di farro	18	440	420
Pasta di soia	160	0	0
Pasta alimentare	4	192	189
<b>Riso</b>			
Riso integrale	9	214	221
Riso brillato	5	92	94
<b>Grassi</b>			
Margarina	800	5	16
Burro	7	15	16
Lardo	2	1	3
Strutto	2	1	3
Olio extra vergine di oliva	0,5	0,0	0
<b>Spezie, Aromi e Conserve</b>			
Salsa ketchup	1120	5901	43
Patè di fegato	790	160	123
Tabasco	633	128	23
Maionese	450	16	28



TABELLE CONTENUTO

Brodo vegetale	362	8	3
Brodo di carne	326	54	13
Passata di pomodoro	160	0	35
Carciofi conservati al naturale	133	376	67
Panna da cucina	34	91	59
Prezzemolo	20	670	75
Aceto di vino	20	89	32
Aceto balsamico	23	112	19
Rosmarino	15	280	20
Menta in foglie	15	260	75
Cipolline sott'aceto	450	93	23
Pomodori pelati	9	230	24
Basilico	9	300	37
Peperoncino	7	230	18
Salvia	4	390	33
Succo di limone	21	102	9
Paprika	34	2344	345
<b>Insaccati</b>			
Prosciutto crudo magro	2440	495	190
Pancetta affumicata	1260	250	140
Salame Brianza	1827	473	229
Cotechino crudo	1138	178	109
Salame felino	1697	486	356
Salame Napoli	1693	494	356
Pancetta magretta	1686	322	140
Salame Fabriano	1683	455	356
Salame nostrano	1633	490	356
Bresaola	1597	505	168
Speck	1551	484	177
Coppa	1524	433	180
Salame Ungherese	1504	420	356
Salame cacciatore	1498	435	356
Salame Milano	1497	452	356
Zampone	762	104	170
Salsiccia di suino	1100	200	173
Wurstel	793	140	130
Prosciutto cotto magro	726	254	280
Mortadella	506	130	180
<b>Latte</b>			
Latte in polvere intero	440	1270	728
Latte scremato	52	150	97
Latte intero	50	150	93
Latte parzialmente scremato	46	170	94
Latte di capra	40	180	106
Latte di soia	32	120	47
Latte di pecora	30	182	96



TABELLE CONTENUTO

<b>Yogurt</b>			
Yogurt greco	71	150	130
Yogurt intero alla frutta	48	150	87
Yogurt scremato	58	185	94
Yogurt parzialmente scremato alla frutta	53	177	92
Yogurt intero	48	170	105
Yogurt scremato alla frutta	45	185	94
Yogurt parzialmente scremato	45	149	94
<b>Formaggi</b>			
Caciotta romana	1890	94	675
Pecorino	1800	90	590
Feta	1440	95	280
Caciocavallo dolce	1259	139	590
Olandese	1250	100	387
Robiola	1110	96	374
Formaggino	1000	108	650
Taleggio	873	89	328
Provolone fresco	860	139	521
Asiago	760	89	561
Grana	700	120	692
Brie	700	100	390
Fontina	686	89	561
Latteria	670	99	610
Camembert	650	100	310
Cheddar	610	120	545
Parmigiano	556	102	678
Gorgonzola	600	111	326
Bel Paese	630	111	480
Caciotta toscana	514	145	496
Emmenthal	450	107	700
Certosa	320	0	230
Stracchino	414	62	374
Crescenza	350	110	285
Groviera	332	80	685
Formaggio cremoso spalmabile	330	150	130
Provola affumicata	299	36	350
Caciottina fresca	299	36	420
Fiocchi di formaggio magro	290	89	75
Ricotta romana	85	98	153
Mozzarella fresca	200	145	350
Scamorza	699	108	299
Mozzarella di bufala	200	145	195
Fior di latte	118	145	355
Mascarpone	86	53	97
Ricotta di pecora	85	98	153



TABELLE CONTENUTO

Ricotta di vacca	78	119	237
Formaggio quark	40	95	160
<b>Carne Rossa</b>			
Vitello magro	89	360	214
Costolette di maiale	76	259	170
Coscia di maiale	76	370	233
Cavallo	74	331	231
Maiale magro	56	290	160
Fesa di maiale	56	290	160
Maiale grasso	59	300	158
Vitello grasso	49	300	170
Vitello semigrasso	83	260	170
Puntine di maiale	73	210	180
Maiale semigrasso	76	370	176
Manzo grasso	49	300	170
Bistecca di maiale	56	290	160
Manzo semigrasso	83	260	170
Manzo magro	43	334	199
Manzo lombata	44	333	178
Filetto di manzo	41	330	200
Costata di manzo	41	313	172
<b>Carne Bianca</b>			
Oca	120	406	197
Petto di agnello	100	350	196
Pecora	100	350	200
Agnello semigrasso	100	350	200
Agnello magro	100	350	196
Agnello grasso	100	350	200
Petto di tacchino	43	320	200
Galletto amburghese	0	0	0
Coscia di tacchino	94	295	200
Cappone	71	323	194
Agnello spalla	71	278	150
Pollo	62	300	160
Costolette di agnello	70	325	209
Coscia di agnello	68	338	213
Coscia di pollo	87	228	110
Coniglio magro	57	306	180
Hamburger di tacchino	43	320	200
Fesa di tacchino	43	320	200
Petto di pollo	33	370	210
<b>Fratteglie</b>			
Polmone di bovino	198	340	173
Rognone di vitello	180	230	220
Rene di bovino	180	230	220
Cervello di manzo	140	270	330



TABELLE CONTENUTO

Fegato di suino	108	356	362
Trippla di bovino	107	18	50
Cervello di vitello	100	300	350
Cuore di bovino	95	320	203
Milza di bovino	85	429	250
Fegato di vitello	81	320	350
Fegato di bovino	81	320	350
Cuore di suino	80	300	245
Fegatini di pollo	76	260	220
Lingua di bovino	73	197	187
Fegato di ovino	67	300	364
<b>Pesce Fresco</b>			
Ostriche	510	260	267
Astice	296	275	144
Cozze	290	320	236
Polpo	233	350	189
Totano	185	145	189
Calamari	185	145	189
Aragosta	177	180	280
Scampi	146	266	349
Gamberi	146	266	349
Canocchie	146	266	349
Sgombro	130	360	264
Razza	130	222	218
Sogliola	120	280	195
Palombo	120	290	218
Aringa	150	320	113
Pesce spada	90	288	263
Cernia	53	483	128
Rana pescatrice	18	400	165
Pesce rana	18	400	165
Platessa	120	280	195
Acciughe	104	278	196
Sardine	530	320	510
Salmone	98	310	280
Seppie	97	273	143
Pesce persico	92	80	200
Triglia	91	340	218
Anguilla di mare	87	270	223
Rombo	83	319	264
Tinca	80	245	218
Sarago	77	350	264
Pagello	120	690	195
Nasello	77	320	194
Merluzzo	77	320	194
Dentice	77	350	264



TABELLE CONTENUTO

Spigola	69	307	202
Scorfano	53	465	128
Orata	97	434	1050
Occhiata	77	427	200
Mormora	69	287	125
Corvina	53	527	128
Sarde	66	630	215
Cefalo	65	350	220
Anguilla di fiume	65	217	218
Luccio	63	250	220
Vongole	56	314	169
Carpa	50	286	220
Tonno	43	520	264
Trota	40	465	220
<b>Pesce e Carne Conservata</b>			
Aringa salata	4096	366	293
Acciughe sotto sale	3604	215	481
Caviale	2200	180	355
Baccalà ammollato	2045	424	562
Salmone affumicato	1880	420	250
Aringa marinata	1030	98	150
Carne tipo simmenthal	656	74	100
Sardine sott'olio	480	410	368
Acciughe sott'olio	480	700	351
Tonno sott'olio	500	0	0
Polpa di granchio	550	100	140
Tonno al naturale	320	230	190
Sgombro sott'olio	224	92	280
Stoccafisso ammollato	51	340	163
<b>Frutta Fresca</b>			
Noce di cocco	23	256	95
Castagne fresche	9	395	81
Melone	8	333	13
Papaia	7	140	16
Melagrane	7	290	10
Nespole	6	250	11
Kiwi	5	400	70
Guava	4	150	25
Clementine	4	130	18
Cachi	4	170	16
Ribes rosso	2	280	30
Pesche	3	260	20
Lamponi	3	220	52
Ciliege	3	229	18
Arance	3	200	22
Anguria	3	280	2





TABELLE CONTENUTO

Prugne fresche	2	190	14
Pere	2	127	15
More	2	260	48
Mirtilli	2	160	31
Mandaranci	2	160	19
Limone	2	140	11
Fragole	2	160	28
Fichi freschi	2	270	25
Avocado	2	450	44
Ananas al naturale	2	250	8
Amarene	2	114	17
Uva	1	192	4
Pompelmo	1	230	16
Mango	1	250	11
Mandarini	1	210	19
Litchi	1	150	12
Fichi d'india	1	190	25
Banane	1	350	28
Albicocche	1	320	16
<b>Frutta Secca</b>			
Arachidi tostate e salate	400	810	410
Fichi secchi	87	1010	111
Uva secca	52	864	29
Cocco essiccato	28	660	160
Albicocche secche	26	979	108
Pesche secche	16	950	117
Mandorle	14	780	550
Nocciole	11	466	322
Prugne secche	8	824	85
Mele disidratate	7	730	66
Datteri secchi	5	750	65
Noci secche	2	368	380
Pistacchi	1	972	500
<b>Frutta Conservata</b>			
Pesche sciroppate	4	110	11
Macedonia sciroppata	3	95	9
Prugne sciroppate	6	79	10
Ananas sciroppato	2	79	5
Pere sciroppate	3	68	7
<b>Verdure e Ortaggi</b>			
Alga arame	0	3900	150
Alga wakame	2500	6800	260
Alga kombu	2500	5800	150
Pomodori secchi	2	3	356
Crauti	355	288	43
Mais dolce in scatola	270	220	79



TABELLE CONTENUTO

Sedano	140	280	45
Carciofi	133	376	67
Spinaci	100	530	62
Carote	95	220	37
Funghi secchi	87	2846	612
Barbabietole rosse	84	300	21
Ravanelli	59	240	29
Funghi porcini	52	235	142
Cavolo cappuccio rosso	32	300	24
Melanzane	26	184	33
Cavolo verza	23	260	29
Zucchine verdi	1	210	65
Catalogna	21	358	31
Cetrioli	13	140	17
Cavolo cappuccio verde	23	260	29
Broccolo a testa	12	340	66
Scalogno	10	180	50
Radicchio rosso	10	240	30
Bieta	158	286	29
Cipolle	10	140	35
Scarola	9	240	23
Porri	9	310	57
Lattuga	9	240	31
Cavolfiore	8	350	69
Patate	7	570	54
Cicoria	14	236	31
Broccoletti di rapa	7	296	69
Fiori di zucca	6	203	37
Cavolini di Bruxelles	10	380	50
Germogli di bambù	6	468	53
Radici amare	5	320	76
Funghi prataioli	5	320	100
Crescione	49	230	52
Finocchi	4	394	39
Pomodori	3	290	26
Aaglio fresco	3	600	63
Peperoni	2	210	28
Asparagi	2	240	77
Rucola	27	369	52
Cime di rapa	34	249	48
<b>Legumi</b>			
Piselli secchi	38	990	320
Fave fresche	17	200	93
Fagioli dall'occhio secchi	14	125	430
Lenticchie secche	8	980	376
Ceci secchi	6	881	415



TABELLE CONTENUTO

Soia secca	4	1740	591
Fagioli secchi	4	1445	450
Fagiolini	2	280	48
Fagioli freschi	2	650	180
Piselli freschi	1	202	101
<b>Uova</b>			
Albume d'uovo	179	135	15
Uova di quaglia	141	132	226
Uovo intero	137	133	210
Uovo di anatra	122	129	195
Tuorlo d'uovo	43	90	586
<b>Selvaggina</b>			
Lepre	213	64	210
Anatra	110	290	200
Faraona coscia	100	340	170
Daino	81	349	403
Fagiano	70	290	308
Capriolo	55	340	210
Carne di bisonte magra	54	343	187
Petto di faraona	50	340	170
Quaglia	40	175	200

Fonti:

*banche dati alimentari CREA dell'INRAN*

*banche dati alimentari BDA dello IEO*

*banche dati alimentari USDA*

*banche dati alimentari SOUCI*

*banche dati alimentari giapponesi*

*etichette alimentari*