

Di seguito vi riportiamo, in ordine alfabetico, il quantitativo di rame contenuto in alcuni alimenti; i valori di questa tabella si riferiscono a 100 grammi di prodotto, resta un valore indicativo e non deve intendersi come dieta da seguire senza il consiglio del proprio medico.	Quantità di Rame	
<i>Acerola</i>	0.086	mg
<i>Acerola, succo</i>	0.086	mg
<i>Aceto</i>	0.01	mg
<i>Aceto balsamico</i>	0.026	mg
<i>Aceto di mele</i>	0.008	mg
<i>Aceto distillato</i>	0.006	mg
<i>Acido tartarico (cremor tartaro)</i>	0.195	mg
<i>Acqua del rubinetto</i>	0.01	mg
<i>Acqua di cocco</i>	0.04	mg
<i>Acqua tonica</i>	0.006	mg
<i>Acqua, in bottiglia</i>	0.007	mg
<i>Aglione</i>	0.299	mg
<i>Aglione in polvere</i>	0.533	mg
<i>Agnello, carne cruda</i>	0.124	mg
<i>Agnello, carne grassa, cotta</i>	0.088	mg
<i>Agnello, carne grassa, cruda</i>	0.057	mg
<i>Agnello, carne magra, cotta</i>	0.121	mg
<i>Agnello, carne magra, cruda</i>	0.108	mg

<i>Agnello, coscia e spalla, grassa, brasata</i>	0.141	mg
<i>Agnello, coscia e spalla, grassa, grigliata</i>	0.151	mg
<i>Albicocche</i>	0.078	mg
<i>Albicocche sciroppate</i>	0.079	mg
<i>Albicocche secche</i>	0.576	mg
<i>Albicocche, congelate, zuccherate</i>	0.064	mg
<i>Alce, carne cruda</i>	0.12	mg
<i>Alga agar, essiccata</i>	0.61	mg
<i>Alga spirulina</i>	0.597	mg
<i>Alga spirulina, essiccata</i>	6.1	mg
<i>Alghe di mare, agar</i>	0.061	mg
<i>Alghe di mare, kelp</i>	0.13	mg
<i>Alghe di mare, laver</i>	0.264	mg
<i>Alghe di mare, musco di Irlanda</i>	0.149	mg
<i>Alghe di mare, musco di Irlanda</i>	0.149	mg
<i>Alghe di mare, wakame</i>	0.284	mg
<i>Ali di pollo arrosto</i>	0.054	mg
<i>Ali di pollo, crude</i>	0.041	mg
<i>Ali di tacchino</i>	0.126	mg
<i>Ali di tacchino arrosto</i>	0.166	mg

<i>Alici o acciughe</i>	0.211	mg
<i>Alici o acciughe sott'olio</i>	0.339	mg
<i>Aliotide</i>	0.196	mg
<i>Alloro</i>	0.416	mg
<i>Amaranto</i>	0.525	mg
<i>Amarene</i>	0.104	mg
<i>Amarene congelate, in barattolo, senza zucchero</i>	0.09	mg
<i>Amarene in barattolo, con sciroppo</i>	0.065	mg
<i>Amido di mais</i>	0.142	mg
<i>Amido di mais</i>	0.05	mg
<i>Ananas</i>	0.11	mg
<i>Ananas sciroppato</i>	0.107	mg
<i>Anatra domestica</i>	0.253	mg
<i>Anelli di cipolla fritti</i>	0.083	mg
<i>Aneto</i>	0.49	mg
<i>Aneto</i>	0.146	mg
<i>Anguilla</i>	0.023	mg
<i>Anguilla, cotta</i>	0.029	mg
<i>Anona</i>	0.086	mg
<i>Anona</i>	0.069	mg

<i>Arachidi</i>	1.144	mg
<i>Arachidi tostate</i>	0.671	mg
<i>Aragosta</i>	1.663	mg
<i>Aragosta</i>	0.381	mg
<i>Aragosta, cotta</i>	1.94	mg
<i>Aragosta, in umido</i>	0.415	mg
<i>Arance</i>	0.045	mg
<i>Arance, con la buccia</i>	0.057	mg
<i>Aranciata</i>	0.015	mg
<i>Aringa affumicata</i>	0.135	mg
<i>Aringa americana</i>	0.064	mg
<i>Aringa del Pacifico</i>	0.078	mg
<i>Aringa dell'Atlantico</i>	0.092	mg
<i>Aringa marinata</i>	0.105	mg
<i>Aringa, cotta</i>	0.118	mg
<i>Asparagi congelati</i>	0.137	mg
<i>Asparagi congelati, bolliti senza sale</i>	0.105	mg
<i>Asparagi di bosco</i>	0.096	mg
<i>Asparagi di campo</i>	0.189	mg
<i>Asparagi di serra</i>	0.107	mg

<i>Asparagi in scatola, senza sale</i>	0.107	mg
<i>Asparagi lessi</i>	0.165	mg
<i>Asparagi, lessi, salati</i>	0.165	mg
<i>Asparagi, surgelati, lessi e salati</i>	0.105	mg
<i>Aspartame</i>	0	mg
<i>Astice</i>	0.419	mg
<i>Astice, cotto</i>	0.685	mg
<i>Avocado</i>	0.19	mg
<i>Avocado della california</i>	0.17	mg
<i>Avocado della florida</i>	0.311	mg
<i>Bacche di sambuco</i>	0.061	mg
<i>Bagel</i>	0.15	mg
<i>Baguette, pane francese</i>	0.15	mg
<i>Bamboo</i>	0.19	mg
<i>Bamboo bollito, senza sale</i>	0.082	mg
<i>Banana chips</i>	0.205	mg
<i>Banana cotta</i>	0.066	mg
<i>Banana cruda</i>	0.081	mg
<i>Banane</i>	0.078	mg
<i>Banane, disidratate</i>	0.391	mg

<i>Barbabietole rosse</i>	0.075	mg
<i>Barbabietole rosse, in scatola</i>	0.097	mg
<i>Barbabietole rosse, lesse</i>	0.251	mg
<i>Barbabietole rosse, lesse e salate</i>	0.074	mg
<i>Barretta ai cereali con frutta, per l'infanzia</i>	0.082	mg
<i>Barretta al muesli</i>	0.392	mg
<i>Barretta cioccolato al latte, dietetica</i>	0.284	mg
<i>Barretta cioccolato e fibre</i>	0.262	mg
<i>Barretta croccante al burro di arachidi</i>	0.2	mg
<i>Barretta di latte e cereali</i>	0.049	mg
<i>Barretta di riso e mais</i>	0.185	mg
<i>Barretta di riso soffiato al cioccolato</i>	0.31	mg
<i>Barretta frutta e cereali</i>	0.1	mg
<i>Basilico</i>	0.385	mg
<i>Basilico essiccato</i>	1.367	mg
<i>Bel paese</i>	0.032	mg
<i>Bevanda al malto</i>	0.008	mg
<i>Bevanda al malto e cioccolato</i>	0.2	mg
<i>Bevanda al riso</i>	0.037	mg
<i>Bevanda alla cioccolata con siero di latte</i>	0.074	mg

<i>Bevanda istantanea al cioccolato</i>	1.425	mg
<i>Bevanda istantanea al cioccolato, senza zucchero</i>	2.6	mg
<i>Bicarbonato di sodio</i>	0	mg
<i>Bieta</i>	0.179	mg
<i>Bieta, cruda</i>	0.191	mg
<i>Bieta, lessa</i>	0.163	mg
<i>Big mac, McDonald's</i>	0.098	mg
<i>Big tasty senza maionese, McDonald's</i>	0.093	mg
<i>Big tasty, McDonald's</i>	0.09	mg
<i>Birra</i>	0.005	mg
<i>Birra, budweiser</i>	0.003	mg
<i>Birra, light</i>	0.006	mg
<i>Biscotti al burro</i>	0.2	mg
<i>Biscotti al burro di arachidi</i>	0.237	mg
<i>Biscotti al cacao farciti con crema</i>	0.364	mg
<i>Biscotti al cioccolato</i>	0.3	mg
<i>Biscotti al cocco</i>	0.143	mg
<i>Biscotti alla frutta, per l'infanzia</i>	0.04	mg
<i>Biscotti con la marmellata</i>	0.032	mg
<i>Biscotti da forno, al burro</i>	0.083	mg

<i>Biscotti d'avena</i>	0.134	mg
<i>Biscotti della fortuna</i>	0.06	mg
<i>Biscotti farciti con crema</i>	0.114	mg
<i>Biscotti fatti in casa</i>	0.082	mg
<i>Biscotti prima colazione</i>	0.154	mg
<i>Biscotti secchi</i>	0.157	mg
<i>Biscotti secchi, per l'infanzia</i>	0.074	mg
<i>Biscotti, per l'infanzia</i>	0.142	mg
<i>Bistecca di manzo alla griglia</i>	0.086	mg
<i>Bistecca di manzo t-bone, cotta</i>	0.127	mg
<i>Bistecca di manzo t-bone, cruda</i>	0.079	mg
<i>Bistecca di manzo, cotta</i>	0.072	mg
<i>Bistecca di vitello, cotta</i>	0.099	mg
<i>Bistecca di vitello, cruda</i>	0.102	mg
<i>Bocconcini di pollo</i>	0.066	mg
<i>Bocconcini di pollo cotti</i>	0.139	mg
<i>Bocconcini di pollo crudi</i>	0.135	mg
<i>Bocconcini di pollo crudi</i>	0.135	mg
<i>Bocconcini di pollo fritti</i>	0.08	mg
<i>Bocconcini di squalo, frittura</i>	0.042	mg

<i>Bombolone al cioccolato, zuccherato o glassato</i>	0.191	mg
<i>Bombolone lievitato al miele, con glassa</i>	0.095	mg
<i>Bombolone lievitato alla crema</i>	0.113	mg
<i>Bombolone, senza ripieno, zuccherato o glassato</i>	0.11	mg
<i>Borlotti, bolliti, senza sale</i>	0.088	mg
<i>Borragine</i>	0.13	mg
<i>Borragine, lessa</i>	0.143	mg
<i>Borragine, lessa e salata</i>	0.143	mg
<i>Bottatrice</i>	0.2	mg
<i>Bottatrice</i>	0.036	mg
<i>Branzino</i>	0.031	mg
<i>Broccoletti di rapa</i>	0.042	mg
<i>Broccoletti di rapa, cotti</i>	0.075	mg
<i>Broccoli</i>	0.049	mg
<i>Broccoli congelati</i>	0.038	mg
<i>Broccoli, congelati, bolliti, senza sale</i>	0.034	mg
<i>Broccoli, congelati, bolliti, senza sale</i>	0.034	mg
<i>Broccoli, lessi</i>	0.061	mg
<i>Broccoli, lessi e salati</i>	0.061	mg
<i>Brodo di pesce</i>	0.051	mg

<i>Brownie</i>	0.224	mg
<i>Buccia di arancia</i>	0.092	mg
<i>Buccia di limone</i>	0.092	mg
<i>Buccia di patata</i>	0.423	mg
<i>Budino al cioccolato</i>	0.838	mg
<i>Budino al cocco</i>	0.151	mg
<i>Budino al limone</i>	0.013	mg
<i>Budino alla banana</i>	0.021	mg
<i>Budino alla vaniglia</i>	0.093	mg
<i>Budino di riso</i>	0.062	mg
<i>Bulgur, cotto</i>	0.075	mg
<i>Bulgur, crudo</i>	0.335	mg
<i>Burrito con carne e chili piccante</i>	0.157	mg
<i>Burrito con carne, formaggio e chili piccante</i>	0.119	mg
<i>Burrito con fagioli</i>	0.174	mg
<i>Burrito con fagioli e carne</i>	0.163	mg
<i>Burrito con fagioli e chili</i>	0.163	mg
<i>Burrito con fagioli e formaggio</i>	0.189	mg
<i>Burrito, fagioli e carne, cotto al microonde</i>	0.228	mg
<i>Burrito, fagioli e carne, surgelato</i>	0.211	mg

<i>Burrito, fagioli e formaggio, cotto al microonde</i>	0.276	mg
<i>Burrito, fagioli e formaggio, surgelato</i>	0.146	mg
<i>Burro</i>	0	mg
<i>Burro d'arachidi</i>	0.578	mg
<i>Burro di anacardio, non salato</i>	2.19	mg
<i>Burro di anacardio, salato</i>	2.19	mg
<i>Burro di cacao</i>	0	mg
<i>Burro di mandorle, non salato</i>	0.9	mg
<i>Burro di mandorle, non salato</i>	0.9	mg
<i>Burro di mandorle, salato</i>	0.9	mg
<i>Burro di mandorle, salato</i>	0.9	mg
<i>Burro senza sale</i>	0.016	mg
<i>Burro, con sale aggiunto</i>	0	mg
<i>Burro, senza sale aggiunto</i>	0	mg
<i>Cacao amaro</i>	3.788	mg
<i>Cachi</i>	0.113	mg
<i>Caciocavallo</i>	0.627	mg
<i>Caciotta di pecora</i>	0.564	mg
<i>Caciotta fresca</i>	0.027	mg
<i>Caciotta toscana</i>	0.031	mg

<i>Caffe istantaneo in polvere</i>	0.139	mg
<i>Caffe istantaneo in polvere, decaffeinato</i>	0.069	mg
<i>Caffe istantaneo in polvere, decaffeinato, preparato con acqua</i>	0.01	mg
<i>Caffe istantaneo in polvere, preparato con acqua</i>	0.011	mg
<i>Caffe moka in tazza</i>	0.002	mg
<i>Caffe, espresso</i>	0.05	mg
<i>Calamaro</i>	1.891	mg
<i>Calamaro, cotto</i>	2.114	mg
<i>Canditi</i>	0.029	mg
<i>Cannella, macinata</i>	0.339	mg
<i>Capocollo di suino</i>	0.056	mg
<i>Cappasanta</i>	0.053	mg
<i>Cappasanta, cotta</i>	0.3	mg
<i>Capperi</i>	0.374	mg
<i>Capperi</i>	0.123	mg
<i>Cappone di pollo, arrosto</i>	0.081	mg
<i>Cappone di pollo, arrosto</i>	0.081	mg
<i>Cappone di pollo, bollito</i>	0.294	mg
<i>Cappone di pollo, crudo</i>	0.063	mg
<i>Cappuccino istantaneo in polvere, zuccherato</i>	0.11	mg

<i>Capretto, carne cruda</i>	0.256	mg
<i>Carambola</i>	0.137	mg
<i>Caramella con burro e zucchero</i>	0.001	mg
<i>Caramelle alla frutta</i>	0.028	mg
<i>Caramelle di gelatina con zucchero</i>	0.012	mg
<i>Caramelle dietetiche</i>	0	mg
<i>Caramelle dure</i>	0.029	mg
<i>Caramelle dure</i>	0.018	mg
<i>Carciofi</i>	0.231	mg
<i>Carciofi bolliti, senza sale</i>	0.127	mg
<i>Carciofi congelati</i>	0.054	mg
<i>Carciofi congelati, bolliti, senza sale</i>	0.061	mg
<i>Carciofi, lessi, salati</i>	0.127	mg
<i>Carciofi, surgelati, lessi e salati</i>	0.061	mg
<i>Cardamomo</i>	0.383	mg
<i>Cardi</i>	0.231	mg
<i>Carne di alce, cruda</i>	0.067	mg
<i>Carne di alce, macinata</i>	0.159	mg
<i>Carne di alce, pasticcio</i>	0.204	mg
<i>Carne di anatra, arrosto</i>	0.227	mg

<i>Carne di anatra, cruda</i>	5.962	mg
<i>Carne di antilope, cruda</i>	0.18	mg
<i>Carne di bisonte, magra, cruda</i>	0.09	mg
<i>Carne di bufalo, cruda</i>	0.151	mg
<i>Carne di capretto, arrosto</i>	0.303	mg
<i>Carne di caribù, cotta (Alaska)</i>	0.325	mg
<i>Carne di caribù, cruda (Alaska)</i>	0.27	mg
<i>Carne di cavallo, arrosto</i>	0.171	mg
<i>Carne di cinghiale, arrosto</i>	0.056	mg
<i>Carne di coregone</i>	0.18	mg
<i>Carne di fagiano, cotta</i>	0.084	mg
<i>Carne di fagiano, cruda (solo carne)</i>	0.069	mg
<i>Carne di leone marino, cuore</i>	0.306	mg
<i>Carne di leone marino, interiora</i>	0.875	mg
<i>Carne di manzo adulto semigrassa, cruda</i>	0.066	mg
<i>Carne di manzo e verdure, per l'infanzia</i>	0.03	mg
<i>Carne di manzo essicata</i>	0.074	mg
<i>Carne di manzo in gelatina, in scatola</i>	0.12	mg
<i>Carne di manzo macinata, magra, cotta</i>	0.081	mg
<i>Carne di manzo macinata, magra, cruda</i>	0.067	mg

<i>Carne di manzo macinata, semigrassa, cotta</i>	0.066	mg
<i>Carne di manzo macinata, semigrassa, cruda</i>	0.056	mg
<i>Carne di manzo sotto sale, in scatola</i>	0.064	mg
<i>Carne di manzo, semigrassa, cotta</i>	0.081	mg
<i>Carne di manzo, semigrassa, cruda</i>	0.05	mg
<i>Carne di montone, arrosto</i>	0.062	mg
<i>Carne di piccione cotta</i>	0.763	mg
<i>Carne di polipo</i>	0.37	mg
<i>Carne di pollo e verdure, per l'infanzia</i>	0.02	mg
<i>Carne di pollo macinata, cruda</i>	0.065	mg
<i>Carne di pollo, crema da spalmare</i>	0.04	mg
<i>Carne di prosciutto da spalmare</i>	0.05	mg
<i>Carne di struzzo, cruda</i>	0.136	mg
<i>Carne di struzzo, cruda</i>	0.136	mg
<i>Carne di tacchino</i>	0.057	mg
<i>Carne di tacchino e salsa di suino</i>	0.148	mg
<i>Carne di tacchino e verdure, per l'infanzia</i>	0.09	mg
<i>Carne d'oca arrosto</i>	0.276	mg
<i>Carne d'oca, arrosto</i>	0.264	mg
<i>Carne d'oca, cruda</i>	0.306	mg

<i>Carne macinata di maiale</i>	0.045	mg
<i>Carne macinata di maiale, cotta</i>	0.044	mg
<i>Carne macinata di struzzo, cruda</i>	0.128	mg
<i>Carote</i>	0.045	mg
<i>Carote disidratate</i>	0.37	mg
<i>Carote, lesse</i>	0.017	mg
<i>Carote, surgelate</i>	0.074	mg
<i>Carote, surgelate, lesse</i>	0.082	mg
<i>Carpa</i>	0.057	mg
<i>Carpa, cotta</i>	0.073	mg
<i>Carruba dolce, senza zucchero</i>	0.183	mg
<i>Castagne</i>	0.447	mg
<i>Castagne secche</i>	0.65	mg
<i>Castagne secche, sbucciate</i>	0.653	mg
<i>Castagne, arrosto</i>	0.507	mg
<i>Castagne, lesse o al vapore</i>	0.472	mg
<i>Castagne, sbucciate</i>	0.418	mg
<i>Cavallo, carne cruda</i>	0.144	mg
<i>Caviale</i>	0.11	mg
<i>Cavoletti di bruxelles</i>	0.07	mg

<i>Cavoletti di bruxelles, cotti</i>	0.083	mg
<i>Cavoletti di bruxelles, lessi e salati</i>	0.083	mg
<i>Cavoletti di bruxelles, surgelati</i>	0.033	mg
<i>Cavoletti di bruxelles, surgelati, lessi</i>	0.034	mg
<i>Cavolfiore</i>	0.039	mg
<i>Cavolfiore, lesso</i>	0.018	mg
<i>Cavolfiore, lesso e salato</i>	0.018	mg
<i>Cavolfiore, surgelato</i>	0.031	mg
<i>Cavolfiore, surgelato, lesso</i>	0.024	mg
<i>Cavolo cappuccio rosso</i>	0.017	mg
<i>Cavolo cappuccio rosso, lesso</i>	0.054	mg
<i>Cavolo cappuccio verde</i>	0.019	mg
<i>Cavolo cappuccio verde, lesso</i>	0.017	mg
<i>Cavolo cinese (pak choi), bollito, con sale</i>	0.019	mg
<i>Cavolo cinese (pak choi), bollito, senza sale</i>	0.019	mg
<i>Cavolo verza</i>	0.062	mg
<i>Cavolo verza, lesso</i>	0.052	mg
<i>Ceci</i>	0.847	mg
<i>Ceci secchi bolliti</i>	0.352	mg
<i>Cefalo muggine</i>	0.051	mg

<i>Cefalo muggine, cotto</i>	0.141	mg
<i>Cereali al miele con latte intero, per l'infanzia</i>	0.064	mg
<i>Cereali alla banana con latte intero, per l'infanzia</i>	0.053	mg
<i>Cereali alla banana, per l'infanzia</i>	0.256	mg
<i>Cereali Cheerios</i>	0.246	mg
<i>Cereali con latte intero, con aggiunta di proteine, per l'infanzia</i>	0.217	mg
<i>Cereali con mela e arancia, con aggiunta di proteine, per l'infanzia</i>	0.964	mg
<i>Cereali, Corn flakes a basso contenuto di sodio</i>	0.088	mg
<i>Cereali, Kellogg's Choco Crispies</i>	0.332	mg
<i>Cereali, Kellogg's Corn flakes</i>	0.108	mg
<i>Cereali, Kellogg's Rice Crispies</i>	0.173	mg
<i>Cereali, Kellogg's Special K</i>	0.2	mg
<i>Cereali, Kellogg's Special K con frutti rossi</i>	0.17	mg
<i>Cereali, Kellogg's All-bran</i>	1.04	mg
<i>Cerfoglio secco</i>	0.44	mg
<i>Cernia</i>	0.045	mg
<i>Cernia</i>	0.019	mg
<i>Cervello di maiale</i>	0.24	mg
<i>Cervello di vitello, cotto</i>	0.26	mg
<i>Cervello di vitello, crudo</i>	0.22	mg

<i>Cervo, carne cruda</i>	0.253	mg
<i>Cervo, cotto, arrosto</i>	0.3	mg
<i>Cetrioli</i>	0.079	mg
<i>Cetrioli</i>	0.041	mg
<i>Cetrioli dolci</i>	0.028	mg
<i>Cetrioli, senza buccia</i>	0.071	mg
<i>Chayote</i>	0.123	mg
<i>Cheddar</i>	0.031	mg
<i>Cheeseburger</i>	0.087	mg
<i>Cheeseburger, Burger King</i>	0.11	mg
<i>Cheeseburger, McDonald's</i>	0.097	mg
<i>Cheesecake</i>	0.02	mg
<i>Chicken mcnuggets</i>	0.081	mg
<i>Chicken McNuggets, bocconcini di pollo, McDonald's</i>	0.037	mg
<i>Chicken Sandwich, Burger King</i>	0.014	mg
<i>Chicken whopper, Burger King</i>	0.014	mg
<i>Chili con carne</i>	0.235	mg
<i>Chili e fagioli, in barattolo</i>	0.13	mg
<i>Chili piccante e fagioli, in barattolo</i>	0.1	mg
<i>Chili, in barattolo</i>	0.144	mg

<i>Chiodi di garofano</i>	0.347	mg
<i>Chips di mais</i>	0.217	mg
<i>Ciambella alla cannella</i>	0.163	mg
<i>Ciambella all'avena</i>	0.151	mg
<i>Ciambella all'uovo</i>	0.09	mg
<i>Ciambelle</i>	0.073	mg
<i>Ciambelle, zuccherate o glassate</i>	0.101	mg
<i>Ciccioli</i>	0.044	mg
<i>Cicoria da taglio</i>	0.295	mg
<i>Cicoria witloof</i>	0.051	mg
<i>Ciliege</i>	0.06	mg
<i>Ciliege, sciroppo, zuccherato, in barattolo</i>	0.176	mg
<i>Ciliege, zuccherate, congelate</i>	0.024	mg
<i>Cioccolata con caramello e nocciole</i>	0.58	mg
<i>Cioccolata dietetica</i>	0.629	mg
<i>Cioccolata liquida, senza zucchero</i>	1.91	mg
<i>Cioccolato al latte</i>	0.491	mg
<i>Cioccolato al latte con arachidi</i>	0.544	mg
<i>Cioccolato al latte con caffè</i>	0.492	mg
<i>Cioccolato al latte con uvette</i>	0.373	mg

<i>Cioccolato al latte, con cereali</i>	0.488	mg
<i>Cioccolato al latte, con mandorle</i>	0.422	mg
<i>Cioccolato bianco</i>	0.06	mg
<i>Cioccolato fondente</i>	0.574	mg
<i>Cioccolato fondente amaro</i>	3.233	mg
<i>Cipolla in polvere</i>	0.59	mg
<i>Cipolle</i>	0.039	mg
<i>Cipolle dolci</i>	0.056	mg
<i>Cipolle, lesse</i>	0.067	mg
<i>Cipolle, surgelate</i>	0.05	mg
<i>Cipolline</i>	0.031	mg
<i>Citronella</i>	0.266	mg
<i>Coca cola</i>	0.001	mg
<i>Coca cola senza caffeina</i>	0	mg
<i>Cocco</i>	0.435	mg
<i>Cocktail di succo di mirtilli</i>	0.01	mg
<i>Cocomero</i>	0.042	mg
<i>Coda di maiale</i>	0.084	mg
<i>Conchiglia di strombo</i>	0.435	mg
<i>Condimento con pancetta e pomodoro</i>	0.03	mg

<i>Confetti</i>	0.586	mg
<i>Coni di mais</i>	0.04	mg
<i>Coni gelato, zuccherati</i>	0.268	mg
<i>Coniglio in fricassea</i>	0.176	mg
<i>Coniglio, arrosto</i>	0.189	mg
<i>Coniglio, carne cruda</i>	0.145	mg
<i>Coniglio, cucinato in umido</i>	0.176	mg
<i>Cono gelato, cialda</i>	0.204	mg
<i>Conserva di pomodoro</i>	0.159	mg
<i>Controfiletto di agnello, arrosto</i>	0.129	mg
<i>Controfiletto di agnello, brasato</i>	0.138	mg
<i>Controfiletto di manzo, carne magra, cruda</i>	0.073	mg
<i>Controfiletto di manzo, carne mista, arrosto</i>	0.078	mg
<i>Controfiletto di manzo, carne scelta, arrosto</i>	0.083	mg
<i>Controfiletto di manzo, carne scelta, cruda</i>	0.067	mg
<i>Controfiletto di manzo, magra, arrosto</i>	0.082	mg
<i>Cookies</i>	0.266	mg
<i>Coregone</i>	0.072	mg
<i>Coriandolo, foglie</i>	0.225	mg
<i>Cornetto al formaggio</i>	0.1	mg

<i>Cornetto al formaggio</i>	0.1	mg
<i>Cornetto alla mela</i>	0.04	mg
<i>Cosce di rana</i>	0.25	mg
<i>Coscia di agnello, cotta</i>	0.123	mg
<i>Coscia di agnello, cruda</i>	0.101	mg
<i>Coscia di fagiano</i>	0.108	mg
<i>Coscia di maiale, arrosto</i>	0.1	mg
<i>Coscia di tacchino</i>	0.136	mg
<i>Coscia di tacchino arrosto</i>	0.157	mg
<i>Coscio di maiale, magro</i>	0.075	mg
<i>Coscio di pollo arrosto</i>	0.077	mg
<i>Cosciotti di pollo, carne tenera, cotta al fornello</i>	0.233	mg
<i>Cosciotti di pollo, carne tenera, cotta al microonde</i>	0.316	mg
<i>Cosciotti di pollo, carne tenera, cruda</i>	0.205	mg
<i>Cosciotti di pollo, crudi</i>	0.268	mg
<i>Cosciotto di agnello, arrosto</i>	0.117	mg
<i>Cosciotto di agnello, arrosto</i>	0.116	mg
<i>Cosciotto di agnello, brasato</i>	0.129	mg
<i>Cosciotto di agnello, magro</i>	0.101	mg
<i>Cosciotto di agnello, magro, cotto</i>	0.123	mg

<i>Costarella di agnello brasata, grassa</i>	0.139	mg
<i>Costarella di agnello brasata, magra</i>	0.124	mg
<i>Costarella di manzo, arrosto</i>	0.089	mg
<i>Costarella di manzo, cotta</i>	0.082	mg
<i>Costarella di manzo, prima scelta, semigrassa, cruda</i>	0.057	mg
<i>Costarelle di agnello, arrosto</i>	0.106	mg
<i>Costarelle di agnello, brasato</i>	0.132	mg
<i>Costine di maiale</i>	0.08	mg
<i>Costine di maiale, brasate</i>	0.142	mg
<i>Costolette di agnello, arrosto</i>	0.115	mg
<i>Costolette di agnello, cotte</i>	0.121	mg
<i>Costolette di agnello, crude</i>	0.089	mg
<i>Costolette di agnello, magre, arrosto</i>	0.117	mg
<i>Costolette di agnello, magre, crude</i>	0.092	mg
<i>Costolette di maiale</i>	0.065	mg
<i>Costolette di maiale cotte</i>	0.074	mg
<i>Costolette di maiale magre</i>	0.068	mg
<i>Costolette di maiale magre cotte</i>	0.076	mg
<i>Cotechino</i>	0.1	mg
<i>Couscous cotto</i>	0.041	mg

<i>Couscous crudo</i>	0.247	mg
<i>Cozze</i>	0.094	mg
<i>Cozze, cotte</i>	0.149	mg
<i>Cracker al formaggio</i>	0.21	mg
<i>Cracker al latte</i>	0.227	mg
<i>Cracker vegetali, per l'infanzia</i>	0.13	mg
<i>Cracker, a basso contenuto di grassi</i>	0.223	mg
<i>Cracker, a basso contenuto di sale</i>	0.318	mg
<i>Crackers salati</i>	0.11	mg
<i>Crema di asparagi</i>	0.1	mg
<i>Crema di cipolle</i>	0.11	mg
<i>Crema di cocco</i>	0.378	mg
<i>Crema di formaggio</i>	0.019	mg
<i>Crema di formaggio, a basso contenuto di grassi</i>	0.032	mg
<i>Crema di formaggio, senza grassi</i>	0.036	mg
<i>Crema di frumento, cotta in acqua e salata</i>	0.041	mg
<i>Crema di funghi</i>	0.153	mg
<i>Crema di nocciole e cacao</i>	0.469	mg
<i>Crema di pollo</i>	0.1	mg
<i>Crema di prosciutto e formaggio, da spalmare</i>	0.09	mg

<i>Crema di riso, cotta in acqua e salata</i>	0.034	mg
<i>Crema di riso, in polvere</i>	0.244	mg
<i>Crema di sedano</i>	0.113	mg
<i>Crema di spinaci, per l'infanzia</i>	0.06	mg
<i>Crema di verdure</i>	0.4	mg
<i>Crema di whiskey</i>	0.008	mg
<i>Creme caramel</i>	0.028	mg
<i>Crescione</i>	0.17	mg
<i>Crescione, lessato</i>	0.114	mg
<i>Croccante di arachidi</i>	0.774	mg
<i>Croissant salato con uova e formaggio</i>	0.072	mg
<i>Croissant salato con uova, pancetta e formaggio</i>	0.077	mg
<i>Croissant salato con uova, salsa e formaggio</i>	0.068	mg
<i>Croissant, al burro</i>	0.08	mg
<i>Crostata</i>	0.223	mg
<i>Crostata ai mirtilli, confezionata</i>	0.046	mg
<i>Crostata ai mirtilli, fatta in casa</i>	0.067	mg
<i>Crostata al cioccolato</i>	0.77	mg
<i>Crostata al cocco</i>	0.08	mg
<i>Crostata al limone</i>	0.047	mg

<i>Crostata alla banana</i>	0.043	mg
<i>Crostata alla ciliegia, confezionata</i>	0.04	mg
<i>Crostata alla ciliegia, fatta in casa</i>	0.077	mg
<i>Crostata di mele</i>	0.046	mg
<i>Crostini di pane</i>	0.255	mg
<i>Crusca di grano</i>	0.998	mg
<i>Crusca, cotta</i>	0.066	mg
<i>Crusca, cruda</i>	0.403	mg
<i>Cubetti di mela, per l'infanzia</i>	0.02	mg
<i>Cumino</i>	0.91	mg
<i>Cuore di ovino, crudo</i>	0.397	mg
<i>Cuore di pollo</i>	0.346	mg
<i>Cuore di pollo bollito</i>	0.502	mg
<i>Cuore di suino</i>	0.408	mg
<i>Cuore di tacchino</i>	0.394	mg
<i>Cuore di vitello</i>	0.34	mg
<i>Curcuma</i>	0.603	mg
<i>Currants</i>	0.086	mg
<i>Curry in polvere</i>	0.815	mg
<i>Daiquiri</i>	0.022	mg

<i>Datteri</i>	0.362	mg
<i>Datteri secchi</i>	0.206	mg
<i>Dentice</i>	0.028	mg
<i>Dessert ai frutti tropicali, per l'infanzia</i>	0.028	mg
<i>Dessert alla mela e banana, per l'infanzia</i>	0.03	mg
<i>Dessert alla pesca, per l'infanzia</i>	0.196	mg
<i>Dessert allo yogurt, gusto mela, per l'infanzia</i>	0.05	mg
<i>Dessert con yogurt gusto pesca, per l'infanzia</i>	0.04	mg
<i>Dessert vaniglia e ciliegia, per l'infanzia</i>	0.051	mg
<i>Dessert vaniglia e crema, per l'infanzia</i>	0.01	mg
<i>Double cheeseburger, McDonald's</i>	0.093	mg
<i>Double whopper con formaggio, Burger King</i>	0.078	mg
<i>Double whopper senza formaggio, Burger King</i>	0.12	mg
<i>Dragoncello</i>	0.677	mg
<i>Durian</i>	0.207	mg
<i>Eclairs con glassa al cioccolato</i>	0.058	mg
<i>Edamame, fagioli verdi di soia, surgelati</i>	0.324	mg
<i>Eggnog, bevanda alcolica allo zabaione</i>	0.013	mg
<i>Eglefino</i>	0.026	mg
<i>Eglefino, affumicato</i>	0.042	mg

<i>Eglegfino, cotto</i>	0.033	mg
<i>Emmenthal</i>	0.036	mg
<i>Epinefolo</i>	0.02	mg
<i>Erba cipollina</i>	0.157	mg
<i>Estratto di vaniglia, con alcol</i>	0.023	mg
<i>Estratto di vaniglia, senza alcol</i>	0.003	mg
<i>Fagiario</i>	0.065	mg
<i>Fagioli borlotti freschi</i>	0.794	mg
<i>Fagioli borlotti lessi</i>	0.231	mg
<i>Fagioli borlotti, bolliti</i>	0.219	mg
<i>Fagioli borlotti, in scatola</i>	0.142	mg
<i>Fagioli cannellini</i>	0.834	mg
<i>Fagioli cannellini, in scatola</i>	0.208	mg
<i>Fagioli cannellini, lessi</i>	0.21	mg
<i>Fagioli giapponesi azuki</i>	1.094	mg
<i>Fagioli giapponesi azuki, bolliti</i>	0.298	mg
<i>Fagioli neri</i>	0.841	mg
<i>Fagioli neri, lessi, non salati</i>	0.209	mg
<i>Fagioli occhio nero</i>	0.13	mg
<i>Fagioli occhio nero, lessi</i>	0.133	mg

<i>Fagioli occhio nero, lessi e salati</i>	0.133	mg
<i>Fagioli occhio nero, surgelati</i>	0.205	mg
<i>Fagioli precotti in scatola, con carne di maiale</i>	0.215	mg
<i>Fagioli precotti in scatola, con carne di maiale e salsa di pomodoro</i>	0.213	mg
<i>Fagioli precotti in scatola, con carne di maiale e salsa dolce</i>	0.139	mg
<i>Fagioli precotti, in scatola</i>	0.145	mg
<i>Fagioli rosa, bolliti</i>	0.271	mg
<i>Fagioli rosa, secchi</i>	0.81	mg
<i>Fagiolini</i>	0.069	mg
<i>Fagiolini bolliti</i>	0.057	mg
<i>Fagiolini surgelati</i>	0.049	mg
<i>Fagiolo alato (Winged bean, dall'Asia), bollito, con sale</i>	0.037	mg
<i>Fagiolo alato (Winged bean, dall'Asia), bollito, senza sale</i>	0.037	mg
<i>Fagiolo alato (Winged bean, dall'Asia), crudo</i>	0.051	mg
<i>Fagiolo Yam, bollito, con sale</i>	0.046	mg
<i>Fagiolo Yam, bollito, senza sale</i>	0.046	mg
<i>Fagiolo Yam, crudo</i>	0.048	mg
<i>Faraona coscia</i>	0.043	mg
<i>Farfaraccio</i>	0.103	mg
<i>Farina d'avena</i>	0.437	mg

<i>Farina di carrube</i>	0.571	mg
<i>Farina di cocco</i>	0.796	mg
<i>Farina di frumento tipo 0</i>	0.182	mg
<i>Farina di frumento tipo 00</i>	0.382	mg
<i>Farina di ghiande</i>	0.611	mg
<i>Farina di grano saraceno</i>	0.515	mg
<i>Farina di mais bianco</i>	0.23	mg
<i>Farina di riso</i>	0.13	mg
<i>Farina di riso integrale</i>	0.23	mg
<i>Farina di segale</i>	0.331	mg
<i>Farina di segale bianca</i>	0.213	mg
<i>Farina di segale scura</i>	0.56	mg
<i>Farina di soia</i>	2.92	mg
<i>Farina di triticale</i>	0.559	mg
<i>Farina d'orzo</i>	0.27	mg
<i>Fave</i>	0.109	mg
<i>Fave, crude</i>	0.402	mg
<i>Fave, lesse e salate</i>	0.06	mg
<i>Fecola di patate</i>	0.197	mg
<i>Fecola d'orzo</i>	0.343	mg

<i>Fegatini di pollo</i>	0.492	mg
<i>Fegato di alce, brasato</i>	2.789	mg
<i>Fegato di ovino, crudo</i>	6.979	mg
<i>Fegato di suino</i>	0.677	mg
<i>Fegato di tacchino</i>	0.407	mg
<i>Fegato di vitello</i>	11.865	mg
<i>Fegato d'oca</i>	7.522	mg
<i>Felce arborea, cotta, con sale</i>	0.202	mg
<i>Felce arborea, cotta, senza sale</i>	0.202	mg
<i>Fesa di vitello, arrosto</i>	0.13	mg
<i>Fesa di vitello, brasato</i>	0.142	mg
<i>Fesa di vitello, cotta</i>	0.129	mg
<i>Fesa di vitello, cruda</i>	0.108	mg
<i>Fette biscottate</i>	0.245	mg
<i>Fianchetto di manzo, cotto</i>	0.124	mg
<i>Fianchetto di manzo, cotto</i>	0.076	mg
<i>Fianchetto di manzo, crudo</i>	0.071	mg
<i>Fianchetto di manzo, magro, crudo</i>	0.073	mg
<i>Fichi</i>	0.07	mg
<i>Fichi d'india</i>	0.08	mg

<i>Fichi in barattolo, con sciroppo</i>	0.103	mg
<i>Fichi secchi</i>	0.287	mg
<i>Fichi secchi</i>	0.124	mg
<i>Fieno greco</i>	1.11	mg
<i>Filet-o-fish senza salsa tartara, McDonald's</i>	0.065	mg
<i>Filet-o-fish, McDonald's</i>	0.062	mg
<i>Filetti vegetariani</i>	0.925	mg
<i>Filetto di maiale</i>	0.09	mg
<i>Filetto di maiale cotto</i>	0.111	mg
<i>Filetto di manzo, cotto</i>	0.142	mg
<i>Filetto di manzo, crudo</i>	0.093	mg
<i>Finocchi</i>	0.066	mg
<i>Fiocchi d'avena</i>	0.626	mg
<i>Fiocchi d'avena e latte intero, per l'infanzia</i>	0.094	mg
<i>Fiocchi d'avena, per l'infanzia</i>	0.458	mg
<i>Fiocchi di cereali allo sciroppo d'acero</i>	0.118	mg
<i>Fiocchi di cereali allo sciroppo d'acero e noci</i>	0.361	mg
<i>Fiocchi di mais e crusca con frutta e nocciole</i>	0.473	mg
<i>Fiocchi glassati al cioccolato</i>	0.24	mg
<i>Fior di latte</i>	0.025	mg

<i>Fiorentina di manzo arrosto, carne scelta, semigrassa</i>	0.123	mg
<i>Fiorentina di manzo arrosto, semigrassa</i>	0.123	mg
<i>Fiorentina di manzo, cotta</i>	0.079	mg
<i>Fiorentina di manzo, cruda</i>	0.067	mg
<i>Fiori di zucca</i>	0.1	mg
<i>Fiori di zucca, lessi</i>	0.1	mg
<i>Focaccia al sesamo</i>	0.13	mg
<i>Focaccia alla cipolla</i>	0.163	mg
<i>Focaccia con uvette</i>	0.198	mg
<i>Foglie di barbabietola, lesse e salate</i>	0.251	mg
<i>Foglie di broccoli</i>	0.045	mg
<i>Foglie di coriandolo secche</i>	1.786	mg
<i>Foglie di crisantemo</i>	0.137	mg
<i>Foglie di rapa</i>	0.35	mg
<i>Foglie di rapa, lesse</i>	0.253	mg
<i>Foglie di rapa, surgelate, lesse senza sale</i>	0.15	mg
<i>Foglie di vite</i>	0.415	mg
<i>Foglie di vite, in scatola</i>	1.841	mg
<i>Foglie di zucca</i>	0.133	mg
<i>Foglie di zucca, bollite, con sale</i>	0.133	mg

<i>Foglie di zucca, bollite, senza sale</i>	0.133	mg
<i>Fonduta di formaggio</i>	0.026	mg
<i>Fontina</i>	0.025	mg
<i>Formaggino</i>	0.03	mg
<i>Formaggino, basso contenuto di grassi</i>	0.03	mg
<i>Formaggio gouda</i>	0.036	mg
<i>Formaggio greco, feta</i>	0.032	mg
<i>Formaggio messicano</i>	0.021	mg
<i>Formaggio morbido di capra</i>	0.732	mg
<i>Formaggio roquefort</i>	0.034	mg
<i>Formaggio svizzero</i>	0.043	mg
<i>Formaggio svizzero, basso contenuto di grassi</i>	0.027	mg
<i>Formaggio tilsit</i>	0.026	mg
<i>Fragole</i>	0.048	mg
<i>Fragole, congelate, non zuccherate</i>	0.049	mg
<i>Fratteglie di maiale</i>	0.076	mg
<i>Frullato al cioccolato, fast-food</i>	0.065	mg
<i>Frullato alla fragola, fast food</i>	0.022	mg
<i>Frullato alla vaniglia, fast- food</i>	0.103	mg
<i>Frutto della passione, giallo</i>	0.05	mg

<i>Frutto della passione, viola</i>	0.086	mg
<i>Fruttosio</i>	0.221	mg
<i>Funghi coltivati</i>	0.318	mg
<i>Funghi coltivati, cotti</i>	0.504	mg
<i>Funghi ovuli</i>	0.235	mg
<i>Funghi porcini</i>	0.5	mg
<i>Funghi secchi</i>	5.165	mg
<i>Gallina</i>	0.049	mg
<i>Gallina</i>	0.044	mg
<i>Gamberetti</i>	0.032	mg
<i>Gamberetti, in barattolo</i>	0.262	mg
<i>Gambero</i>	0.264	mg
<i>Gambero</i>	0.237	mg
<i>Gambero, cotto</i>	0.193	mg
<i>Gambero, impanato e fritto</i>	0.274	mg
<i>Gambero, in umido</i>	0.58	mg
<i>Gambo di broccoli</i>	0.045	mg
<i>Gelato al cioccolato</i>	0.135	mg
<i>Gelato alla fragola</i>	0.037	mg
<i>Gelato alla frutta, senza zuccheri aggiunti</i>	0.017	mg

<i>Gelato alla vaniglia</i>	0.023	mg
<i>Gelato alla vaniglia, senza grassi</i>	0.028	mg
<i>Gelato all'arancia</i>	0.022	mg
<i>Gelato fior di latte</i>	0.03	mg
<i>Gelato gusto lime</i>	0.013	mg
<i>Germe di grano</i>	0.796	mg
<i>Germogli di bamboo</i>	0.082	mg
<i>Ghiande</i>	0.621	mg
<i>Ghiande secche</i>	0.818	mg
<i>Gin</i>	0.004	mg
<i>Gioggiola, secca</i>	0.265	mg
<i>Giuggiola</i>	0.073	mg
<i>Gombo</i>	0.094	mg
<i>Gombo, lessso</i>	0.085	mg
<i>Gombo, surgelato</i>	0.083	mg
<i>Gomme da masticare</i>	0	mg
<i>Gomme da masticare, senza zucchero</i>	0	mg
<i>Gorgonzola</i>	0.019	mg
<i>Grana</i>	0.037	mg
<i>Granchio</i>	0.922	mg

<i>Granchio, in barattolo</i>	0.76	mg
<i>Granchio, in umido</i>	1.182	mg
<i>Granelli di mais, cotti in acqua senza sale</i>	0	mg
<i>Grano duro</i>	0.363	mg
<i>Grano saraceno</i>	1.1	mg
<i>Grano saraceno, chicchi, cotti</i>	0.146	mg
<i>Grano saraceno, chicchi, crudi</i>	0.624	mg
<i>Grano tenero</i>	0.426	mg
<i>Grasso di anatra</i>	0	mg
<i>Grasso di maiale</i>	0.037	mg
<i>Grasso di maiale cotto</i>	0.042	mg
<i>Grasso di montone</i>	0	mg
<i>Grasso di pollo</i>	0	mg
<i>Grasso di tacchino</i>	0	mg
<i>Grissini</i>	0.188	mg
<i>Groviera</i>	0.032	mg
<i>Guanciale di maiale</i>	0.04	mg
<i>Halibut</i>	0.027	mg
<i>Halibut, cotto</i>	0.035	mg
<i>Hamburger con pesce e salsa tartara</i>	0.121	mg

<i>Hamburger con pollo</i>	0.127	mg
<i>Hamburger con salse e condimenti</i>	0.093	mg
<i>Hamburger di soia</i>	0.2	mg
<i>Hamburger, Burger King</i>	0.093	mg
<i>Hamburger, fast food</i>	0.095	mg
<i>Hamburger, McDonald's</i>	0.105	mg
<i>Hot chili in barattolo</i>	0.101	mg
<i>Hotdog</i>	0.078	mg
<i>Indivia</i>	0.099	mg
<i>Infuso di camomilla</i>	0.015	mg
<i>Insalata di patate</i>	0.118	mg
<i>Ippoglosso</i>	0.03	mg
<i>Kamut cotto</i>	0.248	mg
<i>Kamut crudo</i>	0.522	mg
<i>Kamut crudo</i>	0.522	mg
<i>Kit kat</i>	0.22	mg
<i>Kiwi</i>	0.13	mg
<i>Kumquats, mandarini cinesi</i>	0.095	mg
<i>Lamponi</i>	0.09	mg
<i>Lamponi in barattolo, con sciroppo</i>	0.057	mg

<i>Lamponi rossi, congelati, zuccherati</i>	0.105	mg
<i>Lamponi selvatici</i>	0.097	mg
<i>Lardo</i>	0	mg
<i>Latte condensato zuccherato</i>	0.015	mg
<i>Latte di bufala</i>	0.046	mg
<i>Latte di capra</i>	0.046	mg
<i>Latte di cocco</i>	0.266	mg
<i>Latte di cocco</i>	0.223	mg
<i>Latte di cocco, congelato</i>	0.235	mg
<i>Latte di pecora</i>	0.046	mg
<i>Latte di soia</i>	0.123	mg
<i>Latte di soia, al cioccolato</i>	0.206	mg
<i>Latte di soia, alla vaniglia</i>	0.128	mg
<i>Latte di vacca uht parzialmente scremato</i>	0.01	mg
<i>Latte in polvere intero</i>	0.08	mg
<i>Latte in polvere scremato</i>	0.041	mg
<i>Latte intero</i>	0.025	mg
<i>Latte non zuccherato</i>	0.016	mg
<i>Latte parzialmente scremato</i>	0.011	mg
<i>Latte scremato</i>	0.013	mg

<i>Latte uht intero</i>	0.01	mg
<i>Latte umano</i>	0.052	mg
<i>Latterini</i>	0.034	mg
<i>Lattuga</i>	0.048	mg
<i>Lattuga a cappuccio</i>	0.029	mg
<i>Lattuga iceberg</i>	0.025	mg
<i>Lattuga rossa</i>	0.028	mg
<i>Lemon soda (o lime soda), con caffeina</i>	0	mg
<i>Lenticchie</i>	0.519	mg
<i>Lenticchie, lesse</i>	0.251	mg
<i>Leone marino, carne grassa</i>	0.116	mg
<i>Leone marino, carne mista</i>	0.527	mg
<i>Lievito di birra fresco</i>	0.148	mg
<i>Lievito di birra secco</i>	0.436	mg
<i>Lievito per prodotti da forno</i>	0.01	mg
<i>Lime</i>	0.065	mg
<i>Limoni</i>	0.26	mg
<i>Limoni, senza buccia</i>	0.037	mg
<i>Lingua di maiale</i>	0.07	mg
<i>Lingua di vitello</i>	0.2	mg

<i>Liquore alla crema di caffè</i>	0.04	mg
<i>Litchi</i>	0.148	mg
<i>Litchi, secchi</i>	0.631	mg
<i>Lombata di agnello arrosto, carne grassa</i>	0.132	mg
<i>Lombata di agnello arrosto, carne magra, alla griglia</i>	0.133	mg
<i>Lombata di agnello, magra, arrosto</i>	0.122	mg
<i>Lombata di agnello, magra, cruda</i>	0.11	mg
<i>Lombata di maiale</i>	0.088	mg
<i>Lombata di maiale cotta</i>	0.116	mg
<i>Lombata di maiale magra</i>	0.092	mg
<i>Lombata di manzo, carne scelta, cotta</i>	0.125	mg
<i>Lombata di manzo, carne scelta, cruda</i>	0.077	mg
<i>Lombata di manzo, cotta</i>	0.125	mg
<i>Lombata di manzo, cruda</i>	0.077	mg
<i>Lombata di vitello, cotta</i>	0.128	mg
<i>Lombo di agnello, cotto</i>	0.13	mg
<i>Lombo di agnello, crudo</i>	0.105	mg
<i>Lombo di maiale</i>	0.062	mg
<i>Lombo di maiale cotto</i>	0.056	mg
<i>Lombo di maiale magro</i>	0.062	mg

<i>Lombo di maiale magro cotto</i>	0.059	mg
<i>Lombo di maiale senza osso</i>	0.056	mg
<i>Lombo di maiale, alla griglia</i>	0.083	mg
<i>Lombo di maiale, arrosto</i>	0.079	mg
<i>Lombo di maiale, brasato</i>	0.085	mg
<i>Lombo di maiale, magro</i>	0.075	mg
<i>Lombo di maiale, magro, alla griglia</i>	0.092	mg
<i>Lombo di maiale, magro, arrosto</i>	0.086	mg
<i>Lombo di maiale, magro, brasato</i>	0.096	mg
<i>Lombo di maiale, magro, impanato e fritto</i>	0.09	mg
<i>Lombo di maiale, senza osso</i>	0.056	mg
<i>Lombo di maiale, senza osso, alla griglia</i>	0.081	mg
<i>Lombo di maiale, senza osso, arrosto</i>	0.077	mg
<i>Lombo di maiale, senza osso, brasato</i>	0.076	mg
<i>Lombo di maiale, senza osso, magro</i>	0.057	mg
<i>Lombo di maiale, senza osso, magro, alla griglia</i>	0.083	mg
<i>Lombo di maiale, senza osso, magro, arrosto</i>	0.079	mg
<i>Lombo di maiale, senza osso, magro, brasato</i>	0.078	mg
<i>Longan</i>	0.169	mg
<i>Longan, secchi</i>	0.807	mg

<i>Lonza di maiale</i>	0.073	mg
<i>Lonza di vitello, arrosto</i>	0.11	mg
<i>Lonza di vitello, brasato</i>	0.099	mg
<i>Luccio</i>	0.178	mg
<i>Luccio dei mari del nord</i>	0.051	mg
<i>Luccio, cotto</i>	0.065	mg
<i>Lumaca di mare</i>	0.4	mg
<i>Lupini</i>	1.022	mg
<i>Lupini bolliti, con sale</i>	0.231	mg
<i>Lupini bolliti, con sale</i>	0.231	mg
<i>Lupini bolliti, senza sale</i>	0.231	mg
<i>M&m's, con arachidi</i>	0.505	mg
<i>M&m's, con cioccolato al latte</i>	0.344	mg
<i>Maccheroncini al formaggio, per l'infanzia</i>	0.021	mg
<i>Maccheroncini al ragù, per l'infanzia</i>	0.039	mg
<i>Maccheroni al formaggio, in barattolo</i>	0.296	mg
<i>Maccheroni integrali cotti</i>	0.167	mg
<i>Maccheroni integrali crudi</i>	0.454	mg
<i>Maccheroni surgelati</i>	0.128	mg
<i>Macinato di struzzo bollito</i>	0.136	mg

<i>Macinato di tacchino cotto</i>	0.09	mg
<i>Macinato di tacchino crudo</i>	0.09	mg
<i>Macis</i>	2.467	mg
<i>Maggiorana, essiccata</i>	1.133	mg
<i>Maiale magro, coscia</i>	0.065	mg
<i>Maionese</i>	0	mg
<i>Maionese di tofu</i>	0.09	mg
<i>Maionese, basso contenuto di colesterolo</i>	0	mg
<i>Maionese, basso contenuto di sodio</i>	0	mg
<i>Mais bianco dolce</i>	0.054	mg
<i>Mais bianco dolce, lessato</i>	0.057	mg
<i>Mais bianco dolce, lessato e salato</i>	0.057	mg
<i>Mais dolce in barattolo, senza sale</i>	0.052	mg
<i>Mais dolce, lessato</i>	0.049	mg
<i>Mais dolce, lessato e salato</i>	0.049	mg
<i>Mais tostato</i>	0.115	mg
<i>Mais, bianco</i>	0.314	mg
<i>Mais, giallo</i>	0.314	mg
<i>Mandarini, senza buccia</i>	0.042	mg
<i>Mandorle</i>	0.996	mg

<i>Mandorle secche</i>	1.17	mg
<i>Mango</i>	0.11	mg
<i>Manioca</i>	0.1	mg
<i>Maraschino</i>	0.143	mg
<i>Margarina, grassi animali e vegetali</i>	0.005	mg
<i>Marmallata di arance</i>	0.09	mg
<i>Marmellata di albicocca</i>	0.1	mg
<i>Marmellate</i>	0.1	mg
<i>Marshmallow</i>	0.097	mg
<i>Marshmallow al cioccolato</i>	0.217	mg
<i>Marshmallow al cioccolato e nocciole</i>	0.319	mg
<i>McFlurry, McDonald's</i>	0.044	mg
<i>Medusa, sotto sale</i>	0.14	mg
<i>Mela, senza buccia, bollita</i>	0.035	mg
<i>Mela, senza buccia, cotta al microonde</i>	0.046	mg
<i>Melanzane</i>	0.082	mg
<i>Melanzane, lesse</i>	0.059	mg
<i>Melassa</i>	0.487	mg
<i>Mele cotogne</i>	0.13	mg
<i>Mele selvatiche</i>	0.067	mg

<i>Mele, con la buccia</i>	0.027	mg
<i>Mele, congelate</i>	0.058	mg
<i>Mele, congelate, riscaldate</i>	0.065	mg
<i>Mele, in barattolo, zuccherate, affettate</i>	0.053	mg
<i>Mele, senza sbuccia</i>	0.031	mg
<i>Melograno</i>	0.158	mg
<i>Melone d'estate</i>	0.041	mg
<i>Melone d'inverno</i>	0.06	mg
<i>Menta essiccata</i>	1.542	mg
<i>Menta fresca</i>	0.24	mg
<i>Menta piperita fresca</i>	0.329	mg
<i>Merluzzo</i>	0.026	mg
<i>Merluzzo dell'Atlantico, cotto</i>	0.036	mg
<i>Merluzzo nero</i>	0.022	mg
<i>Merluzzo nero, affumicato</i>	0.036	mg
<i>Merluzzo sotto sale</i>	0.176	mg
<i>Merluzzo, cotto</i>	0.033	mg
<i>Merluzzo, nasello</i>	0.028	mg
<i>Miele</i>	0.036	mg
<i>Miele, McDonald's</i>	0.037	mg

<i>Miglio</i>	0.75	mg
<i>Miglio soffiato</i>	0.702	mg
<i>Miglio, cotto</i>	0.161	mg
<i>Milkshake al cioccolato</i>	0.065	mg
<i>Milkshake alla vaniglia</i>	0.051	mg
<i>Milkshake alla vaniglia, Burger King</i>	0.19	mg
<i>Milky way</i>	0.147	mg
<i>Milza di maiale</i>	0.131	mg
<i>Milza di vitello</i>	0.167	mg
<i>Minestrone in barattolo</i>	0.1	mg
<i>Minestrone, surgelato, cotto in acqua senza sale</i>	0.083	mg
<i>Mirtilli</i>	0.057	mg
<i>Mirtilli blu, congelati</i>	0.033	mg
<i>Mirtilli blu, congelati, zuccherati</i>	0.039	mg
<i>Mirtilli rossi</i>	0.061	mg
<i>Mirtilli rossi, secchi, zuccherati</i>	0.08	mg
<i>Mirtilli selvatici (Alaska)</i>	0.03	mg
<i>Misto di verdure, per l'infanzia</i>	0.036	mg
<i>More</i>	0.165	mg
<i>More</i>	0.06	mg

<i>More, congelate</i>	0.12	mg
<i>Mortadella di bovino e suino</i>	0.06	mg
<i>Mortadella di suino</i>	0.067	mg
<i>Mousse al cioccolato</i>	0.075	mg
<i>Mozzarella</i>	0.11	mg
<i>Mozzarella da latte intero</i>	0.011	mg
<i>Mozzarella light</i>	0.034	mg
<i>Mozzarella per pizza</i>	0.027	mg
<i>Muesli</i>	0.2	mg
<i>Muesli con nocciole e frutta secca</i>	0.39	mg
<i>Muesli fatto in casa</i>	0.635	mg
<i>Muffin</i>	0.069	mg
<i>Muffin inglesi</i>	0.243	mg
<i>Muffin inglesi con uvette</i>	0.16	mg
<i>Muffin inglesi con uvette, tostati</i>	0.175	mg
<i>Muffin inglesi, tostati</i>	0.254	mg
<i>Muffin, McDonald's</i>	0.123	mg
<i>Nespole</i>	0.04	mg
<i>Nettare di albicocca, con vitamina c</i>	0.073	mg
<i>Nettare di albicocca, in barattolo, senza vitamina c aggiunta</i>	0.073	mg

<i>Nettare di guanabana</i>	0.01	mg
<i>Nettare di guava</i>	0.017	mg
<i>Nettare di mango</i>	0.015	mg
<i>Nettare di papaya</i>	0.013	mg
<i>Nettare di pera</i>	0.067	mg
<i>Nettare di pera con vitamina c</i>	0.067	mg
<i>Nettare di pesca</i>	0.069	mg
<i>Nettare di pesca, con vitamina c</i>	0.069	mg
<i>Nettare di tamarindo</i>	0.014	mg
<i>Nocciole</i>	1.725	mg
<i>Nocciole secche</i>	1.75	mg
<i>Noce moscata</i>	1.027	mg
<i>Noci di macadamia</i>	0.756	mg
<i>Noci fresche</i>	1.586	mg
<i>Noci pecan</i>	1.2	mg
<i>Noci pecan, secche</i>	1.167	mg
<i>Noci secche</i>	1.36	mg
<i>Noodles di riso, cotti</i>	0.038	mg
<i>Oca</i>	0.27	mg
<i>Olio di arachidi</i>	0	mg

<i>Olio di avocado</i>	0	mg
<i>Olio di cocco</i>	0	mg
<i>Olio di farina d'avena</i>	0	mg
<i>Olio di fegato di merluzzo</i>	0	mg
<i>Olio di mais</i>	0	mg
<i>Olio di mandorle</i>	0	mg
<i>Olio di noce</i>	0	mg
<i>Olio di oliva</i>	0	mg
<i>Olio di palma</i>	0	mg
<i>Olio di salmone</i>	0	mg
<i>Olio di sardine</i>	0	mg
<i>Olio di semi di lino</i>	0	mg
<i>Olio di semi vari</i>	0	mg
<i>Olio di senape</i>	0	mg
<i>Olio di soia</i>	0	mg
<i>Olio germe di grano</i>	0	mg
<i>Olive nere</i>	0.05	mg
<i>Olive verdi</i>	0.12	mg
<i>Omelette</i>	0.088	mg
<i>Orecchie di mare, fritte</i>	0.228	mg

<i>Origano</i>	0.633	mg
<i>Orzo decorticato</i>	0.498	mg
<i>Orzo e cereali con latte intero, per l'infanzia</i>	0.057	mg
<i>Orzo perlato, cotto</i>	0.105	mg
<i>Orzo perlato, crudo</i>	0.42	mg
<i>Ossobuco di agnello, brasato</i>	0.113	mg
<i>Ossobuco di agnello, grasso, brasato</i>	0.111	mg
<i>Ossobuco di vitello, crudo</i>	0.074	mg
<i>Ostriche</i>	4.452	mg
<i>Ostriche, cotte</i>	7.569	mg
<i>Ostriche, in barattolo</i>	4.461	mg
<i>Ovomaltina</i>	0.687	mg
<i>Pancake</i>	0.415	mg
<i>Pancake</i>	0.174	mg
<i>Pancake ai mirtilli</i>	0.055	mg
<i>Pancake al burro</i>	0.052	mg
<i>Pancake congelato</i>	0.054	mg
<i>Pancetta</i>	0.105	mg
<i>Pancetta</i>	0	mg
<i>Pancetta al forno</i>	0.206	mg

<i>Pancetta di maiale</i>	0.07	mg
<i>Pancetta di maiale, al microonde</i>	0.142	mg
<i>Pancetta di maiale, arrosto</i>	0.182	mg
<i>Pancetta di maiale, basso contenuto di sodio</i>	0.164	mg
<i>Pancetta di maiale, basso contenuto di sodio</i>	0.164	mg
<i>Pancetta di maiale, cotta</i>	0.164	mg
<i>Pancetta di maiale, grassa</i>	0.022	mg
<i>Pancetta di maiale, saltata in padella</i>	0.146	mg
<i>Pancia di maiale</i>	0.052	mg
<i>Pancreas di maiale</i>	0.09	mg
<i>Pane all'uovo</i>	0.162	mg
<i>Pane all'uovo, tostato</i>	0.178	mg
<i>Pane bianco, dietetico</i>	0.33	mg
<i>Pane con uva passa</i>	0.198	mg
<i>Pane d'avena</i>	0.209	mg
<i>Pane d'avena, tostato</i>	0.227	mg
<i>Pane degli Angeli</i>	0.078	mg
<i>Pane di crusca</i>	0.135	mg
<i>Pane di crusca di riso</i>	0.184	mg
<i>Pane di frumento</i>	0.222	mg

<i>Pane di riso, tostato</i>	0.182	mg
<i>Pane di segale</i>	0.204	mg
<i>Pane di segale</i>	0.186	mg
<i>Pane di tipo 0</i>	0.191	mg
<i>Pane dietetico</i>	0.291	mg
<i>Pane francese</i>	0.136	mg
<i>Pane francese, congelato</i>	0.084	mg
<i>Pane francese, fatto in casa</i>	0.058	mg
<i>Pane grattugiato</i>	0.244	mg
<i>Pane irlandese con bicarbonato di sodio</i>	0.13	mg
<i>Pangrattato</i>	0.255	mg
<i>Panino con insalata, maionese, formaggio, pomodoro, pollo e pancetta</i>	0.089	mg
<i>Panino di pollo e formaggio</i>	0.075	mg
<i>Papaya</i>	0.016	mg
<i>Paprika</i>	0.607	mg
<i>Parmigiano</i>	0.032	mg
<i>Parmigiano grattugiato</i>	0.238	mg
<i>Passata di pomodoro in barattolo, con sale</i>	0.287	mg
<i>Passata di pomodoro in barattolo, senza sale</i>	0.287	mg
<i>Pasta al pomodoro, in barattolo</i>	0.08	mg

<i>Pasta al ragù, in barattolo</i>	0.096	mg
<i>Pasta al ragù, in barattolo</i>	0.096	mg
<i>Pasta all'uovo, cotta</i>	0.056	mg
<i>Pasta con farina di grano, cotta</i>	0.064	mg
<i>Pasta con farina di grano, cruda</i>	0.202	mg
<i>Pasta di mandorle</i>	0.454	mg
<i>Pasta di semola</i>	0.289	mg
<i>Pasta fatta in casa senza uova, cotta</i>	0.06	mg
<i>Pasta phyllo</i>	0.101	mg
<i>Pasta sfoglia</i>	0.115	mg
<i>Pastella di pollo</i>	0.081	mg
<i>Pasticcio di carne e verdure, surgelato</i>	0.03	mg
<i>Pasticcini danesi al formaggio</i>	0.089	mg
<i>Pasticcini danesi al lampone</i>	0.065	mg
<i>Pasticcini danesi al limone</i>	0.065	mg
<i>Pasticcini danesi alla cannella</i>	0.1	mg
<i>Pasticcini danesi alla frutta</i>	0.065	mg
<i>Pasticcini danesi alle noci</i>	0.195	mg
<i>Pastorella</i>	0.043	mg
<i>Patata dolce americana</i>	0.151	mg

<i>Patata dolce americana, cotta con la buccia</i>	0.161	mg
<i>Patata dolce americana, lessa, senza buccia</i>	0.094	mg
<i>Patata dolce, igname</i>	0.178	mg
<i>Patate</i>	0.108	mg
<i>Patate al forno, con sale</i>	0.215	mg
<i>Patate al forno, senza sale</i>	0.215	mg
<i>Patate arrosto, con la buccia</i>	0.118	mg
<i>Patate dolci, per l'infanzia</i>	0.081	mg
<i>Patate fritte, surgelate</i>	0.077	mg
<i>Patate fritte, surgelate, cotte</i>	0.145	mg
<i>Patate gratinate, con latte e burro</i>	0.046	mg
<i>Patate gratinate, con margarina</i>	0.16	mg
<i>Patate lessate, con sale</i>	0.188	mg
<i>Patate lessate, senza sale</i>	0.878	mg
<i>Patate novelle</i>	0.116	mg
<i>Patate rosse</i>	0.134	mg
<i>Patate rosse, arrosto</i>	0.174	mg
<i>Patate russet</i>	0.103	mg
<i>Patate, al microonde, con la buccia</i>	0.334	mg
<i>Patate, al microonde, con la buccia e sbucciate</i>	0.237	mg

<i>Patate, arrosto</i>	0.127	mg
<i>Patate, bollite</i>	0.878	mg
<i>Patate, fritte</i>	0.2	mg
<i>Patate, lesse, cotte con la buccia e sbucciate</i>	0.188	mg
<i>Patate, lesse, cotte senza buccia</i>	0.167	mg
<i>Patatine chips</i>	0.398	mg
<i>Patatine fritte</i>	0.146	mg
<i>Patatine fritte, Burger King</i>	0.145	mg
<i>Patatine fritte, McDonald's</i>	0.118	mg
<i>Patatine fritte, salate</i>	0.135	mg
<i>Patatine light</i>	0.153	mg
<i>Pate di fegato affumicato</i>	0.4	mg
<i>Pate di pollo, in scatola</i>	0.18	mg
<i>Pate di tartufo</i>	0.4	mg
<i>Pate d'oca, affumicato, in scatola</i>	0.4	mg
<i>Pecorino</i>	0.03	mg
<i>Pectina</i>	0.42	mg
<i>Pectina liquida</i>	0	mg
<i>Pepe</i>	1.127	mg
<i>Pepe bianco</i>	0.91	mg

<i>Pepe cayenne</i>	0.373	mg
<i>Peperoncini piccanti</i>	0.129	mg
<i>Peperoncini secchi</i>	0.228	mg
<i>Peperoncino in polvere</i>	0.429	mg
<i>Peperoni gialli</i>	0.107	mg
<i>Peperoni rossi, dolci</i>	0.017	mg
<i>Peperoni rossi, in barattolo</i>	0.13	mg
<i>Peperoni surgelati</i>	0.053	mg
<i>Peperoni verdi</i>	0.066	mg
<i>Peperoni verdi, in barattolo</i>	0.13	mg
<i>Peperoni, lessi</i>	0.065	mg
<i>Pere</i>	0.082	mg
<i>Pesce azzurro</i>	0.053	mg
<i>Pesce gatto</i>	0.034	mg
<i>Pesce gatto, cotto</i>	0.122	mg
<i>Pesce gatto, impanato, fritto</i>	0.101	mg
<i>Pesce lupo</i>	0.029	mg
<i>Pesce lupo, cotto</i>	0.037	mg
<i>Pesce persico</i>	0.15	mg
<i>Pesce persico dell'Atlantico</i>	0.026	mg

<i>Pesce persico, cotto</i>	0.192	mg
<i>Pesce spada</i>	0.126	mg
<i>Pesce spada, cotto</i>	0.162	mg
<i>Pesche</i>	0.068	mg
<i>Pesche noci</i>	0.086	mg
<i>Petto di fagiano, crudo</i>	0.046	mg
<i>Petto di fagiano, crudo</i>	0.046	mg
<i>Petto di manzo, brasato</i>	0.108	mg
<i>Petto di manzo, crudo</i>	0.08	mg
<i>Petto di manzo, sottosale</i>	0.11	mg
<i>Petto di pollo arrosto</i>	0.049	mg
<i>Petto di pollo, magro</i>	0.23	mg
<i>Petto di tacchino</i>	0.082	mg
<i>Petto di tacchino arrosto</i>	0.043	mg
<i>Petto di vitello cotto</i>	0.042	mg
<i>Petto di vitello cotto, senza osso</i>	0.076	mg
<i>Piccione</i>	0.437	mg
<i>Piccione giovane</i>	0.433	mg
<i>Pimento</i>	0.553	mg
<i>Pina colada, in bottiglia</i>	0.087	mg

<i>Pina colada, preparata</i>	0.079	mg
<i>Pinoli secchi</i>	1.324	mg
<i>Piselli</i>	0.176	mg
<i>Piselli, lessi</i>	0.077	mg
<i>Piselli, senza baccello</i>	0.079	mg
<i>Piselli, surgelati</i>	0.076	mg
<i>Pistacchi</i>	1.3	mg
<i>Pistacchi, non salati</i>	1.325	mg
<i>Pistacchi, salati</i>	1.325	mg
<i>Pita</i>	0.29	mg
<i>Pita chips, salate</i>	0.141	mg
<i>Pizzelle</i>	0.062	mg
<i>Polipo</i>	0.435	mg
<i>Polipo, in umido</i>	0.739	mg
<i>Pollack</i>	0.05	mg
<i>Pollo arrosto</i>	0.076	mg
<i>Pollo arrosto (solo carne)</i>	0.057	mg
<i>Pollo e patate, per l'infanzia</i>	0.081	mg
<i>Pollo fritto</i>	0.091	mg
<i>Pollo in scatola, senza brodo</i>	0.05	mg

<i>Pollo in umido</i>	0.063	mg
<i>Polmone di maiale</i>	0.083	mg
<i>Polmone di vitello</i>	0.241	mg
<i>Polpa di mela, in barattolo, non zuccherata, senza aggiunta di vitamina c</i>	0.027	mg
<i>Polpette di pesce</i>	0.195	mg
<i>Polvere di albume</i>	0.114	mg
<i>Pomelo</i>	0.048	mg
<i>Pomodori arancioni</i>	0.062	mg
<i>Pomodori da insalata</i>	0.09	mg
<i>Pomodori gialli</i>	0.101	mg
<i>Pomodori maturi</i>	0.059	mg
<i>Pomodori maturi, cotti</i>	0.075	mg
<i>Pomodori maturi, cotti e salati</i>	0.075	mg
<i>Pomodori pelati in scatola</i>	0.069	mg
<i>Pomodori rossi</i>	0.069	mg
<i>Pomodori secchi</i>	1.423	mg
<i>Pomodori secchi, sottolio</i>	0.473	mg
<i>Pomodoro in barattolo, con sale</i>	0.365	mg
<i>Pomodoro in barattolo, senza sale</i>	0.365	mg
<i>Pomodoro in polvere</i>	1.241	mg

<i>Pompelmo</i>	0.047	mg
<i>Pompelmo, bianco</i>	0.05	mg
<i>Pompelmo, rosa e rosso</i>	0.032	mg
<i>Pop corn</i>	0.262	mg
<i>Popcorn al formaggio</i>	0.14	mg
<i>Popcorn caramellati</i>	0.119	mg
<i>Popcorn fatti in casa, senza sale</i>	0.221	mg
<i>Popcorn, cotti al microonde</i>	0.545	mg
<i>Popcorn, cotti con olio</i>	0.162	mg
<i>Porri</i>	0.12	mg
<i>Porri, lessi</i>	0.062	mg
<i>Porzione di carne e cavoli, per l'infanzia</i>	0.03	mg
<i>Porzione di carne e mela, per l'infanzia</i>	0.04	mg
<i>Porzione di carne e riso, per l'infanzia</i>	0.054	mg
<i>Porzione di carne e verdure, per l'infanzia</i>	0.036	mg
<i>Praline</i>	0.494	mg
<i>Pretzels</i>	0.17	mg
<i>Prezzemolo</i>	0.149	mg
<i>Prezzemolo secco</i>	0.78	mg
<i>Prosciutto affumicato</i>	0.145	mg

<i>Prosciutto crudo</i>	0.071	mg
<i>Prosciutto crudo magro</i>	0.079	mg
<i>Proteine isolate della soia</i>	1.4	mg
<i>Provolone</i>	0.026	mg
<i>Prugne</i>	0.057	mg
<i>Prugne in barattolo, con sciroppo</i>	0.118	mg
<i>Prugne secche</i>	0.281	mg
<i>Prugne secche</i>	0.204	mg
<i>Prugne selvatiche</i>	0.035	mg
<i>Pumpernickel</i>	0.287	mg
<i>Punta di petto di manzo, magra, brasato</i>	0.105	mg
<i>Punta di petto di manzo, semi grassa, brasato</i>	0.1	mg
<i>Punta di petto di manzo, semi grassa, cruda</i>	0.079	mg
<i>Purè di ceci, fatto in casa</i>	0.224	mg
<i>Purè di ceci, in scatola</i>	0.527	mg
<i>Pure di patate</i>	0.138	mg
<i>Purè di patate</i>	0.097	mg
<i>Quaglia</i>	0.507	mg
<i>Quaglia (solo carne) cruda</i>	0.594	mg
<i>Quaglia cotta</i>	0.592	mg

<i>Quaglia cruda</i>	0.433	mg
<i>Quinoa</i>	0.59	mg
<i>Rabarbaro</i>	0.021	mg
<i>Rabarbaro congelato</i>	0.023	mg
<i>Radicchio rosso</i>	0.341	mg
<i>Radicchio verde</i>	0.016	mg
<i>Radice di loto</i>	0.257	mg
<i>Rape</i>	0.085	mg
<i>Rape, bollite, con sale</i>	0.063	mg
<i>Rape, bollite, senza sale</i>	0.063	mg
<i>Rape, congelate</i>	0.045	mg
<i>Rape, lesse</i>	0.002	mg
<i>Ravanelli</i>	0.099	mg
<i>Ravanelli</i>	0.05	mg
<i>Ravanelli bolliti, con sale</i>	0.101	mg
<i>Ravanelli bolliti, senza sale</i>	0.101	mg
<i>Ravanelli gialli</i>	0.04	mg
<i>Ravanelli gialli bolliti, con sale</i>	0.041	mg
<i>Ravanelli gialli bolliti, senza sale</i>	0.041	mg
<i>Razza</i>	0.028	mg

<i>Red bull</i>	0.005	mg
<i>Red bull, energy drink</i>	0.005	mg
<i>Rene di maiale</i>	0.622	mg
<i>Rene di vitello</i>	0.494	mg
<i>Rhum</i>	0.05	mg
<i>Ribes</i>	0.07	mg
<i>Ricotta</i>	0.034	mg
<i>Ricotta di pecora</i>	0.021	mg
<i>Riso</i>	0.21	mg
<i>Riso e cereali con latte intero, per l'infanzia</i>	0.048	mg
<i>Riso e cereali, per l'infanzia</i>	0.331	mg
<i>Riso e tacchino, per l'infanzia</i>	0.03	mg
<i>Riso integrale, chicchi lunghi</i>	0.277	mg
<i>Riso integrale, chicchi lunghi, cotto</i>	0.1	mg
<i>Riso integrale, chicchi medi</i>	0.277	mg
<i>Riso integrale, chicchi medi, cotto</i>	0.081	mg
<i>Riso, chicchi lunghi</i>	0.22	mg
<i>Riso, chicchi lunghi, cotto</i>	0.069	mg
<i>Riso, chicchi lunghi, parboiled, cotto</i>	0.07	mg
<i>Riso, chicchi lunghi, precotto o istantaneo, preparato</i>	0.037	mg

<i>Riso, cotto</i>	0.072	mg
<i>Riso, glutinato, cotto</i>	0.049	mg
<i>Rombo</i>	0.037	mg
<i>Rombo, cotto</i>	0.047	mg
<i>Rosmarino fresco</i>	0.301	mg
<i>Rosmarino secco</i>	0.55	mg
<i>Rucola</i>	0.076	mg
<i>Sake</i>	0.009	mg
<i>Salame al sangue</i>	0.04	mg
<i>Salame di maiale, italiano</i>	0.16	mg
<i>Salame, tipo Milano</i>	0.153	mg
<i>Sale</i>	0.03	mg
<i>Salmone</i>	0.041	mg
<i>Salmone affumicato</i>	0.23	mg
<i>Salmone affumicato, stagionato</i>	0.23	mg
<i>Salmone atlantico, cotto</i>	0.049	mg
<i>Salmone dell'Atlantico</i>	0.25	mg
<i>Salmone essiccato</i>	0.071	mg
<i>Salmone in umido</i>	0.065	mg
<i>Salmone rosa</i>	0.077	mg

<i>Salmone rosa, disidratato</i>	0.099	mg
<i>Salmone rosso, affumicato</i>	0.148	mg
<i>Salmone, cotto</i>	0.089	mg
<i>Salsa barbecue</i>	0.079	mg
<i>Salsa barbecue, McDonald's</i>	0.037	mg
<i>Salsa di carne</i>	0.1	mg
<i>Salsa di carne di suino</i>	0.154	mg
<i>Salsa di cipolle</i>	0.17	mg
<i>Salsa di formaggio</i>	0.079	mg
<i>Salsa di formaggio</i>	0.019	mg
<i>Salsa di funghi</i>	0.1	mg
<i>Salsa di mirtilli rossi, zuccherata</i>	0.02	mg
<i>Salsa di pollo</i>	0.1	mg
<i>Salsa di pollo, crema da spalmare</i>	0.03	mg
<i>Salsa di pomodoro, senza sale</i>	0.196	mg
<i>Salsa di tacchino</i>	0.169	mg
<i>Salsa piccante, con sale</i>	0.13	mg
<i>Salsa piccante, senza sale</i>	0.13	mg
<i>Salsicce lunghe di maiale, kielbasa</i>	0.368	mg
<i>Salsicce polacche di maiale</i>	0.09	mg

<i>Salsiccia di bovino, cotta</i>	0.069	mg
<i>Salsiccia di bovino, precotta</i>	0.066	mg
<i>Salsiccia di suino fresca, cruda</i>	0.08	mg
<i>Salsiccia di suino secca</i>	0.097	mg
<i>Salsiccia di tacchino, cotta</i>	0.145	mg
<i>Salsiccia di tacchino, fresca, cruda</i>	0.086	mg
<i>Salsiccia di tacchino, suino e bovino, affumicata</i>	0.134	mg
<i>Salsiccia fresca di bovino e suino, cotta</i>	0.04	mg
<i>Salsiccia fresca di maiale, cotta</i>	0.086	mg
<i>Salvia, fresca</i>	0.757	mg
<i>Santoreggia</i>	0.847	mg
<i>Sarda</i>	0.038	mg
<i>Sardine al pomodoro, in barattolo</i>	0.272	mg
<i>Sardine sottolio</i>	0.186	mg
<i>Savoardi</i>	0.095	mg
<i>Scalognò</i>	0.088	mg
<i>Scamone di vitello, cotto</i>	0.091	mg
<i>Scamone di vitello, crudo</i>	0.094	mg
<i>Sciroppo al malto</i>	0.2	mg
<i>Sciroppo alla cioccolata con latte intero</i>	0.09	mg

<i>Sciroppo di cioccolato</i>	0.348	mg
<i>Sciroppo di nocciole</i>	0.54	mg
<i>Sedano</i>	0.035	mg
<i>Sedano rapa</i>	0.07	mg
<i>Sedano rapa, lessso</i>	0.043	mg
<i>Sedano, lessso</i>	0.036	mg
<i>Segale</i>	0.367	mg
<i>Sego di bue</i>	0	mg
<i>Semi di aneto</i>	0.78	mg
<i>Semi di anice</i>	0.91	mg
<i>Semi di coriandolo</i>	0.975	mg
<i>Semi di cumino</i>	0.867	mg
<i>Semi di finocchio</i>	1.067	mg
<i>Semi di girasole, non salati</i>	1.83	mg
<i>Semi di girasole, salati</i>	1.83	mg
<i>Semi di papavero</i>	1.627	mg
<i>Semi di sedano</i>	1.37	mg
<i>Semi di senape</i>	0.645	mg
<i>Semi di soia, con sale</i>	0.117	mg
<i>Semi di soia, senza sale</i>	0.117	mg

<i>Semi di zucca</i>	1.343	mg
<i>Semi di zucca, arrostiti, non salati</i>	1.275	mg
<i>Semi di zucca, arrostiti, salati</i>	1.275	mg
<i>Semola</i>	0.189	mg
<i>Semola di granturco</i>	0.248	mg
<i>Semolino</i>	0.189	mg
<i>Seppia</i>	0.587	mg
<i>Seppia in umido</i>	0.998	mg
<i>Sesamo</i>	4.082	mg
<i>Sfogliatelle di patate</i>	0.07	mg
<i>Sgombro</i>	0.055	mg
<i>Sgombro o maccarello</i>	0.073	mg
<i>Sgombro sott'olio</i>	0.119	mg
<i>Sgombro, cotto</i>	0.094	mg
<i>Sgombro, sotto sale</i>	0.1	mg
<i>Siero di latte, acido, evaporato</i>	0.05	mg
<i>Siero di latte, acido, fluido</i>	0.003	mg
<i>Siero di latte, dolce, evaporato</i>	0.07	mg
<i>Siero di latte, dolce, fluido</i>	0.004	mg
<i>Snack alla ciliegia, per l'infanzia</i>	0.01	mg

<i>Snack di mais al formaggio</i>	0.046	mg
<i>Snack gelato al gusto di pesce (Alaska)</i>	0.03	mg
<i>Snack gelato al gusto di pesce con olio di foca (Alaska)</i>	0.03	mg
<i>Snack salato uova e pancetta, per l'infanzia</i>	0.02	mg
<i>Snickers</i>	0.27	mg
<i>Sogliola</i>	0.032	mg
<i>Sogliola, cotta</i>	0.026	mg
<i>Soia</i>	0.427	mg
<i>Sorbetto all'arancia</i>	0.028	mg
<i>Spaghetti al ragù</i>	0.125	mg
<i>Spaghetti al ragù, in barattolo</i>	0.096	mg
<i>Spaghetti al ragù, per l'infanzia</i>	0.02	mg
<i>Spaghetti cotti</i>	0.1	mg
<i>Spaghetti crudi</i>	0.289	mg
<i>Spaghetti integrali cotti</i>	0.167	mg
<i>Spaghetti integrali crudi</i>	0.454	mg
<i>Spalla di agnello arrosto, grassa</i>	0.113	mg
<i>Spalla di agnello arrosto, magra</i>	0.114	mg
<i>Spalla di agnello, alla griglia</i>	0.128	mg
<i>Spalla di agnello, arrosto</i>	0.108	mg

<i>Spalla di agnello, cotta</i>	0.123	mg
<i>Spalla di agnello, magra, alla griglia</i>	0.126	mg
<i>Spalla di agnello, magra, arrosto</i>	0.108	mg
<i>Spalla di agnello, magra, cruda</i>	0.1	mg
<i>Spalla di agnello, semigrassa, cruda</i>	0.097	mg
<i>Spalla di maiale</i>	0.084	mg
<i>Spalla di maiale, arrosto</i>	0.113	mg
<i>Spalla di maiale, magra</i>	0.097	mg
<i>Spalla di maiale, magra, arrosto</i>	0.124	mg
<i>Spalla di vitello, cotta</i>	0.151	mg
<i>Spalla di vitello, cruda</i>	0.119	mg
<i>Spalla e coscia di vitello, cotto</i>	0.153	mg
<i>Spalla macinata di manzo, cotta</i>	0.126	mg
<i>Spalla macinata di manzo, cruda</i>	0.073	mg
<i>Sperlano</i>	0.139	mg
<i>Spezzatino di agnello, crudo</i>	0.121	mg
<i>Spezzatino in scatola</i>	0.141	mg
<i>Spigola</i>	0.093	mg
<i>Spigola</i>	0.024	mg
<i>Spinaci</i>	0.13	mg

<i>Spinaci bolliti, con sale</i>	0.174	mg
<i>Spinaci in barattolo, senza sale</i>	0.116	mg
<i>Spinaci, lessi</i>	0.174	mg
<i>Spinaci, surgelati</i>	0.144	mg
<i>Spinaci, surgelati, lessi</i>	0.161	mg
<i>Sprite al limone, senza caffeina</i>	0.001	mg
<i>Spumante dolce</i>	0.045	mg
<i>Spumante secco</i>	0.045	mg
<i>Squalo</i>	0.033	mg
<i>Stick di patate</i>	0.315	mg
<i>Stomaco di maiale</i>	0.169	mg
<i>Storione</i>	0.041	mg
<i>Storione, affumicato</i>	0.05	mg
<i>Storione, cotto</i>	0.053	mg
<i>Strudel di mele</i>	0.03	mg
<i>Stufato di ghiande</i>	0.03	mg
<i>Stufato vegetariano</i>	0.649	mg
<i>Succo d'ananas e arancia</i>	0.041	mg
<i>Succo d'ananas e pompelmo</i>	0.045	mg
<i>Succo d'arancia</i>	0.018	mg

<i>Succo del frutto della passione, viola</i>	0.053	mg
<i>Succo di ananas</i>	0.069	mg
<i>Succo di arancia</i>	0.044	mg
<i>Succo di arancia concentrato</i>	0.042	mg
<i>Succo di arancia e albicocca</i>	0.032	mg
<i>Succo di arancia e albicocca, per l'infanzia</i>	0.084	mg
<i>Succo di arancia e ananas, per l'infanzia</i>	0.044	mg
<i>Succo di arancia e banana, per l'infanzia</i>	0.042	mg
<i>Succo di arancia e carota, per l'infanzia</i>	0.044	mg
<i>Succo di arancia e pompelmo, non zuccherato</i>	0.076	mg
<i>Succo di arancia, mela e banana, per l'infanzia</i>	0.044	mg
<i>Succo di arancia, per l'infanzia</i>	0.046	mg
<i>Succo di arancia, per l'infanzia</i>	0.046	mg
<i>Succo di arancia, senza zucchero</i>	0.022	mg
<i>Succo di frutta ACE</i>	0.012	mg
<i>Succo di lime</i>	0.027	mg
<i>Succo di lime, confezionato</i>	0.03	mg
<i>Succo di limone</i>	0.029	mg
<i>Succo di limone, confezionato</i>	0.037	mg
<i>Succo di mandarini</i>	0.025	mg

<i>Succo di mandarini, zuccherato</i>	0.025	mg
<i>Succo di mela e banana, per l'infanzia</i>	0.02	mg
<i>Succo di mela e ciliegia, per l'infanzia</i>	0.043	mg
<i>Succo di mela e mirtilli</i>	0.01	mg
<i>Succo di mela e mirtilli</i>	0.007	mg
<i>Succo di mela e mirtillo rosso, per l'infanzia</i>	0.01	mg
<i>Succo di mela e pesca, per l'infanzia</i>	0.037	mg
<i>Succo di mela, concentrato, congelato, senza vitamina c aggiunta</i>	0.05	mg
<i>Succo di mela, non zuccherato, senza aggiunta di vitamina c</i>	0.012	mg
<i>Succo di mela, per l'infanzia</i>	0.04	mg
<i>Succo di melagrana</i>	0.021	mg
<i>Succo di mirtilli e albicocca</i>	0.015	mg
<i>Succo di mirtillo, senza zucchero</i>	0.055	mg
<i>Succo di more</i>	0.114	mg
<i>Succo di pera, per l'infanzia</i>	0.065	mg
<i>Succo di pomodoro</i>	0.061	mg
<i>Succo di pomodoro</i>	0.061	mg
<i>Succo di pomodoro e brodo di carne</i>	0.017	mg
<i>Succo di pompelmo</i>	0.033	mg
<i>Succo di pompelmo, non zuccherato, concentrato</i>	0.033	mg

<i>Succo di pompelmo, rosa</i>	0.033	mg
<i>Succo di pompelmo, senza zucchero</i>	0.038	mg
<i>Succo di pompelmo, zuccherato</i>	0.048	mg
<i>Succo di prugna</i>	0.068	mg
<i>Succo di uva e mirtilli</i>	0.007	mg
<i>Succo di uva, senza zucchero</i>	0.018	mg
<i>Succo d'uva</i>	0.022	mg
<i>Sundae al caramello</i>	0.053	mg
<i>Sundae al cioccolato, McDonald's</i>	0.051	mg
<i>Sundae alla fragola</i>	0.05	mg
<i>Surimi</i>	0.032	mg
<i>Susina in barattolo</i>	0.046	mg
<i>Susina in barattolo, con sciroppo</i>	0.036	mg
<i>Tacchino</i>	0.103	mg
<i>Tacchino arrosto</i>	0.093	mg
<i>Tacchino coscia</i>	0.142	mg
<i>Tacchino petto</i>	0.074	mg
<i>Tacchino ripieno, con verdure, cotto al microonde</i>	0.056	mg
<i>Tacos</i>	0.127	mg
<i>Tagliolini all'uovo con spinaci, cotti</i>	0.08	mg

<i>Tagliolini all'uovo, cotti, senza sale aggiunto</i>	0.098	mg
<i>Tagliolini, chow mein (ricetta cinese)</i>	0.167	mg
<i>Tagliolini, con uova, cotti</i>	0.098	mg
<i>Tagliolini, soba, cotti (ricetta giapponese)</i>	0.008	mg
<i>Tagliolini, somen, cotti (ricetta giapponese)</i>	0.025	mg
<i>Tamarindo</i>	0.086	mg
<i>Tapioca</i>	0.02	mg
<i>Tartaruga</i>	0.25	mg
<i>Tartufi dolci</i>	0.366	mg
<i>Tavoletta di cioccolata messicana</i>	0.67	mg
<i>Tavoletta di frutta e nocciole</i>	0.303	mg
<i>Tequila sunrise</i>	0.042	mg
<i>The</i>	0.01	mg
<i>The deteinato</i>	0.01	mg
<i>The istantaneo in polvere</i>	0.55	mg
<i>The istantaneo in polvere, al limone, non zuccherato</i>	0.331	mg
<i>The istantaneo in polvere, preparato</i>	0.011	mg
<i>The istantaneo zuccherato al limone</i>	0.025	mg
<i>The istantaneo, in polvere, deteinato</i>	0.55	mg
<i>The nestea al limone</i>	0.008	mg

<i>Timo essiccato</i>	0.86	mg
<i>Timo fresco</i>	0.555	mg
<i>Tinca</i>	0.043	mg
<i>Toffee</i>	0.003	mg
<i>Tofu</i>	0.378	mg
<i>Tofu, fritto</i>	0.398	mg
<i>Tonno</i>	0.086	mg
<i>Tonno in salamoia, sgocciolato</i>	0.051	mg
<i>Tonno pinne gialle, cotto</i>	0.082	mg
<i>Tonno sottolio, senza sale</i>	0.071	mg
<i>Tonno sottolio, sgocciolato</i>	0.071	mg
<i>Tonno, cotto</i>	0.11	mg
<i>Tonno, pinna blu</i>	0.086	mg
<i>Tonno, pinna gialla</i>	0.064	mg
<i>Topping al caramello</i>	0.024	mg
<i>Topping alla fragola</i>	0.032	mg
<i>Topping all'ananas</i>	0.052	mg
<i>Torrone alle mandorle</i>	0.134	mg
<i>Torta al caffè</i>	0.052	mg
<i>Torta al cioccolato</i>	0.242	mg

<i>Torta al formaggio</i>	0.029	mg
<i>Torta alla carota</i>	0.05	mg
<i>Torta alla crema</i>	0.042	mg
<i>Torta alla frutta</i>	0.05	mg
<i>Torta alla pesca</i>	0.053	mg
<i>Torta alla zucca, confezionata</i>	0.148	mg
<i>Torta alla zucca, confezionata</i>	0.148	mg
<i>Torta alla zucca, fatta in casa</i>	0.066	mg
<i>Torta all'ananas</i>	0.087	mg
<i>Torta ciliegia e cioccolato</i>	0.057	mg
<i>Torta con crema e cioccolato</i>	0.305	mg
<i>Torta di caffè alla frutta</i>	0.03	mg
<i>Torta di mele</i>	0.053	mg
<i>Tortellini ripieni al formaggio</i>	0.08	mg
<i>Tortillas</i>	0.154	mg
<i>Triglia</i>	0.046	mg
<i>Trippa di manzo, bollita</i>	0	mg
<i>Trippa di manzo, cruda</i>	0.07	mg
<i>Triticale</i>	0.457	mg
<i>Trota</i>	0.188	mg

<i>Trota di mare</i>	0.03	mg
<i>Trota, cotta</i>	0.061	mg
<i>Twix</i>	0.197	mg
<i>Uova di anatra</i>	0.062	mg
<i>Uova di coregone</i>	0.22	mg
<i>Uova di pesce</i>	0.1	mg
<i>Uova di pesce, disidratate</i>	0.128	mg
<i>Uova di quaglia</i>	0.062	mg
<i>Uovo di gallina, albume</i>	0.023	mg
<i>Uovo di gallina, fritto</i>	0.111	mg
<i>Uovo di gallina, intero</i>	0.102	mg
<i>Uovo di gallina, intero, sodo o alla coque</i>	0.013	mg
<i>Uovo di oca</i>	0.062	mg
<i>Uovo di tacchino</i>	0.062	mg
<i>Uovo in camicia</i>	0.102	mg
<i>Uovo strapazzato</i>	0.014	mg
<i>Uovo, in polvere</i>	0.196	mg
<i>Uovo, sostituto in polvere</i>	0.207	mg
<i>Uovo, tuorlo</i>	0.077	mg
<i>Uovo, tuorlo essiccato</i>	0.012	mg

<i>Uva</i>	0.127	mg
<i>Uva passa, bianca e rossa</i>	0.107	mg
<i>Uva secca</i>	0.318	mg
<i>Uva spina in barattolo, con sciroppo</i>	0.217	mg
<i>Vaniglia, estratto</i>	0.072	mg
<i>Vino bianco da tavola</i>	0.004	mg
<i>Vino da tavola comune</i>	0.007	mg
<i>Vino rosso da tavola</i>	0.011	mg
<i>Vino rosso, merlot</i>	0.011	mg
<i>Vitello, coscia e spalla, cruda</i>	0.118	mg
<i>Vitellone (macell. 12 mesi), grassa</i>	0.11	mg
<i>Vitellone (macell. 12 mesi), magra</i>	0.116	mg
<i>Vodka</i>	0.01	mg
<i>Vongole</i>	0.344	mg
<i>Vongole, in barattolo</i>	0.389	mg
<i>Wafer al cioccolato</i>	0.463	mg
<i>Wafer alla crema</i>	0.091	mg
<i>Wafer alla crema, dietetici</i>	0.038	mg
<i>Wafer alla vaniglia</i>	0.124	mg
<i>Wafer alla vaniglia, dietetici</i>	0.1	mg

<i>Wafer alla vaniglia, dietetici</i>	0.1	mg
<i>Wasabi</i>	0.155	mg
<i>Whiskey sour</i>	0.009	mg
<i>Whisky</i>	0.014	mg
<i>Whopper con formaggio, Burger King</i>	0.053	mg
<i>Whopper senza formaggio, Burger King</i>	0.013	mg
<i>Wurstel larghi viennesi, crudi</i>	0.06	mg
<i>Wurstel viennesi, crudi</i>	0.08	mg
<i>Yogurt al cioccolato</i>	0.209	mg
<i>Yogurt alla vaniglia</i>	0.013	mg
<i>Yogurt aromatizzato con frutta</i>	0.079	mg
<i>Yogurt da latte intero</i>	0.009	mg
<i>Yogurt da latte parzialmente scremato</i>	0.079	mg
<i>Yogurt di tofu</i>	0.075	mg
<i>Yogurt freddo al cioccolato</i>	0.054	mg
<i>Yogurt freddo alla vaniglia</i>	0.04	mg
<i>Yogurt greco da latte intero</i>	0.011	mg
<i>Zafferano</i>	0.328	mg
<i>Zampa di maiale</i>	0.07	mg
<i>Zampe di gallina, bollite</i>	0.102	mg

<i>Zenzero</i>	0.226	mg
<i>Zenzero macinato</i>	0.48	mg
<i>Zucca gialla</i>	0.127	mg
<i>Zucca in barattolo, con sale</i>	0.107	mg
<i>Zucca in barattolo, senza sale</i>	0.107	mg
<i>Zucca, lessa</i>	0.091	mg
<i>Zucchero (saccarosio)</i>	0.007	mg
<i>Zucchero a velo</i>	0.007	mg
<i>Zucchero di canna</i>	0.047	mg
<i>Zucchine</i>	0.097	mg
<i>Zucchine bollite, con sale</i>	0.052	mg
<i>Zucchine bollite, senza sale</i>	0.052	mg
<i>Zucchine indiane, crude</i>	0.017	mg
<i>Zuccotto confezionato</i>	0.062	mg
<i>Zuccotto fatto in casa</i>	0.056	mg
<i>Zuppa di fagioli e carne di suino</i>	0.152	mg
<i>Zuppa di formaggio</i>	0.1	mg
<i>Zuppa di lenticchie e prosciutto</i>	0.07	mg
<i>Zuppa di manzo e funghi</i>	0.1	mg
<i>Zuppa di miso</i>	0.42	mg

<i>Zuppa di patate</i>	0.25	mg
<i>Zuppa di piselli</i>	0.288	mg
<i>Zuppa di pollo</i>	0	mg
<i>Zuppa di pollo e verdure</i>	0.051	mg
<i>Zuppa di pollo, per l'infanzia</i>	0.279	mg
<i>Zuppa di tacchino</i>	0.1	mg