

ALIMENTO	CONTENUTO DI FERRO (100 g.di parte edibile)
Milza, bovino	42.0000
Fegato, suino	18.0000
Tè, in foglie	15.2000
Cacao, amaro in polvere	14.3000
Crusca di frumento	12.9000
Fegato, ovino	12.6000
Storione, uova (caviale)	11.8000
Pepe nero	11.2000
Germe di frumento	10.0000
Menta	9.5000
Fagioli borlotti, secchi, crudi	9.0000
Fegato, equino	9.0000
Fagioli cannellini, secchi, crudi	8.8000
Fagioli dall'occhio, secchi	8.8000
Fegato, bovino	8.8000
Rosmarino	8.5000
Fagioli, secchi, crudi	8.0000
Lenticchie, secche, crude	8.0000
Rene, bovino	8.0000
Radicchio verde	7.8000
Pistacchi	7.3000
Farina, soia	6.9000
Soia, secca	6.9000
Polmone, bovino	6.7000
Ceci, secchi, crudi	6.4000
Anacardi	6.0000
Rana	6.0000
Ostrica	6.0000
Cozza o mitilo	5.8000
Muesli	5.6000
Lupini, ammollati	5.5000
Basilico	5.5000
Scorfano	5.5000
Albicocche, disidratate	5.3000
Cuore, suino	5.3000
Fiocchi d'avena	5.2000
Rughetta o rucola	5.2000
Fave, secche, sgusciate	5.0000
Albicocche, secche	5.0000
Cuore, equino	5.0000
Cuore, ovino	5.0000
Cioccolato, fondente	5.0000
Uova, gallina, tuorlo	4.9000
Lievito di birra, compresso	4.9000
Cuore, bovino	4.6000
Piselli, secchi	4.5000
Farina, avena	4.2000
Prezzemolo	4.2000
Patè, di fegato	4.1000
Boga	4.1000
Spigola, selvatica	4.1000
Caffè, tostato	4.1000

Grano saraceno	4.0000
Salsiccia, di suino, fresca, saltata in padella	4.0000
Trippa, bovino	4.0000
Prugne, secche	3.9000
Cavallo	3.9000
Fette biscottate, normali	3.8000
Patè, di prosciutto	3.8000
Frumento, duro	3.6000
Cervello, bovino	3.6000
Crema di nocciole e cacao	3.6000
Miglio, decorticato	3.5000
Tartufo, nero	3.5000
Arachidi, tostate	3.5000
Olive, da tavola conservate	3.5000
Torrone alla mandorla	3.5000
Frumento, tenero	3.3000
Nocciole, secche	3.3000
Uva, secca	3.3000
Tarassaco o dente di leone	3.2000
Agnello, cotto al forno	3.2000
Farina di castagne	3.2000
Farina, frumento integrale	3.0000
Fagioli borlotti, freschi, crudi	3.0000
Lenticchie, secche, bollite	3.0000
Mandorle, solci, secche	3.0000
Cioccolato, al latte	3.0000
Panettone	3.0000
Riso, parboiled, crudo	2.9000
Spinaci, crudi	2.9000
Cornflakes	2.8000
Pane, al malto	2.8000
Faraona, coscio, senza pelle, al forno	2.8000
Salsiccia, di suino, fresca, cruda	2.8000
Lingua, bovino	2.8000
Acciuga o alice, fresca	2.8000
Uova, anatra, intero	2.8000
Torta margherita	2.8000
Minestrone liofilizzato	2.8000
Foglie di rapa	2.7000
Datteri, secchi	2.7000
Pop corn	2.7000
Soia, salsa	2.7000
Noci, fresche	2.6000
Gamberi, sgusciati, surgelati	2.6000
Granchio, in scatola	2.6000
Uova, oca, intero	2.6000
Pane, segale	2.5000
Pane, tipo integrale	2.5000
Uova, tacchina, intero	2.5000
Mais	2.4000
Noci, secche	2.4000
Bresaola	2.4000
Grissini	2.3000
Fagioli borlotti, secchi, bolliti	2.3000

Lenticchie, in scatola, scolate	2.3000
Vitello, filetto, crudo	2.3000
Merluzzo, baccalà, ammollato	2.3000
Babà al rhum	2.3000
Ceci, secchi, bolliti	2.2000
Fagioli borlotti, in scatola, scolati	2.2000
Pomodori, conserva	2.2000
Mortadella, di bovino e suino	2.2000
Pangrattato	2.1000
Pasta, all'uovo, secca, cruda	2.1000
Noci pecan	2.1000
Sgombro o maccarello, in salamoia	2.1000
Croissant	2.0000
Fagioli, secchi, bolliti	2.0000
Fagioli cannellini, in scatola, scolati	2.0000
Fave, fresche, saltate in padella	2.0000
Piselli, surgelati	2.0000
Bieta, bollita	2.0000
Fiori di zucca	2.0000
Pinoli	2.0000
Trotta	2.0000
Savoardi	2.0000
Biscotti, per l'infanzia	1.9000
Bovino adulto, filetto	1.9000
Coppa Parma	1.9000
Cioccolato, al latte con nocciole	1.9000
Pasta di mandorle	1.9000
Farina, mais	1.8000
Ceci, in scatola, scolati	1.8000
Patatine, fritte (in busta)	1.8000
Bovino adulto, fesa	1.8000
Bovino adulto, sottofesa	1.8000
Gamberi, freschi	1.8000
Sarda	1.8000
Merendine, farcite di latte	1.8000
Panini, al latte	1.7000
Fagioli cannellini, secchi, bolliti	1.7000
Fave, fresche, crude	1.7000
Piselli, freschi, crudi	1.7000
Indivia	1.7000
Cocco, fresco	1.7000
Agnello, crudo	1.7000
Maiale, pesante, coscio	1.7000
Salame, cacciatore	1.7000
Tonno, sott'olio (sgocciolato)	1.7000
Biscotti, wafers	1.6000
Riso, integrale, crudo	1.6000
Piselli, in scatola, scolati	1.6000
Mora di rovo	1.6000
Olive, nere	1.6000
Olive, verdi	1.6000
Bovino adulto, tagli posteriori	1.6000
Faraona, coscio, senza pelle, crudo	1.6000

Gallina	1.6000
Speck	1.6000
Pizza, con pomodoro	1.5000
Aglio	1.5000
Broccoletti di rapa, crudi	1.5000
Cicoria da taglio, coltivata	1.5000
Bovino adulto, copertina di sotto, coper	1.5000
Bovino adulto, spalla, muscolo, girello,	1.5000
Faraona, coscio, con pelle, crudo	1.5000
Quaglia	1.5000
Tacchino, fesa, senza pelle, saltata in padella	1.5000
Cotechino, confezionato precotto, bollito	1.5000
Salame, Milano	1.5000
Polpo	1.5000
Uova, gallina, intero	1.5000
Canditi	1.5000
Caramelle, tipo mou	1.5000
Lenti colorate, ripiene di cioccolato	1.5000
Merendine, tipo brioche	1.5000
Wafer, ricoperto di cioccolato	1.5000
Pane, tipo 1	1.4000
Pasta, di semola, secca, cruda	1.4000
Vegetali misti surgelati: piselli, mais,	1.4000
Bovino adulto, geretto anteriore e poste	1.4000
Bovino adulto, girello	1.4000
Bovino adulto, lombata	1.4000
Maiale, pesante, lombo	1.4000
Pollo, fuso, senza pelle, cotto al forno	1.4000
Pollo, sovracoscio, senza pelle, cotto al forno	1.4000
Mortadella, solo suino	1.4000
Salame, Ungherese	1.4000
Wurstel, saltato in padella	1.4000
Zampone, confezionato precotto, bollito	1.4000
Aringa, affumicata	1.4000
Marmellate, (normali e tipo frutta viva)	1.4000
Merendine, tipo pan di spagna	1.4000
Cornetti	1.3000
Semola	1.3000
Ribes	1.3000
Anatra domestica	1.3000
Bovino adulto, costata	1.3000
Bovino adulto, noce	1.3000
Bovino adulto, scamone	1.3000
Bovino adulto, tagli anteriori	1.3000
Maiale, leggero, coscio	1.3000

Maiale, leggero, lombo	1.3000
Pollo, sovracoscio, con pelle, cotto al forno	1.3000
Salame, Brianza	1.3000
Acciuga o alice, sott'olio	1.3000
Merluzzo o nasello, surgelato, cotto al microonde	1.3000
Tonno, fresco	1.3000
Barretta al cocco ricoperta di cioccolato	1.3000
Cannoli alla crema	1.3000
Agretti, crudi	1.2000
Asparagi, di campo, crudi	1.2000
Cavolo broccolo verde ramoso, crudo	1.2000
Cavolo cappuccio verde, bollito	1.2000
Funghi porcini	1.2000
Lattuga a cappuccino	1.2000
Maiale, leggero, bistecca, saltata in pa	1.2000
Maiale, leggero, spalla	1.2000
Maiale, pesante, spalla	1.2000
Pollo, fuso, con pelle, cotto al forno	1.2000
Carne bovina in gelatina, in scatola	1.2000
Wurstel, crudo	1.2000
Dentice, fresco	1.2000
Rombo	1.2000
Sgombro o maccarello, fresco	1.2000
Pizza, bianca	1.1000
Asparagi, di bosco	1.1000
Cavoli di Bruxelles, crudi	1.1000
Cavolo cappuccio verde, crudo	1.1000
Funghi ovuli	1.1000
Bovino adulto, pancia, biancostato, punt	1.1000
Pollo, intero, con pelle, al forno	1.1000
Pollo, intero, senza pelle, al forno	1.1000
Luccio	1.1000
Triglia	1.1000
Pane, formato rosetta	1.0000
Tapioca	1.0000
Asparagi, di serra	1.0000
Bieta, cruda	1.0000
Carciofi, crudi	1.0000
Cavolo cappuccio rosso	1.0000
Germogli di soia	1.0000
Spinaci, surgelati	1.0000
Lamponi	1.0000
Capretto	1.0000
Coniglio, intero, crudo	1.0000
Coniglio, intero, surgelato	1.0000
Pollo, fuso, senza pelle, crudo	1.0000
Capocollo	1.0000
Anguilla, di fiume	1.0000

Aragosta, bollita	1.0000
Carpa	1.0000
Merluzzo o nasello, surgelato, cotto al forno	1.0000
Palombo	1.0000
Razza	1.0000
Tinca	1.0000
Biscotti, secchi	0.9000
Farina, frumento tipo 0	0.9000
Fagiolini, freschi, crudi	0.9000
Funghi coltivati, Pleurotes, crudi	0.9000
Lattuga da taglio	0.9000
Ravanelli	0.9000
Zucca gialla	0.9000
Castagne, fresche	0.9000
Pollo, ala, con pelle, cotta al forno	0.9000
Pancetta magretta	0.9000
Aringa, fresca	0.9000
Latte, vacca, in polvere, scremato	0.9000
Pane, tipo 00	0.8000
Pasta, di semola, secca, bollita	0.8000
Riso, brillato, crudo	0.8000
Broccolo a testa, crudo	0.8000
Cavolfiori, crudo	0.8000
Funghi coltivati, Prataioli, crudi	0.8000
Funghi coltivati, Prataioli, saltati in	0.8000
Lattuga	0.8000
Patate, fritte	0.8000
Porri, crudi	0.8000
Banane	0.8000
Fragole	0.8000
Faraona, petto, senza pelle, crudo	0.8000
Faraona, petto, senza pelle, al forno	0.8000
Maiale, leggero, bistecca, cruda	0.8000
Pollo, intero, con pelle, arrosto (di ro	0.8000
Pollo, intero, senza pelle, arrosto (di ro	0.8000
Pollo, sovracoscio, con pelle, crudo	0.8000
Pollo, sovracoscio, senza pelle, crudo	0.8000
Tacchino, fesa, senza pelle, cruda	0.8000
Aragosta, cruda	0.8000
Dentice, surgelato	0.8000
Salmone, in salamoia	0.8000
Seppia	0.8000
Sogliola, fresca	0.8000
Brie	0.8000
Merendine, con marmellata	0.8000
Farina, frumento tipo 00	0.7000
Farro	0.7000

Orzo perlato	0.7000
Pane, tipo 0	0.7000
Carote, crude	0.7000
Cicoria di campo, cruda	0.7000
Patate, arrosto	0.7000
Peperoni, crudi	0.7000
Peperoni, rossi e gialli	0.7000
Mirtilli	0.7000
Pollo, intero, senza pelle, crudo	0.7000
Pollo, fuso, con pelle, crudo	0.7000
Prosciutto cotto	0.7000
Prosciutto crudo, di Parma	0.7000
Anguilla, marinata	0.7000
Merluzzo o nasello, fresco	0.7000
Merluzzo, bastoncini di pesce, impanati, surgelati	0.7000
Salmone, fresco	0.7000
Latte, vacca, in polvere, intero	0.7000
Latte, vacca, in polvere, parzialmente scremato	0.7000
Parmigiano	0.7000
Crostata, con crema al cacao	0.7000
Merendine, tipo pasta frolla	0.7000
Fagiolini, surgelati, bolliti	0.6000
Patate, crude	0.6000
Patate, bollite, con buccia	0.6000
Patate, cotte al microonde	0.6000
Patate novelle	0.6000
Peperoni, verdi	0.6000
Rape, crude	0.6000
Avocado	0.6000
Ciliegie, fresche	0.6000
Passiflora	0.6000
Pollo, intero, con pelle, crudo	0.6000
Pollo, ala, con pelle, cruda	0.6000
Pollo, petto, senza pelle, saltato in padella	0.6000
Anguilla, di mare	0.6000
Merluzzo o nasello, surgelato	0.6000
Salmone, affumicato	0.6000
Caciotta toscana	0.6000
Pecorino	0.6000
Crostata, con marmellata di albicocche, confezionata	0.6000
Mais, dolce, in scatola, sgocciolato	0.5000
Riso, integrale, bollito	0.5000
Peperoncini, piccanti	0.5000
Sedano	0.5000
Sedano rapa	0.5000
Zucchine, crude	0.5000
Albicocche, fresche	0.5000
Ananas, fresco	0.5000
Fichi, freschi	0.5000
Kiwi	0.5000
Mango	0.5000

Storione	0.5000
Groviera	0.5000
Provolone	0.5000
Miele	0.5000
Maionese	0.5000
Farina, riso	0.4000
Barbabietole rosse	0.4000
Cipolle, crude	0.4000
Cipolline, crude	0.4000
Finocchio, crudi	0.4000
Patate, bollite, senza buccia	0.4000
Pomodori, da insalata	0.4000
Pomodori, succo	0.4000
Amarene	0.4000
Fichi d'india	0.4000
Pesche, fresche, senza buccia	0.4000
Uva, fresca	0.4000
Pollo, petto, senza pelle, crudo	0.4000
Pancetta tesa	0.4000
Orata, surgelata	0.4000
Sogliola, surgelata	0.4000
Fior di latte	0.4000
Mozzarella, di vacca	0.4000
Ricotta, vacca	0.4000
Gelato confezionato, fior di latte	0.4000
Minestre in scatola, crema di pollo	0.4000
Soia, latte	0.4000
Cetrioli	0.3000
Cicoria Witloof o indivia belga	0.3000
Melanzane, crude	0.3000
Pomodori, maturi	0.3000
Pomodori, San Marzano	0.3000
Radicchio rosso	0.3000
Anona	0.3000
Loti o kaki	0.3000
Mandaranci	0.3000
Melagrane	0.3000
Mele, fresche, senza buccia	0.3000
Melone, d'estate	0.3000
Melone, d'inverno	0.3000
Nespole	0.3000
Pere, fresche, senza buccia	0.3000
Pompelmo	0.3000
Succo di frutta (albicocca e pera)	0.3000
Uva, succo	0.3000
Cernia, surgelata	0.3000
Merluzzo o nasello, surgelato, filetti	0.3000
Yogurt, greco, da latte, intero	0.3000
Caciocavallo	0.3000
Emmenthal	0.3000
Fontina	0.3000
Formaggino	0.3000
Gorgonzola	0.3000
Ricotta, pecora	0.3000

Scamorza	0.3000
Stracchino	0.3000
Sego di bue	0.3000
Zucchero (saccarosio)	0.3000
Fecola di patate	0.3000
Minestre in scatola, crema di asparagi	0.3000
Minestre in scatola, crema di pomodori	0.3000
Riso, brillato, bollito	0.2000
Cardi, crudi	0.2000
Pomodori, pelati in scatola, frutti e su	0.2000
Albicocche, sciroppate	0.2000
Ananas, sciroppato	0.2000
Arance	0.2000
Arance, succo	0.2000
Cocomero	0.2000
Limoni, succo	0.2000
Mele, fresche, Golden	0.2000
Mele, fresche, Renetta	0.2000
Pesche, sciroppate	0.2000
Prugne, fresche	0.2000
Calamaro, fresco	0.2000
Calamaro, surgelato	0.2000
Latte, vacca, UHT, intero	0.2000
Latte, vacca, condensato zuccherato	0.2000
Camembert	0.2000
Grana	0.2000
Mascarpone	0.2000
Mozzarella, di bufala	0.2000
Olio, extravergine d'oliva	0.2000
Minestre in scatola, crema di cipolle	0.2000
Minestre in scatola, crema di funghi	0.2000
Salsa tomato ketchup	0.2000
Clementine	0.1000
Limoni	0.1000
Mele cotogne	0.1000
Latte, capra	0.1000
Latte, pecora	0.1000
Latte, vacca, pastorizzato, intero	0.1000
Latte, vacca, pastorizzato, parzialmente scremato	0.1000
Latte, vacca, pastorizzato, scremato	0.1000
Latte, vacca, UHT, parzialmente scremato	0.1000
Latte, vacca, evaporato, non zuccherato	0.1000
Yogurt, caprino	0.1000
Yogurt, da latte, intero	0.1000
Yogurt, da latte, parzialmente scremato	0.1000

Crescenza	0.1000
Formaggio cremoso spalmabile	0.1000
Taleggio	0.1000
Uova, gallina, albume	0.1000
Olio, arachide	0.1000
Olio, girasole	0.1000
Olio, mais	0.1000
Olio, palma	0.1000
Biscotti, alla soia	0.0000
Biscotti, frollini	0.0000
Biscotti, integrali	0.0000
Biscotti, integrali con soia	0.0000
Crackers, al formaggio	0.0000
Crackers, alla soia	0.0000
Crackers, salati	0.0000
Cracotte	0.0000
Farina, orzo	0.0000
Farina, frumento duro	0.0000
Farina, segale	0.0000
Fette biscottate, integrali	0.0000
Mais, amido	0.0000
Miglio, intero	0.0000
Pane, azzimo	0.0000
Panini, all'olio	0.0000
Pasta, all'uovo, secca, bollita	0.0000
Pizza, con pomodoro e mozzarella	0.0000
Riso, parboiled, bollito	0.0000
Riso, soffiato, da prima colazione	0.0000
Tortellini, freschi	0.0000
Tortellini, secchi	0.0000
Fagioli borlotti, freschi, bolliti	0.0000
Fave, secche	0.0000
Piselli, freschi, saltati in padella	0.0000
Soia, isolato proteico	0.0000
Agretti, bolliti	0.0000
Asparagi, di campo, bolliti	0.0000
Broccoletti di rapa, bolliti	0.0000
Broccolo a testa, bollito	0.0000
Carciofi, bolliti	0.0000
Carciofi, surgelati, crudi	0.0000
Cardi, bolliti	0.0000
Carote, bollite	0.0000
Cavolfiori, bolliti	0.0000
Cavoli di Bruxelles, bolliti	0.0000
Cavolo broccolo verde ramoso, bollito	0.0000
Cavolo verza, crudo	0.0000
Cavolo verza, bollito	0.0000
Cicoria di campo, bollita	0.0000
Cipolle, bollite	0.0000
Cipolline, bollite	0.0000
Finocchi, bolliti	0.0000
Funghi coltivati, Pleurotes, saltati	0.0000
Melanzane, saltate in padella	0.0000
Peperoni, saltati in padella	0.0000

Peperoni, gialli	0.0000
Pomodori, passata	0.0000
Porri, bolliti	0.0000
Rape, bollite	0.0000
Salvia	0.0000
Spinaci, bolliti	0.0000
Zucchine, crude, chiare	0.0000
Zucchine, crude, scure	0.0000
Zucchine, bollite	0.0000
	0.0000
Mele, fresche, con bucce	0.0000
Mele, fresche, Annurca	0.0000
Mele, fresche, Deliziosa	0.0000
Mele, fresche, Granny Smith	0.0000
Mele, fresche, Imperatore	0.0000
Olive, verdi in salamoia	0.0000
Pesche, fresche, con buccia	0.0000
Coniglio, intero, cotto	0.0000
Coniglio, coscio	0.0000
Fagiano	0.0000
Tacchino, intero, con pelle, crudo	0.0000
Tacchino, intero, senza pelle, crudo	0.0000
Vitello, filetto, saltato in padella	0.0000
Prosciutto crudo, San Daniele	0.0000
Big-burger, peso medio (191g)	0.0000
Cheese-burger, peso medio (132g)	0.0000
Hamburger, peso medio (111g)	0.0000
Coratella, agnello	0.0000
Coratella, vitello	0.0000
Acciuga o alice, sotto sale	0.0000
Anguilla, d'allevamento, filetti	0.0000
Aringa, marinata	0.0000
Aringa, sotto sale	0.0000
Capitone	0.0000
Merluzzo, baccalà, secco	0.0000
Orata, selvatica, fresca, filetti	0.0000
Orata, d'allevamento, fresca, filetti	0.0000
Sardine, fresche	0.0000
Sardine, fritte	0.0000
Spigola, d'allevamento, filetti	0.0000
Tonno, in salamoia (sgocciolato)	0.0000
Vongola	0.0000
Latte, bufala	0.0000
Panna o crema di latte	0.0000
Yogurt, da latte, scremato	0.0000
Cacioricotta, di capra	0.0000
Caciotta, mista	0.0000
Caciotta romana, di pecora	0.0000
Caciottina, fresca	0.0000
Caciottina, mista	0.0000
Caciottina, vaccina	0.0000
Fiocchi di formaggio magro	0.0000
Formaggio molle da tavola	0.0000
	0.0000

