

Contenuto in potassio, fosforo e acqua dei principali nutrienti*

(da USDA National Nutrient Database)

Contenuto di 100 g di alimento al netto degli scarti,
espresso in mg.

Il contenuto di acqua è espresso in grammi

Le verdure e gli ortaggi bolliti perdono circa il 50% del
loro contenuto in fosforo e potassio.

Contenuto in Fosforo e Potassio fino a 200 mg
Contenuto in Fosforo e Potassio da 200 mg a 350
Contenuto in Fosforo e Potassio superiore a 350 mg

CEREALI E DERIVATI	Potassio	Fosforo	Acqua
Riso brillato	106	120	12
Pane bianco tipo 00	110	63	29
Pane bianco tipo 0	110	77	31
Fiocchi di mais	119	58	5
Grissini comuni	150	162	8,5
Pasta alimentare di semola	173	165	11
Pasta alimentare all'uovo	177	199	12,5
Farina di mais gialla	210	99	12,5
Pane integrale	242	180	36,6
Pasta integrale	552	180	-
CARNI FRESCHE			
Cavallo	244	230	74
Pollo coscia	257	192	74
Pollo petto	277	200	75
Agnello lombo	295	127	75
Vitello magro	320	175	76
Pollo intero	323	194	68
Tacchino petto	32	290	70

Maiale magro	327	176	74
Manzo magro	352	200	72
Coniglio semigrasso	375	180	70
CARNI CONSERVATE			
Prosciutto crudo	279	177	41
Prosciutto cotto	299	160	54
PESCE FRESCO			
Sarda	24	215	73
Vongola	120	162	82
Triglia	254	218	75
Astice	260	200	78
Gambero	266	349	80
Seppia	273	143	81
Acciuga	278	196	76
Nasello	284	194	81
Cefalo	292	220	73
Carpa	296	220	72
Cozza	304	236	82
Sogliola	300	195	79
Halibut	340	200	-
Merluzzo	349	218	81
Aringa	350	220	-
Salmone	380	300	-
Sgombro	391	264	69
Trota	422	220	80
UOVA			
Uova di gallina intero	139	210	73
Tuorlo	116	586	49
Albume	147	15	87
VERDURE ED ORTAGGI			
Cetrioli	142	17	96
Cipolla	170	35	92
Cipolline	191	48	88
Peperoni dolci	197	28	92

Melanzane	236	33	92
Pomodori da insalata	242	26	94
Pomodori pelati	250	24	94
Porri	253	57	87
Lattuga	263	31	94
Pomodori maturi	264	25	94
Cicoria	273	31	93
Finocchi	276	40	93
Carote	283	37	91
Sedano	299	45	88
Barbabietola rossa	320	21	91
Cavolfiore	333	69	90
Zucchine	343	65	93
Indivia	360	31	93
Broccoli	366	66	90
Carciofi	374	67	81
Cavolini di Bruxelles	388	50	85
Champignon coltivati	400	130	92
Aglione secco	401	140	-
Funghi prataioli	420	102	92
Funghi porcini	486	142	92
Patate nuove	500	54	81
Patate	514	54	78
Spinaci	563	62	90
Prezzemolo	854	75	87
LEGUMI			
Piselli surgelati	190	90	-
Fagiolini	239	48	90
Fave fresche	250	98	80
Piselli freschi	289	101	76
Fagioli freschi	467	136	62
LATTE E DERIVATI			
Panna 35% lipidi	100	61	58
Latte vaccino intero	152	93	87
Latte vaccino scremato	166	97	90

Yogurt di latte intero	184	87	87
Yogurt di latte scremato	187	102	89
Yogurt di frutta	220	140	81
FORMAGGI			
Ricotta di pecora	37	196	75
Mascarpone	53	97	44
Mozzarella	67	239	60
Provolone piccante	79	576	39
Parmigiano	100	680	31
Emmenthal	109	700	34
Grana padano	124	702	29
Certosino	125	263	53
Provolone	138	576	39
OLII E GRASSI			
Margarina	5	16	13
Burro	21	16	14
Olio di oliva	0	0	0
Olio di semi	0	0	0
FRUTTA FRESCA			
Mirtilli	3	13	-
Cocomero	115	2	95
Mela	124	12	85
Pera	127	11	85
Limoni	154	11	89
Fragole	155	28	90
Mandarini	170	19	81
Amarene	179	17	84
Lamponi	180	52	84
Cachi	180	16	-
Pompelmo	184	16	91
Arance	186	22	87
Ananas	196	8	86
Prugne	208	14	87
Pesca	223	20	0

Uva	223	4	80
Ciliegie	245	18	86
Fichi	256	25	81
Albicocche	298	16	86
Melone	314	13	90
Kiwi	332	40	84
Banane	379	28	76
Datteri	650	50	-
FRUTTA SECCA E CONSERVATA			
Olive verdi	34	14	76
Noci secche	548	380	6
Arachidi tostate	683	283	2
Prugne secche	809	85	29
Fichi secchi	888	111	18
Castagne secche	893	90	10
Castagne fresche	930	89	-
DOLCI e GELATI			
Ghiacciolo	22	6	64
Marmellata di arance	44	13	36
Merendina/pan di spagna	87	114	13
Scioppata di pere	90	6	-
Bignè	92	68	.
Biscotto all'uovo	92	116	8,5
Marzapane	138	130	19
Biscotti marie	140	157	-
Fette biscottate dolci	140	109	4
Gelato fiordilatte	146	165	60
Scioppata di pesche	130	10	-
Biscotto wafers	160	83	-
Torta al cioccolato	199	125	-
Scioppata di albicocche	260	13	-
Cioccolato al latte	407	207	/
Cioccolato fondente	471	186	/

BEVANDE ALCOLICHE			
Vermouth dolce	30	6	-
Birra chiara	35	21	-
Vermouth secco	40	7	-
Spumanti	57	7	-
Vino bianco da pasto	71	74	-
Vino rosso da pasto	97	74	-
Porto	97	12	-
Whisky	tracce	-	-
BEVANDE ANALCOLICHE			
Coca-cola	1	15	-
Gazzosa	1	0	-
Tè senza zucchero	17	4	-
Caffè senza zucchero	66	5	-
Succo di pompelmo fresco	123	13	-
Succo di pompelmo conservato	136	13	-
Succo di arancia conservato	152	18	-
Succo di arancia fresco	180	17	-
Latte di noce di cocco	263	100	-
Succo di pomodoro conservato	270	15	-
ALIMENTI VARI			
Zucchero raffinato	1	1	0,5
Sale bianco raffinato	4	8	-
Fecola di patate	15	27	16
Maionese	29	28	15
Miele	38	9	18
Aceto di vino	89	32	-
Gomma da masticare	360	4	3,5
Lievito di birra compresso	610	394	71
Cacao amaro in polvere	1261	678	2,5
Lievito in polvere	2000	1900	-
Caffè	66	5	-