

Banana

Potassio (mg): 350

Fosforo (mg): 28

Calcio (mg): 7

Sodio (mg): 1

Ferro (mg): 0.8

Kiwi

Potassio (mg): 400

Fosforo (mg): 70

Calcio (mg): 25

Magnesio (mg): 12

Sodio (mg): 5

Ferro (mg): 0.5

Mela

Potassio (mg): 125

Fosforo (mg): 12

Calcio (mg): 7

Sodio (mg): 2

Ferro (mg): 0.3

Pomodoro

Potassio (mg): 290

Fosforo (mg): 26

Calcio (mg): 11

Sodio (mg): 3

Ferro (mg): 0.4

Arancia

Potassio (mg): 200

Calcio (mg): 49

Fosforo (mg): 22

Sodio (mg): 3

Ferro (mg): 0.2

Spinaci

Potassio (mg): 530

Sodio (mg): 100

Calcio (mg): 78

Fosforo (mg): 62

Magnesio (mg): 60

Ferro (mg): 2.9

Zinco (mg): 1.43

Rame (mg): 0.16

Broccoletti di rapa

Calcio (mg): 97

Fosforo (mg): 69

Ferro (mg): 1.5

Lattuga

Potassio (mg): 240

Calcio (mg): 45

Fosforo (mg): 31

Sodio (mg): 9

Ferro (mg): 0.8

Carota

Potassio (mg): 220

Sodio (mg): 95

Calcio (mg): 44

Fosforo (mg): 37

Magnesio (mg): 11

Zinco (mg): 2.92

Ferro (mg): 0.7

Rame (mg): 0.19

Selenio (µg): 1

Burro

Calcio (mg): 25

Fosforo (mg): 16

Potassio (mg): 15

Sodio (mg): 7

Latte

Calcio (mg): 120

Fosforo (mg): 94

Magnesio (mg): 11

Ferro (mg): 0.1

Zinco (mg): 0.37

Rame (mg): 0.01

Selenio (µg): 1.6

Yogurt

Potassio (mg): 149

Calcio (mg): 120

Fosforo (mg): 94

Sodio (mg): 45

Ferro (mg): 0.1

Uova

Fosforo (mg): 210

Sodio (mg): 137

Potassio (mg): 133

Calcio (mg): 48

Magnesio (mg): 13

Ferro (mg): 1.5

Zinco (mg): 1.2

Rame (mg): 0.06

Selenio (µg): 5.8

Formaggio spalmabile

Sodio (mg): 330

Potassio (mg): 150

Fosforo (mg): 130

Calcio (mg): 110

Ferro (mg): 0.1

Margarina

Sodio (mg): 800

Calcio (mg): 20

Fosforo (mg): 16

Potassio (mg): 5

Chees-cake



Torta al

Cioccolato

Fosforo (mg): 121

Calcio (mg): 9

Ferro (mg): 2.8

Crostata



Pane integrale

Fosforo (mg): 180

Calcio (mg): 25

Ferro (mg): 2.5

Cornetto

Fosforo (mg): 70

Potassio (mg): 52

Calcio (mg): 9

Ferro (mg): 1,3

Baba'

Fosforo (mg): 40

Calcio (mg): 22

Ferro (mg): 2.3

Frisella



Focaccia



Rosetta

Sodio (mg): 317

Potassio (mg): 103

Calcio (mg): 20

Magnesio (mg): 15

Ferro (mg): 1

Zinco (mg): 0.37

Rame (mg): 0.19

Selenio (µg): 2

Prosciutto crudo

Sodio (mg): 2578

Potassio (mg): 373

Fosforo (mg): 261

Magnesio (mg): 26

Calcio (mg): 16

Zinco (mg): 3.23

Ferro (mg): 0.7

Rame (mg): 0.17

Taralli



Pane bianco

Sodio (mg): 293

Fosforo (mg): 77

Calcio (mg): 17

Ferro (mg): 0,7

Minestrone

Surgelato

Potassio (mg): 208
Fosforo (mg): 66
Sodio (mg): 59
Calcio (mg): 26
Ferro (mg): 1.4

Bastoncini di

pesce

Fosforo (mg): 168
Calcio (mg): 46
Ferro (mg): 0.7

Marmellata

Potassio (mg): 100
Calcio (mg): 18
Sodio (mg): 12
Fosforo (mg): 7
Ferro (mg): 1.4

Piselli surgelati

Potassio (mg): 150
Sodio (mg): 129
Fosforo (mg): 90
Calcio (mg): 20
Ferro (mg): 2

Gelato

Fosforo (mg): 165
Calcio (mg): 85
Ferro (mg): 0.4

Spinaci

surgelati

Potassio (mg): 354
Calcio (mg): 70
Sodio (mg): 57
Fosforo (mg): 44
Ferro (mg): 1

Pesce fritto



Polpo

Potassio (mg): 233
Fosforo (mg): 189
Calcio (mg): 144
Magnesio (mg): 39
Zinco (mg): 5.1
Ferro (mg): 1.5
Rame (mg): 1

Corze



Gamberetti

Fosforo (mg): 349
Potassio (mg): 266
Sodio (mg): 146
Calcio (mg): 110
Magnesio (mg): 39
Zinco (mg): 1.9
Ferro (mg): 1.8
Rame (mg): 0.7
Selenio (µg): 30

Merluzzo

Potassio (mg): 320
Fosforo (mg): 194
Sodio (mg): 77
Calcio (mg): 25
Magnesio (mg): 20
Ferro (mg): 0.7
Zinco (mg): 2
Rame (mg): 0.3
Selenio (µg): 16.5

Salmone

Potassio (mg): 310
Fosforo (mg): 280
Sodio (mg): 98
Calcio (mg): 27
Ferro (mg): 0.7

Fettina di vitello

Potassio (mg): 360
Fosforo (mg): 214
Sodio (mg): 89
Magnesio (mg): 25
Calcio (mg): 14
Zinco (mg): 2.8
Ferro (mg): 1.2
Rame (mg): 0.06
Selenio (µg): 6

Salpiccia

Sodio (mg): 1100
Potassio (mg): 200

Fosforo (mg): 173
Calcio (mg): 20
Ferro (mg): 2.8

Cotoletta



Acqua frizzante



Petto di pollo

Potassio (mg): 370
Fosforo (mg): 210
Sodio (mg): 33
Magnesio (mg): 32
Calcio (mg): 4
Ferro (mg): 0.4
Zinco (mg): 0.67
Rame (mg): 0.05
Selenio (µg): 10

Hamburger



Acqua liscia



Bevanda

alla cola

Fetto (mg): 15

Salto (mg): 8

Calo (mg): 5

Ricco (mg): 1

Aranciata

Ricco (mg): 18

Pomodori

sott'olio



Ketchup

Ricco (mg): 5901

Salto (mg): 110

Fetto (mg): 43

Calo (mg): 25

Fetto (mg): 02

Succo di frutta

Fetto (mg): 11

Calo (mg): 8

Fetto (mg): 03

Tonno in scatola

Salto (mg): 316

Ricco (mg): 301

Fetto (mg): 205

Calo (mg): 7

Fetto (mg): 17

Legumi in scatola

Salto (mg): 311

Ricco (mg): 109

Fetto (mg): 72

Calo (mg): 43

Fetto (mg): 18

Maionese

Fetto (mg): 28

Calo (mg): 18

Fetto (mg): 05

