

Latte e latticini	Ca (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)	K (mg)	Ca/P	Ca/Na	Prot. (g)	kcal	Ca/prot.	Ca/kcal
Latte di mucca intero	119	93	12	50	150	1,28	2,38	3,3	64	36,06	1,86
Yogurt di latte intero	125	105	12	48	170	1,19	2,60	3,8	66	32,89	1,89
Burro	25	16	3**	7	15	1,56	3,57	0,8	758	31,25	0,03
Crescenza	557	285	20	350	110	1,95	1,59	16,1	281	34,60	1,98
Emmenthal	1145	700	35**	450	107	1,64	2,54	28,5	403	40,18	2,84
Fontina	870	561	27	451*	89*	1,55	-	24,5	343	35,51	2,54
Gorgonzola	401	326	20	600	111	1,23	0,67	19,1	324	20,99	1,24
Grana	1169	692	63	700	120	1,69	1,67	33,9	406	34,48	2,88
Mascarpone	68	97	-	86	53	0,70	0,79	7,6	455	8,95	0,15
Mozzarella di mucca	500	350	10	200	145	0,46	0,80	18,7	253	8,56	0,63
Parmigiano	1159	678	43	600	102	1,71	1,93	33,5	387	34,60	2,99
Provolone	720	521	40	860	139	1,38	0,84	28,1	374	25,62	1,93
Ricotta di mucca	295	237	17	78	119	1,24	3,78	8,8	146	33,52	2,02
Scamorza	512	299	-	-	-	1,71	-	25	334	20,48	1,53
Stracchino	567	374	-	-	-	1,52	-	18,5	300	30,65	1,89
Taleggio	433	328	-	873	89	1,32	0,50	19	315	22,79	1,37
Uovo	Ca (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)	K (mg)	Ca/P	Ca/Na	Prot. (g)	kcal	Ca/prot.	Ca/kcal
Albume	7	15	12	179	135	0,47	0,04	10,7	43	0,65	0,16
Tuorlo	116	586	14	43	90	0,20	2,70	15,8	325	7,34	0,36
Uovo intero	48	210	13	137	133	0,23	0,35	12,4	128	3,87	0,38
Carni, frattaglie, carni conservate	Ca (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)	K (mg)	Ca/P	Ca/Na	Prot. (g)	kcal	Ca/prot.	Ca/kcal
Carne bovina (fesa)	4	214	18	41	342	0,02	0,10	21,8	103	0,18	0,04
Maiale magro	8	180	17	73	220	0,04	0,11	21,3	157	0,37	0,05
Pollo (petto)	4	210	32	33	370	0,02	0,12	23,3	100	0,17	0,04
Tacchino (fesa)	6	200	32	43	320	0,04	0,15	24	107	0,33	0,07
Agnello	7	190	20	88	350	0,05	0,11	20	159	0,50	0,06
Fegato di bovino	7	350	18	81	320	0,02	0,09	20	142	0,35	0,05
Fegato di suino	10	362	21	108	356	0,03	0,09	22,8	140	0,44	0,07
Lingua di bovino	9	187	18	73	197	0,05	0,12	17,1	232	0,53	0,04
Trippla di bovino	8	50	14	107	18	0,16	0,07	15,8	108	0,51	0,07
Cuore di bovino	9	203	-	95	320	0,04	0,09	16,8	123	0,54	0,07
Rene di bue	9	220	16	180	230	0,04	0,05	18,4	118	0,49	0,08
Carne di gelatina (scatola)	8	100	8	656	74	0,08	0,01	12,6	67	0,63	0,12
Mortadella	9	180	8	506	130	0,05	0,02	14,7	317	0,61	0,03
Prosciutto cotto	6	250	16	648	227	0,02	0,01	19,8	215	0,30	0,03
Prosciutto crudo di Parma	16	261	26	2578	373	0,06	0,01	25,5	268	0,63	0,06
Salame Milano	32	356	25	1497	452	0,09	0,02	26,7	392	1,20	0,08
Pesce	Ca (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)	K (mg)	Ca/P	Ca/Na	Prot. (g)	kcal	Ca/prot.	Ca/kcal
Cefalo, muggine	26	220	21	-	-	0,12	-	15,8	127	1,65	0,20
Dentice	38	264	-	-	-	0,14	-	16,7	101	2,28	0,38
Merluzzo	31	218	25**	72	356	0,14	0,43	17	71	1,82	0,44-
Nasello	25	194	20	77	320	0,13	0,32	17	71	1,47	0,35
Orata	30	1050	-	-	-	0,03	-	19,7	159	1,52	0,19
Palombo	31	218	-	-	-	0,14	-	16	80	1,94	0,39

Pesce	Ca (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)	K (mg)	Ca/P	Ca/Na	Prot. (g)	kcal	Ca/prot.	Ca/kcal
Salmone	27	280	-	98	310	0,10	0,28	18,4	185	1,47	0,15
Sarde	33	215	10	66	630	0,15	0,50	20,8	129	1,59	0,26
Sogliola	12	195	19	120	280	0,06	0,10	16,9	83	0,71	0,14
Sgombro	38	264	21	130	360	0,14	0,29	17	170	2,24	0,22
Spigola	20	202	29	-	-	0,10	-	16,5	82	1,21	0,24
Tonno	38	264	26	43	-	0,14	0,88	21,5	159	1,77	0,24
Triglia	21	218	30	-	-	0,10	-	15,8	123	1,33	0,17
Carpa	34	220	30**	50	286	0,15	0,68	18,9	140	1,80	0,24
Luccio	20	220	25**	63	250	0,09	0,32	18,7	81	1,07	0,25
Tinca	31	218		80	245	0,14	0,39	17,9	79	1,73	0,39
Trota	14	220	27**	40	465	0,06	0,35	14,7	86	0,95	0,16
Calamaro	144	189	22	185	145	0,76	0,78	12,6	68	11,43	2,12
Gambero	110	349	39	146	266	0,32	0,75	13,6	71	8,09	1,55
Seppia	27	143	32	-	273	0,19	-	14	72	1,93	0,38
Cozze	88	236	44	290	320	0,37	0,30	20	88	4,40	1,00
Ostrica	186	267	-	510	260	0,70	0,36	10,2	69	18,24	2,70
Aringhe affumicate	66	254	-	800*	250*	0,26	0,02	19,9	194	3,32	0,34
Baccalà ammollato	31	562	-	-	-	0,06	-	21,6	95	1,44	0,33
Stoccafisso secco	60	450	-	500	1500	0,13	0,12	80,1	356	0,75	0,17
Salmone affumicato	19	250	-	1880	420	0,08	0,01	25,4	147	0,75	0,13
Acciughe sott'olio	44	351	-	480	700	0,13	0,09	25,9	206	1,70	0,21
Tonno sott'olio	7	205	-	316	301	0,03	0,02	25,2	192	0,28	0,04
Calamaro surgelato	130	170	-	185	145	0,76	0,70	13,1	68	9,92	1,91
Gamberi sgusciati	128	150	39	375	75	0,85	0,34	16,5	85	7,76	1,51
Nasello surgelato	30	188	20	77	320	0,16	0,39	17,3	75	1,73	0,40
Orata surgelata	12	125	-	-	-	0,10	-	19,8	94	0,61	0,13
Sogliola surgelata	11	174	19	120	280	0,06	0,09	17,3	81	0,64	0,14
Cereali e derivati	Ca (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)	K (mg)	Ca/P	Ca/Na	Prot. (g)	kcal	Ca/prot.	Ca/kcal
Frumento duro	30	330	160	-	494	0,09	-	13	312	2,31	0,10
Frumento tenero	35	304	-	-	-	0,12	-	12,3	317	2,85	0,11
Farina di frumento intero	28	300	120	3	337	0,09	9,33	11,9	319	2,35	0,09
Farina di frumento tipo 0	18	160	10**	2	140	0,11	9,00	11,5	341	1,57	0,05
Farina di frumento tipo 00	17	76	-	3	126	0,22	5,67	11	340	1,55	0,05
Semola	17	165	-	12	170	0,10	1,42	11,5	339	1,48	0,05
Crusca di grano	110	1200	550	28	1160	0,09	3,93	14,1	206	7,80	0,53
Germe di grano	72	1100	255	3	827	0,07	24,00	28	408	2,57	0,18
Pane integrale	25	180	92**	550*	210*	0,14	0,05	7,5	224	3,33	0,11
Pane tipo I (1 kg)	13	77	24**	665*	161*	0,17	0,02	8,9	265	1,46	0,05
Pane tipo 00	14	63	30**	836*	176*	0,22	0,02	8,6	289	1,63	0,05
Fette biscottate	55	124	-	206*	140*	0,44	0,27	11,3	408	4,87	0,13
Pasta	22	189	51	4	192	0,12	5,50	10,9	353	2,02	0,06
Pasta all'uovo	22	199	-	17	164	0,11	1,29	13	366	1,69	0,06
Riso integrale	32	221	-	9	214	0,14	3,56	7,5	337	4,27	0,09
Riso brillato	24	94	20	5	92	0,26	4,80	6,7	332	3,58	0,07
Riso paraboiled	60	200	-	9	150	0,30	6,67	7,4	337	8,11	0,18
Farina di riso	7	90	23	4	104	0,08	1,75	7,3	360	0,96	0,02
Mais	15	256	120	35	287	0,06	0,43	9,2	353	1,63	0,04

Cereali e derivati	Ca (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)	K (mg)	Ca/P	Ca/Na	Prot. (g)	kcal	Ca/prot.	Ca/kcal
Mais dolce in scatola	4	79	-	270	220	0,05	0,01	3,4	98	1,18	0,04
Farina di mais	6	99	47**	1	130	0,06	6,00	8,7	362	0,69	0,02
Orzo perlato	14	189	-	3	120	0,07	4,67	10,4	319	1,35	0,04
Fiocchi d'avena	54	365	139**	33*	370*	0,15	1,64	8	373	6,75	0,14
Ortaggi	Ca (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)	K (mg)	Ca/P	Ca/Na	Prot. (g)	kcal	Ca/prot.	Ca/kcal
Asparagi di bosco	25	90	-	5	198	0,28	5,00	4,6	35	5,43	0,71
Broccolo	28	66	-	12	340	0,42	2,33	3	27	9,33	1,04
Carciofo	86	67	45	133	376	1,28	0,65	2,7	22	31,85	3,91
Cardi	96	11	-	23	293	8,73	4,17	0,6	10	160,0	9,60
Carote	44	37	11	95	220	1,19	0,46	1,1	35	40,00	1,26
Cavolfiore	44	69	28	8	350	0,64	5,50	3,2	25	13,75	1,76
Cavolini di Bruxelles	51	50	22**	6	450	1,02	8,50	4,2	37	12,14	1,38
Cavoli cappuccio verde	60	29	-	23	260	2,07	2,61	2,1	19	28,57	3,16
Cetrioli	16	17	-	13	140	0,94	1,23	0,7	14	22,86	1,14
Cipolle	25	35	-	10	140	0,71	2,50	1	26	25,00	0,96
Finocchi	45	39	16	4	394	1,15	11,25	1,2	9	37,50	5,00
Funghi porcini	22	142	-	52	235	0,15	0,42	3,9	26	5,64	0,85
Indivia	93	31	10**	10	380	3,00	9,30	0,9	16	103,3	5,81
Lattuga	45	31	11**	9	240	1,45	5,00	1,8	19	25,00	2,37
Melanzane	14	33	-	26	184	0,42	0,54	1,1	18	12,73	0,78
Patate	10	54	28	7	570	0,19	1,43	2,1	85	4,76	0,12
Peperoni	17	28	11-18	2	210	0,61	8,50	0,9	22	18,89	0,77
Pomodori insalata	11	26	10	3	290	0,42	3,67	1,2	17	9,17	0,65
Pomodori maturi	9	25	20	6	297	0,36	1,50	1	19	9,00	0,47
Radicchio rosso	36	30	-	10	240	1,20	3,60	1,4	13	25,71	2,77
Rape	40	29	-	-	-	1,38	-	1	18	40,00	2,22
Ravanelli	39	29	-	59	240	1,34	0,66	0,8	11	48,75	3,55
Rucola	309	41	-	-	468	7,54	-	2,6	28	118,8	11,04
Sedano	31	45	16	140	280	0,69	0,22	2,3	20	13,48	1,55
Spinaci	78	62	60	100	530	1,26	0,78	3,4	31	22,94	2,52
Spinaci surgelati	170	44	-	57	354	3,86	2,98	2,8	23	60,71	7,39
Zucca gialla	20	40	-	-	-	0,50	-	1,1	18	18,18	1,11
Zucchine	21	65	17-25	22	264	0,32	0,95	1,3	11	16,15	1,91
Legumi	Ca (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)	K (mg)	Ca/P	Ca/Na	Prot. (g)	kcal	Ca/prot.	Ca/kcal
Fave fresche	22	93	-	17	200	0,24	1,29	5,2	41	4,23	0,54
Piselli freschi	45	97	33**	1	193	0,46	45,00	5,5	52	8,18	0,87
Fagiolini	35	48	-	2	280	0,73	17,50	2,1	18	16,67	1,94
Fagioli borlotti freschi	44	180	25**	2	650	0,24	22,00	10,2	133	4,31	0,33
Ceci	142	415	130	6	881	0,34	23,67	20,9	316	6,79	0,45
Fave secche	90	420	-	127*	1028	0,21	0,71	27,2	341	3,31	0,26
Lenticchie	57	376	83	8	980	0,15	7,13	22,7	291	2,51	0,20
Piselli secchi	48	320	116**	38	990	0,15	1,26	21,7	286	2,21	0,17
Fagioli borlotti secchi	102	464	163	3	1478	0,22	34,00	20,2	278	5,05	0,37
Soia	257	591	247**	4	1740	0,43	64,25	36,9	407	6,96	0,63
Arachidi	64	283	175	6	680	0,23	10,67	29	598	2,21	0,11

Legumi	Ca (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)	K (mg)	Ca/P	Ca/Na	Prot. (g)	kcal	Ca/prot.	Ca/kcal
Ceci in scatola	43	72	24	311	109	0,60	0,14	6,7	100	6,42	0,43
Fagioli borlotti in scatola	31	102	>1	294	234	0,30	0,11	6,7	91	4,63	0,34
Fagioli cannellini in scatola	39	78	>1	431	190	0,50	0,09	6	76	6,50	0,51
Lenticchie in scatola	27	77	>1	357	161	0,35	0,08	5	82	5,40	0,33
Piselli in scatola	42	95	-	242	130	0,44	0,17	5,3	68	7,92	0,62
Piselli surgelati	20	90	-	129	150	0,22	0,16	5,4	72	3,70	0,28
Frutta	Ca (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (mg)	K (mg)	Ca/P	Ca/Na	Prot. (g)	kcal	Ca/prot	Ca/kcal
Albicocche	16	16	9**	1	320	1,00	16,00	0,4	28	40,00	0,57
Amarene	15	17	-	2	114	0,88	7,50	0,8	42	18,75	0,36
Ananas	17	8	-	2	250	2,13	8,50	0,5	40	34,00	0,43
Arance	49	22	14**	3	200	2,23	16,33	0,7	34	70,00	1,44
Banane	7	28	-	1	350	0,25	7,00	1,2	65	5,83	0,11
Castagne	30	81	-	9	395	0,37	3,33	2,9	165	10,34	0,18
Ciliegie	30	18	11**	3	229	1,67	10,00	0,8	38	37,50	0,79
Cocomero	7	2	-	3	280	3,50	2,33	0,4	16	17,50	0,44
Fichi	43	25	-	2	270	1,72	21,50	0,9	47	47,78	0,91
Fichi d'India	30	25	-	1	190	1,20	30,00	0,8	53	37,50	0,57
Fragole	35	28	15**	2	160	1,25	17,50	0,9	27	38,89	1,30
Kaki	8	16	-	4	170	0,50	2,00	0,6	65	13,33	0,12
Kiwi	25	70	-	5	400	0,36	5,00	1,2	44	20,83	0,57
Lamponi	49	52	-	3	220	0,94	16,33	1	34	49,00	1,44
Limoni	14	11	28**	2	140	1,27	7,00	0,6	11	23,33	1,27
Mandaranci	30	19	-	2	160	1,58	15,00	0,8	53	37,50	0,57
Mandarini	32	19	11**	1	210	1,68	32,00	0,9	72	35,56	0,44
Mele	7	12	6**	2	125	0,58	3,50	0,3	53	23,33	0,13
Melone estivo	19	13	-	8	333	1,46	2,38	0,8	33	23,75	0,58
Melone invernale	21	16	-	-	-	1,31	-	0,5	22	42,00	0,95
Mirilli	41	31	-	2	160	1,32	20,50	0,9	25	45,56	1,64
More rovo	36	48	30**	2	260	0,75	18,00	1,3	36	27,69	1,00
Olive nere	62	18	-	54	432	3,44	1,15	1,6	235	38,75	0,26
Pere	11	15	-	2	127	0,73	5,50	0,3	35	36,67	0,31
Pesche	8	20	-	3	260	0,40	2,67	0,8	27	10,00	0,30
Pompelmo	17	16	-	1	230	1,06	17,00	0,6	26	28,33	0,65
Prugne	13	14	10**	2	190	0,93	6,50	0,5	42	26,00	0,31
Ribes	60	43	-	3	370	1,40	20,00	0,9	28	66,67	2,14
Uva	27	4	9**	1	192	6,75	27,00	0,5	61	54,00	0,44
Castagne secche	56	131	-	17	738	0,43	3,29	6	287	9,33	0,20
Datteri	69	65	50**	5	750	1,06	13,80	2,7	253	25,56	0,27
Fichi secchi	186	111	70**	87	1010	1,68	2,14	3,5	256	53,14	0,73
Mandorle secche	240	550	264	14	780	0,44	17,14	22	603	10,91	0,40
Nocciole secche	150	322	160	11	466	0,47	13,64	13,8	655	10,87	0,23
Noci secche	61	300	131	2	603	0,20	30,50	14,3	689	4,27	0,09
Olive conservate	70	25	-	1305*	287*	2,80	0,05	1,5	268	46,67	0,26
Prugne secche	59	85	-	8	824	0,69	7,38	2,2	220	26,82	0,27

* Da: Fidanza F. e Liguori G., 1984.

** Da: Souci S.W. et al., 1989.

Da: Tabelle di composizione degli alimenti - INRAN, 2000.