



## CONTENUTO IN CALCIO – VITAMINA D

(mg/100g – mcg/100g di parte edibile)

TABELLE CONTENUTO

Alimenti	Calcio	Vitamina D
<b>Farine</b>		
Farina di mandorle	240	0
Farina di soia	210	0
Farina di ceci	117	0
Farina di avena	80	0
Farina di castagne	50	0
Farina di orzo	39	0
Farina segale integrale	32	0
Farina di frumento integrale	28	0
Farina di segale	20	0
Farina di frumento tipo 0	18	0
Farina frumento tipo 00	17	0
Farina di grano saraceno	12	0
Farina di manioca	12	0
Farina di mais	6	0
Farina di riso	0	0
<b>Pane, Crackers e Grissini</b>		
Pane raffermo	130	0
Pane all'olio	114	0
Pane al malto	110	0
Crackers	110	0
Pane ai cereali	104	0
Pane di segale	80	0
Cracotte	80	0
Pane al latte	70	0
Crackers integrali	50	0
Pane di farro	35,7	0
Pane integrale	25	0
Pane di altamura	25	0
Pane francese	24	0
Pane formato rosetta	20	0
Taralli	18,7	0
Frisella	18,6	0
Pane di frumento tipo 0	17	0
Pane di frumento tipo 00	14	0
Pane toscano	13	0
Pane di frumento tipo 1	13	0
Grissini	13	0
<b>Cereali e Semolati</b>		
Crusca di frumento	110	0



TABELLE CONTENUTO

Grano saraceno	110	0
Germe di frumento	72	0
Orzo intero	60	0
Grano d'orzo intero	60	0
Grano d'avena intero	54	0
Farro	43	0
Grano farro	43	0
Grano tenero	35	0
Grano duro	30	0
Segale grano integrale	24	0
Semolino	18	0
Semola	17	0
Miglio decorticato	17	0
Mais	15	0
Tapioca	12	0
Amido di riso	0	0
Germe di grano	0	0
Fiocchi di grano saraceno	0	0
<b>Cereali 1° Colazione</b>		
Muesli	110	0
Corn Flakes Classici	74	0
Fette biscottate	55	0
Fiocchi d'avena	54	0
Fiocchi di crusca di grano	50	0
Fette biscottate integrali	43	0
<b>Biscotti</b>		
Wafers ricoperti di cioccolato	200	0
Biscotti al miele	170,9	0
Biscotti d'avena	131,7	0
Biscotti integrali	110	0,5
Biscotti per l'infanzia	104	2,5
Biscotti frollini	87	0
Croissant	80	0,1
Biscotti wafers	73	0
Merendina pan di spagna	58	2,6
Savoardi	40	0,7
Merendina tipo brioche	23	0
Merendina pasta frolla	23	0
Biscotti secchi	22	0
Merendina al latte	17	0
Merendina con marmellata	11	0,5
<b>Dolci</b>		
Cioccolato al latte	262	0
Gelato confezionato al caffè	245	0
Gelato al fior di latte	185	0,1
Lenti colorate al cioccolato	150	0



TABELLE CONTENUTO

Panettone	149	0,3
Pandoro	149	0
Gelato alla crema	140	0
Nutella	128	0
Marzapane	119	0
Gelato alla frutta	110	0,1
Cono gelato confezionato panna e cioccolato	103	0
Cono gelato confezionato classico	96	0
Torta del mattino	95,4	0
Caramella tipo mou	95	0
Budino al cioccolato	90	0
Budino alla vaniglia	88	0
Torta di mirtilli	87,8	0
Torta di frutta	87,5	0
Gelato confezionato al fior di latte	85	0
Torta alle mandorle	80	0
Torrone alle mandorle	80	0
Panna montata	78	0
Torta di mele	60,1	0
Canditi	60	0
Torta di nocciole	59	0
Crostata con marmellata	55	0,6
Cannoli alla crema	52	0,7
Zabaione	51	200
Cioccolato fondente	51	0
Strudel di mele	46,4	0
Cioccolato gianduia	42	0
Cioccolato alle nocciole	42	0
Crostata casalinga	40,6	0,2
Torta al cioccolato	29	0,2
Crostata con cacao	24	0
Baba al rhum	22	2,5
Frozen yogurt	20	0
Marmellata di frutta	18	0
Colomba	12,3	0
Torta margherita	9	2,8
Miele	5	0
Sorbetto al limone confezionato	2	0
Zucchero	1	0
Gelatina di frutta	0	0
Gelato al biscotto	0	0
<b>Pasta</b>		
Tortellini secchi	224	1,1
Tortellini freschi	146	0
Pasta di farro	43	0



TABELLE CONTENUTO

Pasta integrale	31	0
Pasta secca all'uovo	22	0,4
Pasta alimentare	22	0
Pasta di soia	0	0
<b>Riso</b>		
Riso integrale	32	0
Riso brillato	24	0
<b>Grassi</b>		
Burro	25	0,8
Margarina	20	0
Lardo	1	0
<b>Spezie, Aromi e Conserve</b>		
Salvia	600	0
Pepe nero	437	0
Rosmarino	370	0
Basilico in foglie	250	0
Prezzemolo	220	0
Menta in foglie	210	0
Sale marino integrale	180	0
Panna da cucina	87	0,1
Dado da brodo	60	0
Finocchietto selvatico	45	0
Estratto e conserva di pomodoro	27	0
Salsa ketchup	25	0
Salsa di soia	19	0
Patè di fegato	19	1,2
Peperoncino	18	0
Maionese	18	0,3
Ragù di carne	16,1	0,3
Sugo di soia al tamari	16	0
Passata di pomodoro	16	0
Aceto	15	0
Succo di limone	14	0
Tabasco	12	0
Sale	10	0
Estratto di carne per brodo	0	37
Erba cipollina	0	85
<b>Insaccati</b>		
Salame Fabriano	46	0
Salame Nostrano	42	0
Salame Ungherese	45	0,9
Zampone precotto	22	1,1
Cotechino crudo	20	1,1
Salsiccia di suino	20	0,9
Salame Milano	32	0,9
Prosciutto crudo magro	16	0,6



TABELLE CONTENUTO

Wurstel	14	0,9
Salame felino	14	0
Salame Napoli	32	0,9
Salame Brianza	12	0
Speck	11	0,6
Coppa	11	1,1
Pancetta magretta	10	0,9
Mortadella	9	0
Salame Cacciatore	43	0,9
Prosciutto cotto magro	7	0,8
Bresaola	7	0,5
Pancetta affumicata	6	0,9
<b>Latte</b>		
Latte in polvere scremato	1323	0
Latte in polvere parzialmente scremato	1124	0
Latte in polvere intero	1050	0,2
Latte evaporato non zuccherato	240	0
Latte di bufala	160	0
Latte di pecora	180	0,2
Latte di capra	141	0,2
Latte scremato	125	0
Latte Zymil	120	0
Latte parzialmente scremato	120	0
Latte intero	119	0
Latte di soia	13	0
Latte aproteico	10	0
<b>Yogurt</b>		
Yogurt intero alla frutta	111	0
Yogurt scremato alla frutta	150	0
Yogurt greco intero	150	0
Yogurt parzialmente scremato alla frutta	138	0
Yogurt intero	125	0
Yogurt parzialmente scremato	120	0
Yogurt scremato	120	0
<b>Formaggi</b>		
Grana	1169	0,5
Caciotta romana	1160	0,5
Parmigiano	1159	0,5
Emmenthal	1145	1,1
Groviera	1123	0,2
Latteria	1057	0,2
Fontina	870	0,2
Caciocavallo dolce	860	0,2
Cheddar	810	0,3



TABELLE CONTENUTO

Olandese	750	0,2
Provolone fresco	720	0,2
Robiola	704	0,2
Pecorino	607	0,5
Bel Paese	604	0,3
Sottilette	600	0,2
Stracchino	567	0,2
Crescenza	557	0,4
Galbanino	540	0
Brie	540	0,2
Caciotta toscana	531	0,2
Scamorza	512	0,2
Crescenza light	440	0
Taleggio	433	0,2
Formaggino	430	0,2
Gorgonzola	401	0,2
Cacioricotta	396	0,3
Feta	360	0,5
Certosa	350	0
Camembert	350	0,2
Ricotta di bufala	340	0
Ricotta di vacca	295	0
Provola affumicata	290	0,2
Caciottina fresca	290	0,2
Mozzarella di bufala	210	0,2
Ricotta romana	166	0,2
Ricotta di pecora	166	0,2
Fior di latte	162	0,2
Mozzarella fresca	160	0,1
Tofu	105	0
Formaggio cremoso spalmabile	110	0,2
Formaggio Quark	92	0
Caprino fresco	90	0
Formaggio magro a fiocchi	73	0
Mascarpone	68	0,3
<b>Carni Rosse</b>		
Cotenne di maiale	30	0
Vitello magro	14	1,3
Coscia di maiale	12	0
Manzo magro	10	0,4
Manzo semigrasso	9	0,8
Hamburger di manzo	9	0,8
Vitello semigrasso	9	1,2
Costolette di maiale	8	0
Bistecca di maiale	8	0
Manzo grasso	8	0,4



TABELLE CONTENUTO

Maiale semigrasso	8	0,5
Puntine di maiale	7	0
Manzo lombata	4	0,5
Filetto di manzo	4	0,5
Cavallo	4	0,6
<b>Carni Bianche</b>		
Coniglio magro	17	0
Gallina	15	0,6
Oca	13	0,5
Costolette di agnello	13	0,4
Cappone	11	0
Petto e coscia di agnello	10	0,4
Pecora	10	0,8
Coscia di tacchino	9	0,5
Capretto	9	0,4
Pollo	8	0,1
Hamburger di tacchino	8	0,3
Coscia di pollo	8	0,5
Fesa di tacchino	6	0,3
Petto di tacchino	6	0,3
Petto di pollo	4	0,2
Hamburger di pollo	4	0,2
Galletto amburghese	0	0
<b>Frattaglie</b>		
Cuore di suino	35	0,8
Cervello di manzo	16	0
Polmone di bovino	15	0
Fegatini di pollo	14	0,2
Milza di bovino	12	0
Cervello di vitello	11	0
Fegato di suino	10	1,7
Rognone di vitello	9	0,8
Rene di bovino	9	0,8
Lingua di bovino	9	0
Cuore di ovino	9	0,5
Cuore di equino	9	1
Cuore di bovino	9	1
Trippa di bovino	8	0
Fegato di ovino	8	0
Fegato di equino	8	1,1
Fegato di vitello	7	0,5
Fegato di bovino	7	0,6
<b>Pesce Fresco</b>		
Latterini	888	11
Ostriche	186	0,5
Acciughe	148	11



TABELLE CONTENUTO

Totano	144	0
Polpo	144	0
Calamari	144	0
Aringa sotto sale	112	16
Scampi	110	0
Gamberi	110	0
Canocchie	110	0
Cozze	88	0
Pesce Persico	80	0
Corvina	74	0
Mormora	69	0
Aringa affumicata	66	16
Aringa	63	30
Scorfano	61	0
Aragosta	60	0
Astice	48	0
Vongole	46	4
Tonno	38	16
Sgombro	38	2,9
Sarago	38	0
Rombo	38	0
Dentice	38	0
Pagello	34	0
Carpa	34	0
Sarde	33	4,5
Sardine	33	4,5
Occhiata	32	0
Tinca	31	10,6
Razza	31	0
Palombo	31	9,1
Anguilla	31	6,6
Orata	30	0
Rana pescatrice	28	0
Seppie	27	0
Salmone	27	8
Cefalo	26	0,8
Nasello	25	0
Merluzzo	25	0,5
Triglia	21	1,3
Spigola	20	0
Luccio	20	10,6
Trota	14	10,6
Platessa	12	0
Sogliola	12	0
Cernia	11	0
Pesce spada	4	11





TABELLE CONTENUTO

Alimenti Conservati		
Acciughe sotto sale	542	4,6
Sardine sott'olio	613	4,3
Sgombro in salamoia	185	3
Aringa salata	112	16
Salmone in salamoia	66	17
Polpa di granchio	120	0
Acciughe sott'olio	44	5
Sgombro sott'olio	32	2,9
Tonno al naturale	8	2
Tonno sott'olio sgocciolato	8	3,4
Uova		
Tuorlo d'uovo	116	4,9
Uovo di quaglia	64	0
Uovo di anatra	57	6,5
Uovo di oca	52	5
Uovo di tacchina	50	1,7
Uovo intero	48	1,7
Albume d'uovo	7	0
Legumi		
Soia secca	257	0
Ceci secchi	142	0
Fagioli secchi	135	0
Cannellini secchi	132	0
Fagioli borlotti secchi	102	0
Fave secche	90	0
Lenticchie secche	57	0
Piselli secchi	48	0
Piselli freschi	47	0
Fagioli borlotti freschi	44	0
Fagiolini	35	0
Fave fresche	22	0
Verdure e Ortaggi		
Alga Hijiki	1400	0
Alga Arame	1170	0
Alga Kombu	800	0
Alga Wakame	600	0
Crescione	170	0
Cime di rapa	169	0
Rucola	160	0
Cicoria da taglio	150	0
Agretti	131	0
Radicchio verde	115	0
Cardi	96	0
Carciofi	86	0
Spinaci	78	0



TABELLE CONTENUTO

Cicoria di campo	74	0
Catalogna	74	0
Puntarelle	74	0
Cavolo broccolo verde	72	0
Erbette	67	0
Bieta	67	0
Cavolo verza	60	0
Cavolo cappuccio verde/rosso	60	0
Porri	54	0
Radici amare	53	0
Cipolline	51	0
Cavoli di Bruxelles	51	0
Germogli di soia	48	0
Crauti	48	0
Lattuga	45	0
Finocchi	45	0
Cavolfiore	44	0
Carote	44	0
Rape	40	0
Ravanelli	39	0
Trevigiana	36	0
Radicchio rosso	36	0
Sedano	31	0
Scarola	30	0
Funghi secchi	28	2,1
Broccolo a testa	28	0
Vegetali misti surgelati	26	0
Scalogno	25	0
Asparagi	25	0
Cipolle	24	0
Tartufo	24	0
Funghi porcini	22	3,1
Zucchine verdi	21	0
Zucca gialla	20	0
Barbabietole rosse	20	0
Indivia belga	18	0
Peperoni	17	0
Cetrioli	16	0
Germogli di bambù	15	0
Melanzane	14	0
Pomodori	11	0
Patate	10	0
Mais dolce in scatola	4	0
<b>Frutta Fresca</b>		
Lamponi	49	0
Arance	49	0



TABELLE CONTENUTO

Fichi freschi	43	0
Mirtilli	41	0
More	36	0
Ribes rosso	36	0
Fragole	35	0
Mandarini	32	0
Clementine	31	0
Mandaranci	30	0
Fichi d'india	30	0
Ciliege	30	0
Castagne fresche	30	0
Papaia	28	0
Uva	27	0
Kiwi	25	0
Melone	19	0
Pompelmo	17	0
Ananas al naturale	17	0
Nespole	16	0
Albicocche	16	0
Amarene	15	0
Limone	14	0
Susine	13	0
Prugne fresche	13	0
Cocco fresco	13	0
Avocado	13	0
Pere	11	0
Pesche	8	0
Cachi	8	0
Mango	7	0
Banane	7	0
Anguria	7	0
Mele cotogne	4	0
Litchi	2	0
<b>Frutta Secca</b>		
Mandorle	240	0
Fichi secchi	186	0
Nocciole	150	0
Pistacchi	131	0
Gherigli di noce	131	0
Noci secche	83	0
Uva secca	78	0
Datteri secchi	69	0
Albicocche secche	67	0
Arachidi tostate	64	0
Prugne secche	59	0
Pesche secche	48	0



# TABELLE CONTENUTO

Pinoli	40	0
Mele disidratate	40	0
Cocco essiccato	23	0
<b>Frutta Conservata</b>		
Prugne sciroppate	9	0
Pere sciroppate	6	0
Ananas sciroppato	6	0
Macedonia sciroppata	5	0
Pesche sciroppate	3	0

**Fonti:**

*banche dati alimentari CREA dell'INRAN*

*banche dati alimentari BDA dello IEO*

*banche dati alimentari USDA*

*banche dati alimentari SOUCI*

*banche dati alimentari giapponesi*

*etichette alimentari*