



TABELLE CONTENUTO

## CONTENUTO IN FERRO

(mcg/100g – mg/100g di parte edibile)

Alimenti	Ferro
<b>Farine</b>	
Farina di soia	6,9
Farina di ceci	6,1
Farina di orzo	6
Farina di avena	4,2
Farina di castagne	3,2
Farina di mandorle	3
Farina integrale	3
Farina segale integrale	2,7
Farina di segale	2,6
Farina di grano saraceno	2
Farina di mais	1,8
Farina di manioca	1
Farina di frumento tipo 0	0,9
Farina di frumento tipo 00	0,7
Farina di riso	0,4
<b>Pane, Crackers e Grissini</b>	
Pane ai cereali	3,3
Crackers integrali	3,1
Pane al malto	2,8
Pane integrale	2,5
Pane di segale	2,5
Grissini comuni	2,3
Cracotte	2,1
Pane all'olio	1,8
Pane al latte	1,7
Pane toscano	1,4
Pane di frumento tipo 1	1,4
Frisella di grano	1,1
Pane formato rosetta	1
Pane di frumento tipo 00	0,8
Taralli	0,8
Pane francese	0,7
Pane di frumento tipo 0	0,7
Pane di farro	0,6
<b>Cereali e semolati</b>	
Crusca di frumento	12,9
Germe di grano	10
Grano d'avena intero	4,7
Grano d'orzo intero	4
Grano saraceno	4



TABELLE CONTENUTO

Frumento duro	3,6
Miglio decorticato	3,5
Frumento tenero	3,3
Segale grano integrale	2,7
Mais	2,4
Fiocchi di grano saraceno	2
Semola	1,3
Cous Cous	1,3
Tapioca	1
Semolino	1
Grano farro	0,7
Farro	0,7
<b>Pasta</b>	
Pasta di soia	6,9
Pasta integrale	3,9
Tortellini secchi	2,5
Pasta secca all'uovo	2,1
Tortellini freschi	1,6
Pasta alimentare	1,4
Pasta di farro	0,7
<b>Riso</b>	
Riso integrale	1,6
Riso brillato	0,8

<b>Cereali 1° Colazione</b>	
Fiocchi di crusca di grano	40
Muesli	5,6
Fiocchi d'avena	5,2
Fette biscottate integrali	4,5
Fette biscottate	3,8
Corn Flakes Classici	2,8
Corn Flakes integrali	2,8
<b>Biscotti</b>	
Biscotti integrali	3,5
Savoardi	2
Biscotti per l'infanzia	1,9
Biscotti frollini	1,8
Biscotti wafers	1,6
Biscotti al miele	2
Biscotti secchi	0,9
Biscotti d'avena	0,6
<b>Merendine, Tortine e Croissant</b>	
Merendina al latte	1,8
Merendine tipo brioche	1,5
Merendina pan di spagna	1,4



TABELLE CONTENUTO

Merendina con marmellata	0,8
Merendina pasta frolla	0,5
<b>Dolci</b>	
Cioccolato fondente	5
Torta margherita	2,8
Zabaione	2,7
Nutella	2,5
Baba al rhum	2,3
Torta al cioccolato	2
Marzapane	2
Cioccolato gianduia	1,9
Cioccolato alle nocciole	1,9
Crostata casalinga	1,6
Torta di mele	1,6
Lenti colorate al cioccolato	1,5
Caramella tipo mou	1,5
Canditi	1,5
Marmellata di frutta	1,4
Cannoli alla crema	1,3
Crostata con cacao	0,7
Miele	0,5
Budino al cioccolato	0,5
Gelato alla frutta	0,5
Gelato al fior di latte	0,4
Zucchero	0,3
Zucchero di canna	0,3
Gelatina di frutta	0,3
Gelato alla crema	0,1
Budino alla vaniglia	0,1

<b>Grassi</b>	
Olio extra vergine di oliva	0,2
Olio di vinacciolo	0,1
Olio di soia	0,1
Olio di mais	0,1
Olio di girasole	0,1
Olio di arachide	0,1
Lardo	0,1
Burro	0
<b>Spezie, Aromi e Conserve</b>	
Pepe nero	28,9
Paprika	23,6
Menta in foglie	9,5
Rosmarino	8,5
Basilico in foglie	5,5



TABELLE CONTENUTO

Prezzemolo	4,2
Salsa di soia	2,7
Shoyu	2
Estratto di pomodoro	2,2
Dado da brodo	1,2
Tabasco	1,2
Sale marino integrale	1,1
Peperoncino	0,5
Maionese	0,5
Aceto	0,5
Brodo vegetale	0,4
Finocchietto selvatico	0,4
Cipolline sott'aceto	0,2
Sale	0,3
Salsa ketchup	0,2
Pomodori pelati	0,2
Aceto di mele	0,2
Panna da cucina	0,2
Succo di limone	0,1

Latte	
Latte in polvere scremato	0,9
Latte in polvere parzialmente scremato	0,7
Latte in polvere intero	0,7
Latte di soia	0,4
Latte UHT intero	0,2
Cappuccino	0,1
Latte UHT parzialmente scremato	0,1
Latte scremato	0,1
Latte parzialmente scremato	0,1
Latte intero	0,1
Latte evaporato non zuccherato	0,1
Latte di capra	0,1
Latte di pecora	0,1
Yogurt	
Yogurt greco	0,3
Yogurt intero alla frutta	0,1
Yogurt scremato	0,1
Yogurt parzialmente scremato	0,1
Yogurt intero	0,1
Yogurt parzialmente scremato alla frutta	0,1
Formaggi	
Caciotta romana di pecora	2,1
Tofu	5,4
Provola affumicata	0,8



TABELLE CONTENUTO

Caciottina fresca	0,8
Brie	0,8
Robiola	0,7
Parmigiano	0,7
Ricotta romana	0,3
Pecorino	0,6
Caciotta toscana	0,6
Bel Paese	0,6
Provolone fresco	0,5
Olandese (Edam)	0,5
Mozzarella light	0,4
Groviera	0,5
Crescenza light	0,1
Ricotta di vacca	0,4
Mozzarella fresca	0,4
Formaggio Quark	0,4
Fior di latte	0,4
Stracchino	0,3
Sottilette	0,5
Scamorza	0,3
Ricotta di pecora	0,3
Latteria	0,3
Gorgonzola	0,3
Formaggio cremoso light	0,1
Formaggino	0,3
Fontina	0,3
Formaggio magro a fiocchi	0,1
Emmenthal	0,3
Caciocavallo dolce	0,3
Mozzarella di bufala	0,2
Mascarpone	0,2
Grana	0,2
Feta	0,2
Camembert	0,2
Burrino	0,6
Taleggio	0,1
Crescenza	0,1

Uova	
Tuorlo d'uovo	4,9
Uova di quaglia	3,7
Uova di anatra	2,8
Uova di oca	2,6
Uova di tacchina	2,5
Uovo intero	1,5



TABELLE CONTENUTO

Albume d'uovo	0,1
<b>Carni Rosse</b>	
Cavallo	3,9
Costolette di maiale	2,5
Vitello magro	2,3
Vitello semigrasso	0,8
Vitello grasso	0,8
Filetto di manzo	1,9
Coscia di maiale	1,6
Manzo semigrasso	1,9
Manzo magro	2,1
Hamburger di manzo	1,9
Puntine di maiale	1,2
Manzo lombata	1,4
Maiale semigrasso	1,7
Lombata o carrè di maiale	1,3
Fesa di maiale	1,3
Costata di manzo	1,3
Maiale magro	1,6
Manzo grasso	2
Cotenne di maiale	0,9
Bistecca di maiale	0,8
<b>Carni Bianche</b>	
Petto di agnello	2,0
Pecora	2,0
Coscia di agnello	2,0
Agnello semigrasso	2,0
Agnello magro	2,0
Castrato semigrasso	1,9
Oca	1,8
Costolette di agnello	1,7
Gallina	1,6
Cappone	1,5
Agnello spalla	1,1
Coscia di tacchino	1,0
Coniglio magro	0,9
Capretto	1
Tacchino	0,9
Petto di tacchino	0,8
Hamburger di tacchino	0,8
Fesa di tacchino	0,8
Coscia di pollo	0,7
Pollo	0,7
Petto di pollo	0,4
Hamburger di pollo	0,4



TABELLE CONTENUTO

Frattaglie	
Milza di bovino	42
Fegato di suino	18
Fegato di ovino	12,6
Fegato di equino	9
Fegato di vitello	8,8
Fegato di bovino	8,8
Rognone di vitello	8
Rene di bovino	8
Polmone di bovino	6,7
Cuore di suino	5,3
Cuore di ovino	5
Cuore di equino	5
Cuore di bovino	4,6
Fegatini di pollo	4,5
Trippa di bovino	4
Cervello di manzo	3,6
Lingua di bovino	2,8
Cervello di vitello	1,5
Pesce Fresco	
Corvina	14,4
Vongole	14
Ostriche	6
Orata	0,6
Cozze	5,8
Mormora	5,6
Scorfano	5,5
Pagello	4,3
Occhiata	4,2
Spigola o Branzino	1,6
Acciughe	2,8
Sardine	2,4
Trota	1
Scampi	1,8
Sarde	1,8
Gamberi	1,8
Cefalo	1,8
Canocchie	1,8
Polpo	1,5
Tonno	1,3
Sgombro	1,2
Sarago	1,2
Rombo	1,2
Dentice	1,2
Triglia	1,1



TABELLE CONTENUTO

Luccio	1,1
Tinca	1
Razza	1
Palombo	1
Carpa	1
Anguilla di fiume	1
Platessa	0,8
Pesce Persico	0,9
Aringa	0,9
Sogliola	0,8
Seppie	0,8
Aragosta	0,8
Salmone	0,7
Nasello	0,7
Merluzzo	0,7
Salmone affumicato	0,6
Anguilla di mare	0,6
Anguilla d'allevamento	1,2
Rana Pescatrice	0,4
Pesce Spada	0,4
Astice	0,4
Cernia	0,3
Totano	0,2
Calamari	0,2
<b>Alimenti Conservati</b>	
Caviale	12
Acciughe sotto sale	4,6
Sardine in olio d'oliva	2,8
Baccalà ammollato	2,3
Sgombro in salamoia	2,1
Tonno sott'olio	1,7
Aringa salata	1,9
Tonno al naturale	1
Acciughe sott'olio	1,3
Carne bovina (in scatola)	1,8
Sgombro sott'olio	0,9
Salmone in salamoia	0,8
Polpa di granchio	2,8
Stoccafisso ammollato	0,6
<b>Insaccati</b>	
Salsiccia di suino	2,8
Bresaola	2,4
Zampone	1,5
Cotechino crudo	1,8
Wurstel light	1,2





TABELLE CONTENUTO

Salame felino	1,9
Coppa	1,9
Cotechino precotto	1,8
Salame nostrano	1,7
Salame cacciatore	1,7
Speck	1,6
Salame Napoli	1,6
Zampone precotto	1,5
Salame Milano	1,5
Salame Fabriano	1,5
Salame Ungherese	1,4
Mortadella di suino	1,4
Salame Brianza	1,3
Prosciutto crudo magro	1,3
Wurstel	1,2
Prosciutto cotto magro	0,9
Pancetta magretta	0,9
Pancetta affumicata	0,8
<b>Selvaggina</b>	
Fagiano	8
Lepre	6,2
Capriolo	3
Daino	2,8
Carne di bisonte magra	2,6
Faraona coscia	1,6
Quaglia	1,5
Anatra	1,3
Petto di faraona	0,8

<b>Frutta Fresca</b>	
Cocco fresco	1,7
More	1,6
Ribes	1,2
Frutto della passione	1,2
Lamponi	1
Castagne fresche	0,9
Fragole	0,8
Banane	0,8
Mirtilli	0,7
Ciliegie	0,6
Avocado	0,6
Mango	0,5
Litchi	0,5
Kiwi	0,5
Fichi freschi	0,5



TABELLE CONTENUTO

Ananas al naturale	0,5
Albicocche	0,5
Uva	0,4
Pesche	0,4
Fichi d'india	0,4
Amarene	0,4
Pompelmo	0,3
Pere	0,3
Nespole	0,3
Melone	0,3
Melagrane	0,3
Mandarini	0,3
Mandaranci	0,3
Cachi	0,3
Prugne o susine	0,2
Arance	0,2
Anguria	0,2
Limone	0,1
Clementine	0,1
<b>Frutta Secca</b>	
Pistacchi	7,3
Pesche secche	6
Albicocche secche	5
Prugne secche	3,9
Cocco essiccato	3,6
Arachidi tostate	3,5
Uva secca	3,3
Nocciole	3,3
Mandorle	3
Fichi secchi	3
Noci	2,4
Pinoli	2
Mele disidratate	2
<b>Frutta Conservata</b>	
Pere sciroppate	1,2
Prugne sciroppate	0,4
Macedonia sciroppata	0,3
Pesche sciroppate	0,2
Ananas sciroppato	0,2

<b>Verdure e Ortaggi</b>	
Radicchio verde	7,8
Rucola	1,5
Spinaci	2,9
Crescione	2,2



TABELLE CONTENUTO

Fiori di zucca	2
Cicoria	1,5
Broccoletti di rapa	1,5
Aglio fresco	1,5
Vegetali misti surgelati	1,4
Puntarelle	1,2
Funghi porcini	1,2
Erbette	1
Cavolo broccolo verde	1,2
Asparagi di campo	1,2
Agretti	1,2
Cavolo verza	1,1
Cavolo cappuccio verde	1,1
Cavoli di Bruxelles	1,1
Asparagi di bosco	1,1
Germogli di soia	1,1
Cavolo cappuccio rosso	1
Carciofi	1
Bieta	1
Asparagi di serra	1
Zucca gialla	0,9
Ravanelli	0,9
Funghi champignons	1,2
Porri	0,8
Lattuga	0,8
Funghi prataioli	0,8
Cavolfiore	0,8
Broccolo a testa	0,8
Peperoni	0,7
Germogli di bambù	0,7
Catalogna	0,7
Carote	0,7
Patate	0,6
Crauti	0,6
Cime di rapa	2,7
Zucchine verdi	0,5
Sedano	0,5
Mais dolce in scatola	0,5
Scalogno	0,8
Pomodori	0,3
Finocchi	0,4
Cipolle	0,4
Barbabietole rosse	0,4
Trevigiana	0,3
Scarola	0,3



TABELLE CONTENUTO

Radicchio rosso	0,3
Melanzane	0,3
Indivia	1,7
Cetrioli	0,3
Cardi	0,2
<b>Alghe e prodotti vegetariani</b>	
Alga Hijiki	29
Alga Wakame	13
Alga Arame	12
Tahin	9
Tempeh	4
<b>Legumi</b>	
Fagioli borlotti secchi	9
Cannellini secchi	8,8
Lenticchie secche	8
Fagioli secchi	6,7
Soia secca	6,9
Ceci secchi	6,1
Lupini ammollati	5,5
Fave secche	5
Piselli secchi	4,5
Fagioli borlotti freschi	3
Piselli freschi	1,8
Fave fresche	1,8
Fagiolini	0,9

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*