



CONTENUTO IN OMEGA 3-6

(mg/100g di parte edibile)

TABELLE CONTENUTO

Alimenti	Omega 3			Omega 6	
	C18:3	C20:5	C22:6	C18:2	C20:4
Cereali e Derivati					
Avena	0,11	0	0	2,42	0
Crusca di frumento	0,19	0	0	2,63	0
Farina frumento tipo 0	0,02	0	0	0,36	0
Farina di mais	0,02	0	0	1,39	0
Farina di soia	1,66	0	0	11,68	0
Frumento duro	0,10	0	0	1,20	0
Frumento tenero	0,08	0	0	1,51	0
Germe di frumento	0,68	0	0	5,38	0
Grano saraceno	0,17	0	0	1,02	0
Mais	0,25	0	0	1,42	0
Muesli	0,13	0	0	2,30	0
Orzo, perlato	0,07	0	0	0,70	0
Pasta di semola	0,05	0	0	0,65	0
Riso brillato	0,01	0	0	0,17	0
Semola	0,01	0	0	0,19	0
Legumi Secchi					
Ceci secchi	0,13	0	0	3,33	0
Fagioli secchi	0,50	0	0	0,46	0
Fave secche	0,10	0	0	1,16	0
Piselli secchi	0,05	0	0	0,17	0
Lenticchie secche	0,10	0	0	0,36	0
Frutta Secca					
Anacardi	0	0	0	8	0
Arachidi tostate	0,45	0	0	13,74	0
Avocado	0,09	0	0	1,33	0,02
Cocco fresco	0	0	0	0,61	0
Cocco essiccato	0	0	0	1,08	0
Macadamia	0,21	0	0	1,30	0
Mandorle dolci secche	0,30	0	0	10,54	0
Nocciole secche	0,11	0	0	5,09	0
Noci secche	6,64	0	0	34,02	0
Noci pecan	0,98	0	0	20,58	0
Olive verdi in salamoia	0,06	0	0	0,93	0
Pistacchi	0	0	0	10,66	0
Carne Fresca					
Agnello crudo	0,21	0	0	0,21	0
Coscia di agnello	0,01	0	0	0,24	0,09
Costoletta di agnello	0,01	0	0	0,23	0,08
Sottospalla, collo di manzo	0,11	0,07	0,07	0,63	0,19
Costata di manzo	0,11	0,14	0,07	0,57	0,16
Fesa di manzo	0,03	0,04	0,02	0,17	0,05
Filetto di manzo	0,09	0,11	0,05	0,47	0,14
Geretto anteriore e posteriore di manzo	0,06	0,07	0,03	0,30	0,09



TABELLE CONTENUTO

Girello di manzo	0,05	0,06	0,03	0,26	0,08
Lombata di manzo	0,10	0,12	0,06	0,49	0,14
Noce di manzo	0,04	0,05	0,03	0,22	0,06
Pancia, petto, costata di manzo	0,20	0,13	0,13	1,13	0,34
Scamone di manzo	0,07	0,08	0,04	0,35	0,10
Sottofesa di manzo	0,05	0,06	0,03	0,24	0,07
Spalla, muscolo, girello, fesone di manzo	0,05	0,03	0,03	0,26	0,08
Tagli anteriori di manzo	0,13	0,09	0,09	0,77	0,23
Tagli posteriori di manzo	0,06	0,08	0,04	0,32	0,09
Capretto	0,04	0	0	0,22	0,13
Cavallo	0,32	0	0	0,68	0,06
Cervo	0,02	0,01	0	0,11	0,06
Coniglio	0,07	0	0	0,40	0
Coscia di coniglio	0,02	0	0	0,72	0,08
Faraona coscia	0,06	0	0	0,77	0,04
Petto di faraona	0,04	0	0	0,44	0,02
Maiale leggero bistecca	0,01	0	0	1,45	0
Coscia di maiale leggero	0,11	0,03	0	0,82	0,24
Lombo di maiale leggero	0	0	0	1,68	0,03
Spalla di maiale leggero	0	0	0	1,35	0,03
Coscia di maiale pesante	0,03	0,03	0	0,60	0,17
Lombo di maiale pesante	0,08	0,01	0	1,06	0,12
Spalla di maiale pesante	0,10	0,02	0	1,33	0,18
Oca	0,19	0	0	3,93	0
Pecora	0,32	0,16	0	1,21	0,32
Pollo intero con pelle crudo	0,14	0,02	0,07	1,63	0,25
Pollo intero senza pelle crudo	0,04	0,01	0,03	0,53	0,13
Fuso di pollo con pelle crudo	0,03	0,03	0,11	0,79	0,38
Fuso di pollo senza pelle crudo	0,03	0,02	0,05	0,53	0,21
Petto di pollo	0	0	0	0,11	0,06
Petto di pollo cotto	0	0	0,02	0,11	0,07
Struzzo crudo	0,05	0,01	0	0,15	0,05
Struzzo cotto	0,08	0,02	0	0,24	0,09
Tacchino intero con pelle crudo	0,07	0,93	0,31	1,23	0,31
Fesa di tacchino con pelle cruda	0,01	0	0,03	0,19	0,07
Fesa di tacchino con pelle cotta	0,01	0	0,04	0,21	0
Fuso di tacchino con pelle crudo	0,08	0,02	0,08	1,12	0,26
Fuso di tacchino con pelle cotto	0,10	0,04	0,16	1,66	0,52
Fuso di tacchino senza pelle crudo	0,05	0,01	0,05	0,86	0,16
Fuso di tacchino senza pelle cotto	0,10	0,02	0,09	1,62	0,31
Sovracoscio di tacchino senza pelle crudo	0,06	0,01	0,05	0,95	0,18
Vitello magro	0,01	0	0	0,02	0
Vitello semigrasso	0,14	0	0	0,22	0,11
Carni Trasformate e Conservate					
Bresaola	0,05	0,10	0,01	0,12	0,04
Carne bovina in gelatina in scatola	0,05	0,04	0,02	0,11	0,01
Carne bovina pressata in scatola	0,10	0,12	0,06	0,43	0,05



TABELLE CONTENUTO

Coppa Parma	0,29	0	0	4,05	0,35
Cotechino confezionato precotto	0,34	0,00	0,00	4,98	0,26
Mortadella di suino	0,17	0	0	3,47	0,22
Pancetta magretta	0,16	0	0	2,19	0,11
Pancetta tesa/arrotolata	0,46	0	0	3,61	0,13
Prosciutto cotto	0,16	0,04	0	1,89	0,35
Prosciutto crudo di Parma	0,17	0	0	1,83	0,16
Prosciutto crudo disossato	0,12	0	0	1,28	0,11
Prosciutto crudo San Daniele	0,21	0	0	2,28	0,20
Salame Brianza	0,28	0,35	0,12	3,94	0,19
Salame Cacciatore	0,21	0	0	4,17	0,29
Salame Fabriano	0,23	0	0	3,91	0,14
Salame Felino	0,37	0	0	3,49	0,47
Salame Milano	0,78	0,07	0	4,27	0,44
Salame Napoli	0,20	0,25	0	4,10	0,34
Salame Nostrano	0,21	0,08	0	3,76	0
Salame Ungherese	0,27	0	0	4,79	0,39
Speck	0,16	0,05	0,18	3,13	0,39
Wurstel	0,27	0	0	3,57	0,59
Zampone confezionato precotto	0,22	0	0	3,55	0,20
Fratraglie					
Fegato bovino	0,05	0,01	0,08	0,49	0,30
Fegatini di pollo	0,03	0	0,22	0,69	0,26
Prodotti della Pesca					
Acciuga o alice	0,01	0,27	0,52	0,01	tr
Anguilla d'allevamento filetti	0,08	1,30	2,26	1,64	0,83
- di mare	0,21	0	0	0,43	0,47
- affumicata	0,24	0	0	0,48	0,53
Aragosta	0	0,25	0,44	0	0
Aringa	0,19	1,09	1,01	0,22	0,10
Boga	0	0,07	0,14	0,02	0
Calamaro	0	0,31	0,09	0	0
Cefalo o muggine	0	0,76	0,52	0,39	0,39
Coregone	0,16	0,50	0,47	0,15	0,05
Cozza o mitilo	0,04	0,27	0,11	0,05	0,11
Gamberi	0,01	0,09	0,07	0,01	0,01
Melù o pesce molo	0	0,03	0,07	0	0
Merluzzo o nasello fresco	0	0,03	0,08	0	0,01
Merluzzo surgelato crudo	0	0,03	0,15	0	0,01
Mormora	0,04	0,11	0	0,03	0,17
Occhiata	0,03	0,20	0	0,15	0,09
Orata selvatica filetti	0,01	0,29	0,38	0,11	0,19
Orata d'allevamento filetti	0,05	0,46	0,95	0,42	0,07
Pagello o Fragolino	0,01	0,07	0	0,02	0,05
Polpo	0	0,18	0,22	0	0
Salmone fresco	0,09	0,89	1,19	0,15	0,05
Salmone affumicato	0,08	0,21	0,53	0,12	0,08
Sarago	0,22	0,69	1	0,00	0,57
Sarda o sardina fresca	0	0,51	1,16	0,06	0,04
Sardine salate	0,69	1,73	2,35	0,18	1,05
Sardine sott'olio, sgocciolate	0,13	0,71	0,56	0,96	0



TABELLE CONTENUTO

Sgombro o macarelllo	0,15	0,73	1,26	0,16	0,16
Sogliola fresca	0,09	0,27	0,39	0	0,22
Sogliola surgelata	0,07	0,20	0,30	0	0,17
Spigola	0,01	0,09	0,20	0,01	0,04
Spigola d'allevamento filetti	0,02	0,48	0,78	0,37	0,37
Storione	0,19	0,36	0,17	0,13	0,12
Suro o sugarello	0,02	0,13	0,36	0,03	0,05
Tonno fresco	0,09	0,80	2,15	0,15	0
Tonno sott'olio, sgocciolato	0,09	00	0,08	3,77	0
Tonno in salamoia sgocciolato	0,00	0,05	0,05	0,00	0,00
Trota fresca	0,10	0,15	0,50	0,37	0,05
Trota surgelata cruda	0	0,10	0,37	0,16	0,02
Latte e Derivati					
Latte di capra	0,05	0	0	0,11	0
Latte di pecora	0,04	0	0	0,13	0
Latte di vacca pastorizzato intero	0,05	0	0	0,07	0
Latte di vacca pastorizzato parz.scremato	0,03	0	0	0,05	0
Latte di vacca pastorizzato scremato	0	0	0	0,01	0
Latte di vacca UHT intero	0,05	0	0	0,07	0
Latte di vacca condensato zuccherato	0,12	0	0	0,11	0
Yogurt da latte intero bianco	0,05	0	0	0,08	0
Yogurt da latte intero alla frutta	0,01	0	0	0,01	0
Yogurt da latte parz.scremato	0,01	0	0	0,04	0
Panna da cucina, 20% lipidi	0,28	0	0	0,26	0
Caciotta toscana	0,41	0	0	0,58	0
Caciotta romana di pecora	0,31	0	0	0,29	0
Fontina	0,68	0	0	0,74	0
Formaggio molle da tavola (tipo Bel Paese)	0,31	0	0	0,26	0
Gorgonzola	0,28	0	0	0,45	0
Grana	0,15	0	0	0,59	0
Groviera	0,43	0	0	1,30	0
Parmigiano	0,42	0	0	0,38	0
Provolone	0,28	0	0	0,52	0
Ricotta di pecora	0,35	0	0	0,32	0
Ricotta di vacca	0,14	0	0	0,25	0
Uova					
Uovo di anatra intero	0,10	0	0	2,56	0,32
Uovo di gallina intero	0,04	0	0	1,06	0,16
Uovo di gallina intero in polvere	0,24	0	0,31	4,95	0,33
Uovo di gallina albume	0	0	0	0	0
Uovo di gallina tuorlo	0,11	0	0	3,83	0,68
Uovo di oca intero	0,55	0	0	0,68	0,28
Uovo di tacchina intero	0,08	0	0	1,17	0,13
Olii e Grassi					
Burro	1,18	0	0	1,57	0
Burro d'arachidi	0	0	0	13,45	0
Lardo	2,94	0	0	25,83	0



TABELLE CONTENUTO

Margarina 100% vegetale	1,02	0	0	16,62	0
Olio di arachide	0	0	0	27,87	0
Olio di cocco	0	0	0	1,60	0
Olio di colza	9,08	0	0	20,54	0
Olio di germe di grano	5,40	0	0	53,90	0
Olio di girasole	0,33	0	0	48,89	0
Olio di mais	0,60	0	0	49,83	0
Olio di oliva	0,99	0	0	7,85	0
Olio di extra vergine di oliva	0,73	0	0	6,79	0
Olio di palma	3,30	0	0	9,28	0
Olio di sesamo	0,30	0	0	41,90	0
Olio di soia	7,60	0	0	51,36	0
Olio di vinacciolo	0,29	0	0	67,70	0
Strutto o sugna	0,92	0	0	8,95	1,83
Prodotti Vari					
Cacao magro in polvere	0	0	0	0,51	0,51
Caffè bar in tazza	0,00	0	0	0,09	0
Cioccolato al latte	0,29	0	0	1,03	0
Cioccolato alle nocciole	0,07	0	0	1,69	0
Cioccolato fondente	0,06	0	0	1,03	0,32
Gelato alla crema	0,05	0	0	0,33	0
Maionese	5,18	0	0	40,88	0
Marzapane	0,14	0	0	4,91	0
Merendine tipo brioche	0	0	0	1,32	0
Merendine tipo pan di spagna	0	0	0	1,10	0
Merendine tipo pasta frolla	0	0	0	1,11	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