



TABELLE CONTENUTO

CONTENUTO IN VITAMINA A – VITAMINA E

(mcg/100g – mg/100g di parte edibile)

Alimenti	Vitamina A	Vitamina E
Farine		
Farina di soia	84	1,5
Farina di mais	67	0
Farina di ceci	30	2,6
Farina di castagne	0	2,3
Farina di avena	0	1,4
Farina di orzo	0	0,9
Farina di frumento integrale	0	0,4
Farina di frumento tipo 0	0	0,2
Farina di frumento tipo 00	0	0,2
Farina di riso	0	0,1
Pane, Crackers e Grissini		
Pane al latte	84	0,8
Taralli	36	1,2
Pane di Altamura	0	10,5
Crackers integrali	0	3,9
Pane di frumento tipo 00	0	0
Pane all'olio	0	2
Grissini comuni	0	1,3
Crackers salati	0	1,3
Pane di segale	0	1,2
Cracotte	0	0,5
Pane integrale	0	0,2
Cereali e Semolati		
Germe di grano	240	22
Mais	62	0,7
Miglio decorticato	5	0,1
Orzo intero	2,6	2,2
Frumento duro	2	1
Crusca di frumento	1	1,6
Grano saraceno	0	0
Semola	0	0
Pasta		
Tortellini secchi	160	0,9
Tortellini freschi	104	0,6
Pasta di soia	84	0
Pasta secca all'uovo	35	0,4
Pasta di riso	0	2,4
Riso		



TABELLE CONTENUTO

Riso integrale	0	0,7
Riso brillato	0	0,1
Cereali 1° Colazione		
Corn Flakes classici	28	0,5
Fiocchi di grano saraceno	0	0
Muesli	0	3,2
Fiocchi d'avena	0	1,5
Fette biscottate integrali	0	1,3
Fette biscottate	0	1,3
Fiocchi di crusca di grano	0	0,6
Biscotti		
Biscotti integrali	79	1,8
Biscotti al miele	78	1,4
Biscotti d'avena	62	1,1
Biscotti wafers	0	1,9
Biscotti secchi	0	1,4
Biscotti frollini	0	1,3
Savoardi	0	1,0
Biscotti per l'infanzia	0	0,5
Merendine, Tortine e Croissant		
Merendina pan di spagna	280	2,8
Merendine con marmellata	79	0,7
Tortina al cacao	26	0
Croissant	21	0
Merendina al latte	0	0
Merendine senza farcitura	0	0
Dolci		
Panna montata	335	0
Crostata casalinga	310	1,3
Zabaione	225	1
Bignè	268	1,2
Colomba	189	0
Torta di mele	159	0
Torta di frutta	156	0
Gelato alla crema	130	0
Gelato alla frutta	121	0,2
Gelato al fior di latte	120	0,2
Panettone	112	0,6
Torta del mattino	101	0
Torta di nocciole	58,5	0
Cioccolato alle nocciole	33	3
Lenti colorate al cioccolato	28	0
Cioccolato gianduia	28	0
Budino alla vaniglia	27	0
Cioccolato bianco	26	0,1



TABELLE CONTENUTO

Cioccolato al latte	25	1,1
Budino al cioccolato	11	0,1
Strudel di mele	10	0
Marzapane	10	0
Cioccolato fondente	9	1,4
Canditi	8	0
Marmellata all'arancia	8	0
Torrone alla mandorla	0	12,4
Torta margherita	0	2,6
Cannoli alla crema	0	0,9
Grassi		
Burro	930	2,4
Margarina	75	12,4
Olio extra vergine di oliva	36	22,4
Olio di mais	23,3	34,5
Olio di girasole	0	68
Olio di arachide	0	19,1
Olio di vinacciolo	0	18,9
Olio di oliva	0	18,5
Lardo	0	1
Spezie, Aromi e Conserve		
Prezzemolo	943	1,3
Peperoncino	824	0,8
Basilico in foglie	658	0,3
Passata di pomodoro	530	0
Ragù di carne fresco	370	0,4
Salsa ketchup	230	0
Panna da cucina	218	0,4
Conserva di pomodoro	217	5,4
Salvia	215	1,7
Rosmarino	92	1,5
Maionese	84	19
Pomodori pelati	80	1,1
Pepe nero	19	1,0
Dado da brodo	15	0
Finocchietto selvatico	2	0,2
Brodo vegetale	0	0
Estratto di carne per brodo	0	0
Menta in foglie	0	5
Latte		
Latte in polvere intero	318	0,6
Latte in povere parzialmente scremato	164	0,3
Latte evaporato non zuccherato	96	0
Latte di capra	86	0
Latte di pecora	53	0,1



TABELLE CONTENUTO

Latte UHT intero	50	0,1
Latte intero	37	0,1
Cappuccino	28,5	0
Latte parzialmente scremato	19	0
Latte in polvere scremato	9	0
Latte scremato	0	0
Latte di soia	0	0,7
Yogurt		
Yogurt int. greco	121	0,4
Yogurt intero bianco	38	0,1
Yogurt int. alla frutta	33	0
Yogurt p.s. bianco	21	0,1
Yogurt scr. bianco	13	0
Yogurt p.s. alla frutta	11	0
Formaggi		
Burrino	533	1,1
Taleggio	482	0,6
Caciotta toscana	453	0,5
Mascarpone	430	1
Latteria	430	0,6
Fontina	420	0,6
Cheddar	420	0,5
Caciocavallo	420	0,4
Groviera	400	0,5
Provolone	390	0,5
Pecorino	380	0,7
Caciotta romana di pecora	380	0,7
Parmigiano	373	0,7
Formaggino	370	0,5
Asiago	358	0,6
Scamorza	352	0,5
Emmenthal	343	0,4
Olandese (Edam)	330	1
Brie	320	84
Formaggio cremoso	293	0,2
Gorgonzola	287	0,5
Sottilette	286	0,5
Camembert	283	0,6
Certosa	275	0
Stracchino	248	0,4
Fior di latte	240	0,3
Caprino fresco	241	0
Feta	226	0,4
Grana	224	0,5
Formaggio cremoso magro	224	0,8



TABELLE CONTENUTO

Mozzarella	219	0,4
Caciottina fresca	202	0,2
Ricotta di pecora	200	0,2
Ricotta vaccina	200	0,2
Mozzarella di bufala	164	0,2
Mozzarella light	150	0
Provola affumicata	142	0,4
Crescenza	135	0,2
Carni Rosse		
Cotenne di maiale	39	0
Cavallo	21	0,5
Costolette di maiale	3	0
Vitello semigrasso	0	0,2
Manzo lombata	0	0,1
Fesa di maiale	0	0
Manzo magro	0	0,2
Maiale magro	0	0,
Vitello magro	0	0,3
Manzo semigrasso	0	0,1
Carni Bianche		
Oca	90	0
Castrato semigrasso	19	0
Pecora	12	0,1
Agnello grasso	12	0,1
Agnello semigrasso	10	0,1
Galletto amburghese	9,9	0,1
Petto di agnello	6	0,1
Agnello magro	6	0,1
Coscia di pollo	0	0,2
Coscia di agnello	0	0,1
Coniglio magro	0	0
Petto di pollo	0	0,1
Capretto	0	0,1
Frattaglie		
Fegato di vitello	16500	1,6
Fegato di suino	16500	0,5
Fegato di bovino	16500	0,2
Fegato di ovino	15000	0,6
Fegato di equino	11000	0,6
Fegatini di pollo	9700	0,6
Rognone di vitello	345	0
Rene di bovino	345	0,5
Milza di bovino	147	0,4
Cuore di suino	9	0,5
Cuore di bovino	3	0,8



TABELLE CONTENUTO

Lingua di bovino	0	0,1
Trippa di bovino	0	0,1
Cervello di manzo	0	1

Pesce Fresco		
Anguilla di fiume	1200	5,5
Anguilla d'allevamento	1200	4,1
Anguilla di mare	980	4,1
Tonno	450	0,5
Latterini	113	0,3
Totano	75	1,2
Ostriche	75	0,6
Calamari	75	1,2
Cozze	54	1,1
Sarago	48	0,4
Dentice	48	0
Aringa sotto sale	48	0
Sgombro	45	0,2
Carpa	44	0,9
Pesce spada	36	0,5
Acciughe	32	0,3
Sarde	28	0,1
Seppie	25	1,2
Polpo	25	1,2
Sardine	20	0
Tinca	18	0,6
Cefalo	17	1
Vongole	16	1
Spigola	15	0,5
Razza	15	0,4
Palombo	15	1
Salmone	13	1,9
Aringa	12	1,2
Triglia	9	0,8
Pesce persico	9	0,2
Pesce rana pescatrice	8	0,4
Luccio	6	0,2
Scampi	2	0
Gamberi	2	0,8
Canocchie	2	0,8
Orata	0	0,4
Aragosta	0	1,5
Trota	0	0,2
Alimenti Conservati		
Caviale	560	7



TABELLE CONTENUTO

Sgombro sott'olio	125	1,1
Vongole al naturale	171	1
Tonno al naturale	65	0,3
Acciughe sott'olio	58	0,3
Acciughe sotto sale	55	0,3
Aringa salata	48	0,6
Tonno sott'olio	14	2,2
Sardine sott'olio	6	0,3
Tonno light all'olio	0	0
Polpa di granchio	0	1
Carne in scatola	0	0,8
Stoccafisso ammollato	0	0,4
Baccalà ammollato	0	0,4
Insaccati		
Zampone precotto	0	0,9
Salame ungherese	0	0,2
Salame nostrano	0	0,2
Salame Milano	0	0,2
Salame felino	0	0,2
Salame Fabriano	0	0,2
Salame cacciatore	0	0,2
Wurstel	0	0,6
Cotechino precotto	0	0,9
Salame Napoli	0	0,2
Bresaola	0	0,1
Speck	0	0,1
Prosciutto crudo	0	0,1
Mortadella di suino	0	0,1
Pancetta magretta	0	0,1
Prosciutto cotto	0	0
Uova		
Tuorlo d'uovo	640	3,1
Uovo di anatra	360	0,8
Uovo di oca	330	0,7
Uovo intero	225	1,1
Uovo di tacchina	225	1,1
Uova di quaglia	90	0,7
Selvaggina		
Anatra	80	0
Fagiano	53	0
Quaglia	0	0
Faraona coscia	0	0
Frutta Fresca		
Mango	533	0
Albicocche	360	0,9



TABELLE CONTENUTO

Papaia	265	0,3
Cachi	237	0,7
Melone	189	0,1
Nespole	170	0,9
Arance	71	0,2
Banane	45	0,3
Anguria	37	0,1
Pesche	27	0,7
Mandaranci	25	0,2
Amarene	24	0,1
Ciliege	19	0,1
Mandarini	18	0,2
Prugne o susine	16	0,6
Melagrane	15	0,6
Fichi freschi	15	0,1
Avocado	14	6,4
Mirtilli	13	0,6
Lamponi	13	0,5
Clementine	12	0,2
Fichi d'india	10	0,1
Ananas al naturale	7	0,1
Kiwi	7	1,5
Ribes rosso	4	0,1
Uva	4	0
More	2	2,4
Castagne fresche	0	1,2
Pere	0	0,5
Limone	0	0,1
Fragole	0	0,2
Pompelmo	0	0,2
Frutta secca		
Albicocche secche	1410	4,4
Pesche secche	390	0,2
Pistacchi	43	4,6
Nocciole	30	25
Prugne secche	19	0,4
Datteri secchi	15	0,1
Pinoli	9	13,6
Noci secche	8	4
Fichi secchi	8	0,4
Uva secca	3	0,7
Mandorle	1	26
Frutta Conservata		
Pesche sciroppate	13	1,2
Prugne sciroppate	5	0,2



TABELLE CONTENUTO

Ananas sciroppato	2	0,1
Pere sciroppate	1,7	0
Verdure e Ortaggi		
Zucca gialla	599	1,1
Radicchio verde	542	0,6
Vegetali misti surgelati	500	0
Spinaci	485	1,7
Crescione	420	1,5
Erbette	392	0
Agretti	392	0,7
Ortica	358	1,7
Catalogna	319	2,3
Cicoria	267	2,3
Bieta	263	1
Fiori di zucca	252	0,1
Rucola	237	0,5
Lattuga	229	0,7
Broccoletti di rapa	225	2,2
Cavoli di Bruxelles	220	1
Puntarelle (cicoria)	219	2,3
Indivia belga	213	0,6
Sedano	207	0,5
Scarola	167	0,6
Alga hijiki	150	0
Carote	148	0,5
Peperoni	139	0,6
Pomodori	135	1,1
Cavolo nero	123	1,7
Cavolo broccolo verde	123	1,3
Alga wakame	86	1
Alga kombu	57	0,9
Cavolfiore	50	0,2
Alga arame	50	0
Germogli di soia	24	0,2
Cavolo verza	19	0
Cavolo cappuccio verde	19	0,1
Mais dolce in scatola	18	0,5
Carciofi	18	0,2
Germogli di bambù	14	0
Asparagi di serra	13	1,2
Zucchine verdi	6	1,1
Aglio fresco	5	0
Patate	3	0,1
Cipolle	3	0,2
Finocchi	2	0,2



TABELLE CONTENUTO

Broccolo a testa	2	0,9
Porri	0	1,2
Radicchio rosso	0	0,6
Cardi	0	0,2
Funghi freschi	0	0
Cetrioli	0	0,1
Melanzane	0	0
Legumi		
Piselli freschi	49	0,2
Fagiolini	41	0,2
Ceci secchi	30	2,6
Fagioli borlotti freschi	18	0,2
Fave fresche	11	0,5
Piselli secchi	10	0
Lenticchie secche	10	0,5
Fave secche	10	0,5
Fagioli secchi	3	0,9
Fagioli borlotti secchi	3	0,9
Soia secca	2	2,9

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