

Alimento	Sodio mg/100gr
Sale da cucina	38758
Adobo	17152
Medusa sotto sale	9690
Sugo di pesce	7851
Stoccafisso	7027
Sgombro sotto sale	4450
Acciughe sott'olio	3668
Capperi (in scatola)	2964
Prosciutto crudo sgrassato	2760
Pancetta saltata in padella	2428
Prosciutto crudo	2400
Prosciutto di Modena sgrassato	2400
Pancetta al forno	2193
Pancetta cotta al microonde	2073
Prosciutto di Modena	2040
Prosciutto di Parma sgrassato	2040
Prosciutto San Daniele sgrassato	2040
Coppa	1960
Salame italiano	1890
Spaghetti giapponesi somen	1840
Salame "genovese"	1826
Roquefort	1809
Prosciutto San Daniele	1800
Prosciutto di Parma	1760
Pane grattugiato	1759
Sottilette light	1705
Salami Italiani alla Cacciatora	1680
Melanzane sott'aceto	1674
Peperoncino (pepe cornuto), in polvere	1640
Salame Napoli	1640
Speck dell'Alto Adige	1640
Salsa di soia	1615
Grana	1602
Bresaola	1600
Salame Ungherese	1600
Salame Milano	1560
Olive verdi	1556
Caviale	1500
Gorgonzola	1395
Sottilette	1370
Crackers integrali	1214
Prosciutto cotto affumicato	1214
Pancetta di tacchino	1213
Cetrioli sott'aceto	1208
Pancetta arrotolata	1200
Pecorino	1200
Gamberetti fritti	1143
Senape (salsa)	1135
Wurstel di manzo e maiale	1120
Crackers	1116
Feta	1116
Ketchup	1114
Prosciutto di tacchino	1114
Crostini di pane	1089
Wurstel di tacchino	1078
Granchio in umido	1072
Spirulina essiccata	1048

Alimento	Sodio mg/100gr
Salame di tacchino	1004
Senape con miele	1004
Salsiccia affumicata di maiale, manzo e tacchino	982
Edam o edammer	965
Mortadella	960
Gamberi in umido	947
Insaccato di tacchino affumicato	946
Mortadella yachtwurst	936
Aringa affumicata	918
Cotechino	880
Provolone	876
Wakame	872
Aringa marinata	870
Bocconcini di pollo	857
Wurstel di manzo	852
Salsiccia affumicata di suino e bovino	848
Salsa barbecue	847
Salsiccia di maiale	846
Wurstel di pollo	844
Camembert	842
Prosciutto cotto	840
Prosciutto cotto sgrassato	840
Granchio	836
Pancetta	833
Testa in cassetta	830
Salsa di formaggio	828
Wurstel di maiale	816
Salatini soffici	805
Fontina	800
Limburger	800
Prosciutto cotto alta qualità sgrassato	800
Prosciutto cotto scelto sgrassato	800
Spaghetti giapponesi soba	792
Crema di pomodoro	790
Salmone affumicato	784
Gamberetti in scatola	777
Crackers non salati in superficie	766
Pollo fritto	766
Pesce Asinello affumicato	763
Prosciutto cotto alta qualità	760
Prosciutto cotto scelto	760
Tilsit	753
Margarina	751
Margarina con sale, con aggiunta di vitamina D	751
Torta paradiso	749
Storione affumicato	739
Olive nere	735
Bran flakes (fiocchi di crusca)	732
Kellog's Berry Rice Krispies	726
Kellog's Corn Flakes	723
Nachos con formaggio	722
Paté di pollo	722
Bocconcini di pollo (Burger King)	721
Cracker light	716
Burro salato	714
Nachos con formaggio, fagioli e carne	706
Cheshire	700

Alimento	Sodio mg/100gr
Paté de foie gras	697
Paté di fegato d'oca affumicato	697
Biscotti wafers	690
Hot dog	684
Zampone	680
Arachidi salate	679
Burrito con carne	678
Pumpernickel (pane di segale)	671
Salsa tartara	667
Pane di segale	660
Kellogg's Special K	658
Baguette	657
Doppio Cheeseburger (McDonald's)	657
Margarina spalmabile	646
Anacardi tostati (con sale)	640
Ciccioli	640
Tabasco	633
Crocchette di pollo (McDonald's)	632
Brie	629
Cheeseburger	628
Mozzarella	627
Cheeseburger (McDonald's)	626
Vino da cucina	626
Cheddar	621
Mozzarella light	619
Tortellini	616
Kellogg's Special K con frutti rossi	613
Cheeseburger (Burger King)	602
Vongole	601
Salsa verde	600
Cracker al latte	592
Panino con pollo (Burger King)	590
Salsa per spaghetti	590
Burrito con carne e fagioli	587
Pane	584
Biscotti	580
Kellogg's Special K con cioccolato fondente	579
Salsa di carne (tacchino)	577
Pollo impanato e fritto	574
McChicken (McDonald's)	571
Burrito con fagioli e manzo	570
Panino al roast beef	570
Sugo di funghi	570
Polpette di tacchino	567
Gamberi	566
Burrito con fagioli e formaggio	563
Focaccia	561
Involtini primavera	561
Kellogg's Rice Krispies	561
Salsa di carne (manzo)	560
Zampa di maiale in salamoia	560
Biscotti allo zenzero	558
Bisgnè non farcito	557
Crocchette di pollo	557
Pane al germe di grano	553
Hash Browns (McDonald's)	548
Monterey	536

Alimento	Sodio mg/100gr
Pane arabo	536
Latte scremato in polvere	535
Port salut	534
Crocchette di pesce	532
Polpette di pollo	532
Zuppa di lenticchie con prosciutto	532
Panino prosciutto e formaggio	528
Salsa di pomodoro	524
Pancake al burro	522
Frittelle di cipolle	518
Caprino	515
Crocchette di patate (Burger King)	511
Waffle	511
Doppio cheeseburger	507
Hamburger (McDonald's)	507
Shortcake	506
Zuppa di granchi	506
Pancake	505
Sardine sott'olio	505
Biscotti al cacao con crema	503
Crostata al cioccolato	503
Zuppa di pinne di squalo	501
Barretta di riso e frumento	500
Panino per hamburger	500
Hamburger	491
Pop corn	490
Minestra di fagioli	487
Aragosta in umido	486
Maionese	486
Pane di crusca	486
Filet-O-Fish (McDonald's)	485
Patatine	480
Pane bianco	478
Biscotti graham crackers	477
Pane integrale	472
Wurstel di soia	471
Kellogg's frosties	462
Big Mac (McDonald's)	460
Polpo in umido	460
Biscotti alla melassa	459
Crocchette di patate	457
Biscotti di pasta frolla	455
Hamburger (Burger King)	455
Patatine fritte (Burger King)	455
Burrito con fagioli	454
Fave in scatola	453
Prezzemolo essiccato	452
Burro light con sale	450
Fagioli navy in scatola	448
Pizza	447
Petto di pollo al microonde	446
Bastoncini di tacchino	440
Bagel	439
Pancake fatto in casa	439
Spaghetti cinesi	439
Patate gratinate	433
Pistacchi tostati (con sale)	428

Alimento	Sodio mg/100gr
Kellog's coco pops	424
Salsa di carne (pollo)	424
Aragosta	423
Fagioli in umido	422
Sugo alla marinara	419
Bietole bollite	415
Sardine in salsa di pomodoro	414
Cupcake al cioccolato	413
Cardi bolliti	412
Pancake al mirtillo	412
Pane all'uovo	412
Ravioli di carne al ragù	409
Bastoncini di pollo	408
Pane d'avena	407
Fiocchi di latte (con verdure)	403
Zuppa di asparagi	402
Passata di pomodoro	399
Torta al burro	398
Ciambelle al cioccolato	397
Taco con carne, formaggio e lattuga	397
Tonno bianco sott'olio	396
Granchio in barattolo	395
Capasanta	392
Prezzemolo liofilizzato	391
Zuppa di gamberi	391
Taco	389
Stufato di manzo in scatola	388
Paté di fegato di pollo	386
Insalata taco	385
Fungo del muschio	384
Biscotti d'avena	383
English muffins	382
Salmone in scatola	378
Tonno bianco al naturale	377
Pane di patate	375
Torta fritta al limone	374
Torta fritta alla cliegia	374
Torta fritta alla frutta	374
Brodo di manzo	372
Seppie	372
Latte in polvere	371
Salsa agrodolce	371
Cozze alla marinara	369
Caprino morbido	368
Brodo di pollo	366
Croissant al formaggio	361
Minestra di verdura	359
Biscotti alla vaniglia	357
Biscottini	357
Dolce danese	354
Dolce danese al limone	354
Tonno sott'olio	354
Biscotti al burro	351
Biscotti strudel al fico	350
Muffins al mirtillo	349
Torta al cioccolato	348
Croissant	347

Alimento	Sodio mg/100gr
Zuppa di pollo e verdure	347
Caprino stagionato	346
Doppio hamburger	345
Gamberi impanati e fritti	344
Menta	344
Brownies	343
Crocchette di patate (hash browns)	342
Biscotti al burro con gocciole	341
Biscotti con uvetta	338
Tonno al naturale	338
Eclairs	337
Fagioli di Lima in scatola	336
Gruviera	336
Zuppa di piselli	336
Neufchatel	334
Pesce Pollock	333
Riso con pollo	333
Fagioli borlotti in scatola	332
Pasticcini crema e cioccolato	332
Fiocchi di latte	330
Insalata di patate con uova	329
Insalata di patate	328
Sedano bollito	327
Torta allo zenzero	327
Doughnuts	326
Borragini bollite	324
Torta di frutta	322
Brodo di pesce	318
Purè di patate (con burro)	317
Biscotti gocciole	315
Salsa di rafano o cren	314
Calamari fritti	306
Ravioli al formaggio	306
Spinaci bolliti	306
Merluzzo nordico	303
Pane di crusca di riso	303
Carote bollite	302
Pasta al formaggio	302
Purè di patate	302
Orecchie di mare	301
Zuppa di manzo e verdure	301
Zuppa di piselli e prosciutto	301
Fagioli dell'occhio in scatola	299
Sedano rapa bollito	297
Uovo in camicia	297
Carciofo bollito	296
Fagioli in scatola	296
Sogliola e platessa	296
Pasta al sugo con polpette	291
Patate fritte	290
Budino alla vaniglia	286
Cozze	286
Rapa bollita	286
Barbabietola bollita	285
Mais bianco in scatola	285
Mais in scatola	285
Budino al cioccolato	284

Alimento	Sodio mg/100gr
Torta al cocco	284
Ravioli (ripieno di formaggio) con salsa di pomodoro	282
Lasagne alla bolognese	280
Tarassaco bollito	280
Chiodi di garofano	277
Fave bollite	277
Biscotti della fortuna	274
Croissant alla mela	274
Piselli in scatola	273
Mais bianco sottovuoto	272
Mais sottovuoto	272
Pasta al pomodoro	272
Salatini	269
Pasta con formaggio	266
Pomodori secchi sott'olio	266
Bignè alla crema	265
Foglie di rapa bollite	265
Noce macadamia tostata (con sale)	265
Broccoli bolliti	262
Torta alle noci pecan	262
Cavolo verde bollito	259
Cime di rapa bollite	259
Kellog's all-bran	258
Cavolini di bruxelles bolliti	257
Foglie di amaranto bollite	257
Cono per gelato	256
Semi di zucca tostati (con sale)	256
Cavolo bollito	255
Mince pie	254
Sagittaria bollita	254
Torta alla crema	254
Zuppa di sedano	254
Mais bianco bollito	253
Mais bollito	253
Soia fresca bollita	250
Biscotti al cocco	247
Pomodori secchi	247
Ceci in scatola	246
Germogli di soia verde bolliti	246
Porri bolliti	246
Caramelle al caramello	245
Crescione dell'orto bollito	244
Foglie di zucca bollite	244
Patate al microonde	243
Cavolfiore bollito	242
Fiori di zucca bolliti	242
Torta al limone	242
Patate bollite senza buccia	241
Asparagi bolliti	240
Fagioli dall'occhio bolliti	240
Fagiolini serpenti bolliti	240
Germogli di bambù bolliti (con sale)	240
Patate bollite	240
Torta di banane	240
Cipolle bollite	239
Fagiolini bolliti	239
Melanzane bollite	239

Alimento	Sodio mg/100gr
Piselli bolliti	239
Pasta con sugo ai wurstel	238
Peperoni rossi bolliti	238
Peperoni verdi bolliti	238
Zucca bollita	237
Zucchina centenaria bollita	237
Zucchine bollite	237
Laminaria	233
Muesli	231
Pasta di guava	231
Polpo	230
Insalata con prosciutto e formaggio	228
Pan di spagna	228
Fette biscottate dolci (zwieback)	227
Patatine fritte (McDonald's)	227
Foglie di barbabietola	226
Torta di zucca	225
Patate O'Brien	217
Bietola	213
Pesce Asinello	213
Coriandolo essiccato (foglie)	211
Torta di mele	211
Aneto essiccato (foglie)	208
Cheesecake	207
Insalata con gamberetti	207
Uovo fritto	207
Patate con formaggio e prosciutto	205
Torta di mele (McDonald's)	199
Polmone	198
Glassa al cocco	195
Torta alle pesche	194
Emmental	192
Torta di cliegie	191
Carne in scatola	187
Salsa per la pizza	185
Torta di mirtilli	185
Glassa al cioccolato	183
Rognone	182
Spaghetto di riso	182
Minestra con riso e pollo	181
Bietole bollite (senza sale)	179
Ostriche	178
Rognone di vitello	178
Cardi bolliti (senza sale)	176
Cardi	170
Biscotti marshmallow	168
Cumino	168
Albume	166
Purè di patate istantaneo	164
Mais in scatola (sgocciolato)	163
Soia tostata e salata	163
Gelato con biscotto	162
Semi di sedano	160
Polmone d'agnello	157
Strudel	157
Rognone di agnello	156
Omelette	155

Alimento	Sodio mg/100gr
Polmone di maiale	153
Uovo di tacchino	151
Grasso della pancetta	150
Rombo	150
Zafferano	148
Biscotti savoiardi	147
Biscotti savoiardi senza limone	147
Uovo d'anatra	146
Uova strapazzate	145
Surimi	143
Uovo	142
Uovo di quaglia	141
Fegato d'anatra	140
Fegato d'oca	140
Uovo d'oca	138
Torta alla crema di cioccolato	136
Molva	135
Yogurt scremato al cioccolato	135
Pomodoro in polvere	134
Fonduta	132
Pomodoro in barattolo	132
Zampa di maiale	132
Spinaci della Nuova Zelanda	130
Brioche con gelato	129
Cervello di vitello	127
Latte condensato	127
Cervello di manzo	126
Sundae al caramello	126
Ricotta light	125
Uovo sodo	124
Rognone (rene) di maiale	121
Cervello di maiale	120
Petto di pollo	116
Sundae al cioccolato	115
Frattaglie di pollo fritte	113
Cervello di agnello	112
Coscia di pollo	112
Salmone rosso	112
Vongole in vasetto	112
Melone cinese da conserva	111
Milk shake al cioccolato	111
Lingua di maiale	110
Maionese light	110
Piselli surgelati	108
Polmone di vitello	108
Acqua di cocco	105
Latticello	105
Acciughe	104
Sedano rapa	100
Shake alla vaniglia (Burger King)	100
Cosciotti di pollo arrosto	99
Cuore	98
Frutta candita	98
Milza di maiale	98
Pesce gatto	98
Spirulina	98
Bottatrice	97

Alimento	Sodio mg/100gr
Costolette di vitello arrosto	97
Milza di vitello	97
Shake al cioccolato (fast food)	97
Trippa	97
Cosce di pollo fritte	96
Cosciotti di pollo crudi	96
Cosciotti di pollo fritti	96
Insalata con pollo	96
Timo (animelle)	96
Costolette di vitello	95
Milk shake alla vaniglia	95
Sovracosce di pollo fritte	95
Carciofo	94
Cono al cioccolato	94
Sundae al cioccolato (McDonald's)	94
Costine di maiale brasate	93
Ali di pollo arrosto	92
Fegatini di pollo fritti	92
Ali di pollo fritte	91
Costine di maiale arrosto	91
Lombata di vitello	91
Peperoncino piccante	91
Sedano bollito (senza sale)	91
Uova di pesce	91
Aringa	90
Sgombro	90
Butterfish	89
Cuore di agnello	89
Peperoncino pasilla essiccato	89
Sovracosce di pollo crude	89
Borragini bollite (senza sale)	88
Finocchio (semi)	88
Lampuga	88
Fegato di maiale	87
Oca	87
Sovracosce di pollo arrosto	87
Carne di vitello	86
Merluzzo nero	86
Controfiletto di vitello arrosto	85
Milza	85
Pesce lupo	85
Roast beef	85
Arrosto di vitello	84
Milza di agnello	84
Ricotta	84
Carne di agnello	83
Cerfoglio, essiccato	83
Punta di petto	83
Shake alla frutta (fast food)	83
Carne di capra	82
Carne di vitello macinata	82
Costolette di agnello arrosto	82
Lingua di vitello	82
Ali di pollo crude	81
Controfiletto di vitello brasato	81
Cosciotti di tacchino arrosto	81
Costine di maiale	81

Alimento	Sodio mg/100gr
Costolette	81
Costolette di agnello	81
Pesce spada	81
Shake alla vaniglia (fast food)	81
Agnello	80
Borragine	80
Controfiletto di vitello	80
Cosce di pollo in umido	80
Gelato fior di latte	80
Macis	80
Marshmallows	80
Panna acida	80
Sedano	80
Sundae al caramello (McDonald's)	80
Latte al malto	79
Petto di pollo fritto	79
Spezzatino	79
Spinaci	79
Squalo	79
Ali di tacchino arrosto	78
Barbabietola	78
Carne di beefalo	78
Cosciotti di pollo in umido	78
Lingua di agnello	78
Barbabietola bollita (senza sale)	77
Cuore di vitello	77
Fegato di vitello	77
Frattaglie di cappone crude	77
Frattaglie di pollo crude	77
Maggiorana, essiccata	77
Pepe giamaicano	77
Yogurt bianco scremato	77
Basilico essiccato	76
Fegatini di pollo in umido	76
Gelato al cioccolato	76
Oca arrosto	76
Tarassaco	76
Animelle di agnello	75
Salmone rosa	75
Sovracosce di pollo in umido	75
Struzzo	75
Trippa di maiale	75
Anatra	74
Aringa del Pacifico	74
Cuore di pollo	74
Pesce pietra	74
Petto di pollo arrosto	74
Polpette	74
Spinaci surgelati	74
Ali di pollo in umido	73
Cipolla essiccata (in polvere)	73
Zampa di maiale in umido	73
Durello di tacchino	72
Pesce latte	72
Salsiccia di pollo	72
Fegatini di pollo	71
Fegato di tacchino	71

Alimento	Sodio mg/100gr
Shake al cioccolato (McDonald's)	71
Erba cipollina liofilizzata	70
Fegato di agnello	70
Lumache di mare	70
Pesce persico	70
Spinaci bolliti (senza sale)	70
Tacchino arrosto	70
Yogurt intero alla frutta	70
Carote	69
Durello di pollo	69
Faraona	69
Fegato	69
Lingua	69
Branziona o spigola	68
Carne di vitello brasata	68
Carote surgelate	68
Gelato ricoperto di cioccolato	68
Halibut	68
Paprika	68
Tartaruga di mare	68
Animelle di vitello	67
Carne macinata (20% grasso)	67
Carne macinata (25% grasso)	67
Carne macinata (30% grasso)	67
Carne per brasato	67
Durello di tacchino in umido	67
Fieno greco o trigonella	67
Frattaglie di pollo bollite	67
Macinato magro di maiale	67
Muschio irlandese	67
Pancreas	67
Rapa	67
Carne di bisonte macinata	66
Carne macinata (10% grasso)	66
Carne per hamburger	66
Macinato magro	66
Yogurt magro alla vaniglia	66
Anatra arrosto	65
Carne di alce	65
Cefalo o muggine	65
Controfiletto	65
Farina di ceci	64
Spalla	64
Coda di maiale	63
Petto di pollo in umido	63
Dragoncello	62
Aneto fresco (foglie)	61
Gelato al cioccolato (soft)	61
Sedano rapa bollito (senza sale)	61
Aglio essiccato, in polvere	60
Carciofo bollito (senza sale)	60
Gelato alla fragola	60
Osmero americano	60
Pesce serra	60
Salsiccia di vitello	60
Sundae alla fragola	60
Crema di pomodoro (senza sale)	59

Alimento	Sodio mg/100gr
Medaglioni	59
Braciola di maiale	58
Carote bollite (senza sale)	58
Gallina in umido	58
Gambero d'acqua dolce	58
Latte e cioccolato	58
Trota di mare	58
Yogurt magro alla frutta	58
Zampe di rana	58
Carne di renna	57
Fianco	57
Tequila sunrise	57
Carne di maiale macinata	56
Cuore di maiale	56
Durello di pollo in umido	56
Marmellata d'arance	56
Prezzemolo	56
Basella o spinacio indiano	55
Fecola di patate	55
Fratraglie di cappone in umido	55
Insalata con uovo e formaggio	55
Patata dolce	55
Petto di quaglia	55
Timo	55
Eggnog	54
Gelato con gocce di cioccolato	54
Lombata	54
McFlurry (McDonald's)	54
Merluzzo	54
Siero del latte	54
Storione	54
Bistecca di bisonte	53
Bistecca fiorentina	53
Braciola di manzo	53
Budino al creme caramel	53
Carne di bufalo	53
Carne di cavallo	53
Cernia	53
Gallina	53
Shake alla vaniglia (McDonald's)	53
Bistecca di sottofiletto	52
Curry (polvere)	52
Fesa di tacchino arrosto	52
Finocchio	52
Latte di bufala	52
Trota	52
Alosa	51
Anguilla	51
Carne di antilocapra	51
Carne di bisonte	51
Carne di cervo	51
Lavarello o coregone	51
Lievito secco attivo	51
Piccione	51
Quaglia	51
Trota iridea	51
Caramelle di gelatina	50

Alimento	Sodio mg/100gr
Carne di lepre	50
Fave fresche	50
Latte di capra (vitamina D aggiunta)	50
Radici di cicoria	50
Rosmarino essiccato	50
Salmone keta	50
Carotine	49
Carpa	49
Fesa di tacchino	49
Filetto	49
Fiocchi d'avena con miele e latte intero	49
Latte intero alta qualità	49
Pollo	49
Riso soffiato con miele e latte intero	49
Shake alla fragola (McDonald's)	49
Tacchino	49
Alga nori	48
Cuore di pollo in umido	48
Fiocchi d'avena con latte intero e banane	48
Tuorlo	48
Bevanda al cioccolato	47
Carciofi surgelati	47
Grasso del maiale	47
Latte parzialmente scremato	47
Riso soffiato con latte intero e banane	47
Salmone reale	47
Semi di sesamo	47
Sundae alla fragola (McDonald's)	47
Coriandolo fresco	46
Fiocchi d'avena con latte intero	46
Salmone argentato	46
Yogurt bianco	46
Cicoria	45
Coscia di fagiano	45
Dolcetti al cioccolato	45
Prosciutto e verdure	45
Tacchino con verdure	45
Tonno pinne gialle	45
Tortillas	45
Yogurt light alla fragola	45
Calamari	44
Caramelle gommose	44
Latte di pecora	44
Latte e cacao	44
Latte scremato (1% di grasso)	44
Pancreas di maiale	44
Salmone	44
Whiskey sour	44
Cavolo verde	43
Chenopodio ambrosioides	43
Farinello	43
Latte intero	43
Peperoncino ancho essiccato	43
Carne d'agnello	42
Latte scremato	42
Moringa (bacello)	42
Pomodori arancioni	42

Alimento	Sodio mg/100gr
Riso soffiato con latte intero	42
Broccoli bolliti (senza sale)	41
Carne di coniglio	41
Carne di manzo	41
Crema di nocciole e cioccolato	41
Fave bollite (senza sale)	41
Foglie di rapa	40
Marmellata di albicocche	40
Panna da caffetteria	40
Strutto	40
Luccio	39
Red Bull senza zucchero	39
Ricciola	39
Semi di sesamo tostati	39
Tonno pinna blu	39
Caramelle dure	38
Curcuma	38
Faggina	38
Fagioli goa	38
Mousse al cioccolato	38
Panna da montare	38
Red Bull	38
Castagne secche	37
Coniglio in umido	37
Fagiano	37
Melassa	37
Tonnetto striato	37
Burro light senza sale	36
Mix di verdure	36
Patate dolci al forno	36
Succo di frutta con yogurt scremato	36
Coriandolo (semi)	35
Farina di carrube	35
Funghi essiccati (Auricularia polytricha)	35
Mais	35
Mais bianco	35
Pasta al ragù	35
Polenta	35
Polenta bianca	35
Panna da cucina	34
Pollo e verdure	34
Broccoli italiani	33
Petto di fagiano	33
Pancia di maiale	32
Brosmio	31
Manzo e verdure	31
Menta piperita, fresca	31
Cavolfiore	30
Menta verde, fresca	30
Pane toscano	30
Peperoncino rosso (cayenna)	30
Semi di lino	30
Spaghetti con pomodoro e carne	30
Foglie di rapa bollite (senza sale)	29
Lattuga riccia	28
Maracuja (frutto della passione)	28
Passata di pomodoro (senza sale)	28

Alimento	Sodio mg/100gr
Tamarindo	28
Zucchero di canna	28
Broccolo (fiore)	27
Castagne bollite	27
Cavolo rosso	27
Foglie del broccolo	27
Patate dolci bollite	27
Rucola	27
Zenzero	27
Insalata	26
Maranta	26
Pasta fresca all'uovo	26
Rosmarino	26
Semi di papavero	26
Cavolini di bruxelles	25
Foglie di senape	25
Guanciale di maiale	25
Lattuga rossa	25
Origano	25
Patate congelate	25
Riso e pollo	25
Salsa di peperoncini rossi	25
Salsa di peperoncini verdi	25
Basella, spinacio indiano	24
Broccoli surgelati	24
Ceci	24
Cioccolato fondente (45-60%)	24
Fagioli kidney	24
Fratteglie di maiale	24
Santoreggia ortense	24
Aceto balsamico	23
Alloro	23
Cavolo verde bollito (senza sale)	23
Cime di rapa	23
Cime di rapa bollite (senza sale)	23
Patate fritte surgelate	23
Pomodori gialli	23
Riso e tacchino	23
Indivia	22
Powerade al limone-lime	22
Radicchio	22
Sagittaria	22
Cacao amaro in polvere	21
Cavolini di bruxelles bolliti (senza sale)	21
Cipolla disidratata	21
Fagiolo giacinto	21
Foglie di amaranto bollite (senza sale)	21
Nopal	21
Spaghetti all'uovo	21
Spugnola o morchella	21
Aneto (semi)	20
Cacao in polvere	20
Cavolo rapa	20
Cioccolato fondente extra (70-85%)	20
Cocco essiccato	20
Crateva religiosa (Abiyuch)	20
Foglie di amaranto	20

Alimento	Sodio mg/100gr
Ketchup (ridotto contenuto di sodio)	20
Noce di cocco	20
Pepe nero	20
Porro	20
Rutabaga	20
Scorzoneria	20
Yogurt alla mela, colato	20
Farina d'avena	19
Mandorle pelate	19
Cardamomo o cardamone	18
Cavolo	18
Fagioli di Lima	18
Fagiolini e patate	18
Fagiolo kidney	18
Gelone o orecchione	18
Patate dolci	18
Patate rosse	18
Rana pescatrice	18
Sagittaria bollita (senza sale)	18
Semi di zucca tostati	18
Aglione	17
Bulgur	17
Burro di arachidi	17
Cipolla d'inverno	17
Cumino dei prati o carvi	17
Latte umano	17
Wasabi	17
Zucca spaghetti	17
Anacardi tostati (senza sale)	16
Anice verde	16
Chia	16
Cipollotti	16
Fagioli cannellini	16
Fagioli dell'occhio	16
Grano germogliato	16
Melone	16
Noce moscata	16
Patate bianche	16
Rapa bollita (senza sale)	16
Ravanella bianca	16
Burro di anacardi	15
Cavolfiore bollito (senza sale)	15
Fagioli mung o soia verde	15
Latte di cocco	15
Lupini	15
Mais bianco dolce	15
Mais dolce	15
Marmellata di mele	15
Piselli	15
Soia fresca	15
Asparagi bolliti (senza sale)	14
Caffè espresso	14
Caffè espresso decaffeinato	14
Castagna giapponese	14
Cocktail analcolico (ananas e pompelmo)	14
Crescione dell'orto	14
Cuori di palma	14

Alimento	Sodio mg/100gr
Dessert con yogurt al mirtillo	14
Dessert con yogurt alla pesca	14
Dessert con yogurt alla banana	14
Germogli di soia	14
Germogli soia soffritti	14
Horchata	14
Manioca	14
Soia fresca bollita (senza sale)	14
Agnello con verdure	13
Albicocche sciroppate (non sgocciate)	13
Fagiolo di Lima nano	13
Farina di soia	13
Fave secche	13
Germogli di fagioli	13
Peperoncino Banana Pepper	13
Pomodori verdi	13
Senape (semi)	13
Zenzero fresco	13
Acqua tonica	12
Anacardi	12
Aranciata	12
Cioccolata calda	12
Fagioli gialli	12
Fagioli pinto	12
Germe di grano	12
Riso integrale soffiato	12
Scalogno	12
Teff	12
Uva passa	12
Burro	11
Champignon grigliati	11
Fagioli kidney rossi	11
Farina di malto	11
Foglie di zucca	11
Germogli di lenticchie	11
Lattuga asparago	11
Pasta con verdure	11
Pomodori bolliti	11
Salvia	11
Spalla grassa	11
Taro	11
Bucce di patate	10
Cannella	10
Cioccolato fondente (60-70%)	10
Cuscus	10
Fichi secchi	10
Germogli di soia al vapore	10
Germogli di soia verde bolliti (senza sale)	10
Kumquat	10
Lattuga iceberg	10
Mora del gelso	10
Pastinaca	10
Patate al forno	10
Peperoncino serrano	10
Porri bolliti (senza sale)	10
Succo d'arancia e carote	10
Succo di pomodoro	10

Alimento	Sodio mg/100gr
Alga agar	9
Amido di mais	9
Biscotti alla frutta	9
Champignon grandi	9
Crema di mandorle	9
Fagioli	9
Foglie di vite	9
Gallinacci o finferli	9
Germogli di soia verde soffritti	9
Giuggiola essiccata	9
Igname tropicale	9
Moringa (foglie)	9
Orzo perlato	9
Semi di girasole	9
Shiitake o lentinula edodes	9
Sprite	9
Spumante dolce	9
Spumante secco	9
Succo di melagrana	9
Tempè	9
Timo fresco	9
Vaniglia (estratto)	9
Aceto (di vino rosso)	8
Asparagi surgelati	8
Cavolo bollito (senza sale)	8
Cipolla dolce	8
Cola light	8
Crescione dell'orto bollito (senza sale)	8
Fagioli rosa	8
Farina di riso integrale	8
Farro	8
Foglie di zucca bollite (senza sale)	8
Gombo	8
Lattuga romana	8
Liquore al caffè	8
Nettare di Guanabana	8
Panna spray	8
Papaya	8
Pasta integrale	8
Patatine senza sale	8
Spaghetti integrali	8
Succo di mela e prugna	8
Succo di pera	8
Uvetta di Corinto	8
Acerola	7
Avocado	7
Burro di mandorle	7
Cavolo cinese bollito	7
Chewing gum senza zucchero	7
Crusca di mais	7
Farfaraccio	7
Ginger ale	7
Lenticchie rosa	7
Mangostano sciroppato	7
Nettare di guava	7
Nettare di pesca	7
Nettare di pesca (vitamina C aggiunta)	7

Alimento	Sodio mg/100gr
Nettare di tamarindo	7
Patate al microonde (senza sale)	7
Patate bianche al forno	7
Riso glutinoso	7
Riso integrale	7
Semi di ginkgo	7
Semi di zucca	7
Succo di mela e uva (vitamina C aggiunta)	7
Tofu	7
Zucca dolce	7
Arachidi	6
Champignon	6
Fagioli borlotti	6
Fagiolini	6
Fiori di zucca bolliti (senza sale)	6
Germogli di alfa alfa	6
Germogli di soia verde	6
Kamut	6
Lenticchie	6
Macedonia	6
Mele sminuzzate	6
Pasta	6
Patate	6
Pesche sciroppate	6
Pesche sciroppate (non sgocciolate)	6
Pina colada	6
Piselli e riso integrale	6
Pistacchi tostati	6
Ravanello	6
Sambuco	6
Sorgo	6
Spaghetti	6
Succo d'arancia e albicocca	6
Succo di maracuja	6
Aceto di mele	5
Caffè d'orzo	5
Champignon bianchi	5
Crusca di riso	5
Daiquiri	5
Fagioli adzuki	5
Fagioli cannellini in scatola	5
Fagioli navy	5
Farina di mais bianca	5
Farina di mais blu	5
Farina di mais gialla	5
Farina masa	5
Fico d'India	5
Fiori di zucca	5
Lappa	5
Lardo di maiale	5
Lattuga	5
Miglio	5
Nettare di mango	5
Nettare di papaya	5
Noci macadamia	5
Patate russet	5
Pepe bianco	5

Alimento	Sodio mg/100gr
Piselli freschi	5
Pomodoro	5
Quinoa	5
Riso	5
Succo di mela e mirtillo	5
Succo d'uva	5
Succo d'uva (vitamina C aggiunta)	5
Triticale	5
Vino bianco (Chardonnay)	5
Vino bianco da tavola	5
Acetosa	4
Acqua del rubinetto	4
Albicocche sciroppate	4
Amaranto	4
Basilico fresco	4
Birra	4
Birra light	4
Caffè solubile	4
Carciofo di Gerusalemme	4
Cipolla	4
Cola con caffeina	4
Cola senza caffeina	4
Crusca d'avena	4
Dessert con mango e tapioca	4
Fagioli dall'occhio freschi	4
Fagiolini serpenti	4
Fagiolini serpenti bolliti (senza sale)	4
Fagiolo goa	4
Farina di miglio	4
Farina di sorgo	4
Farina d'orzo	4
Germe di grano tostato	4
Germogli di bambù	4
Germogli di bambù bolliti (senza sale)	4
Insalata valeriana	4
Limonata	4
Mela cotogna	4
Miele	4
Nettare di pera	4
Nettare di pera (vitamina C aggiunta)	4
Noce macadamia tostata	4
Peperoni rossi	4
Pesche	4
Platano	4
Rabarbaro	4
Spaghetti di soia	4
Succo d'arancia (conservato)	4
Succo di mela	4
Succo di mela (vitamina C aggiunta)	4
Succo di mela e banana	4
Succo di prugna	4
Vino rosso (Merlot)	4
Vino rosso da tavola	4
Zucca invernale	4
Amarena	3
Birra Bud light	3
Birra Budweiser	3

Alimento	Sodio mg/100gr
Birra Budweiser light	3
Castagna cinese	3
Cipolle bollite (senza sale)	3
Cocktail analcolico (ananas e arancia)	3
Erba cipollina	3
Fagiolini cotti al microonde	3
Fungo dell'olmo	3
Giuggiola	3
Karkadè	3
Kiwi	3
Kiwi giallo (gold)	3
Mais bianco in scatola (senza sale)	3
Mais bianco sottovuoto (senza sale)	3
Mais in scatola (senza sale)	3
Mais sottovuoto (senza sale)	3
Melagrana	3
Mele sciroppate	3
Nettare di albicocca	3
Nettare di albicocca (vitamina C aggiunta)	3
Noce brasiliana	3
Pasta di farina di mais	3
Peperoncino jalapeno	3
Peperone verde	3
Piselli bolliti (senza sale)	3
Pop corn fatti in casa	3
Semi di girasole tostati	3
Succo d'arancia e banane	3
Succo d'arancia e mela	3
Succo d'arancia e pompelmo	3
Succo di acerola	3
Tè nero	3
Tè nero deteinato	3
Aceto distillato	2
Acqua minerale	2
Asparagi	2
Avena	2
Caffè	2
Caffè decaffeinato	2
Caldarroste	2
Castagne fresche	2
Cetriolo	2
Cetriolo (con la buccia)	2
Cocktail analcolico (succo di mirtilli)	2
Crusca	2
Dattero (deglet noor)	2
Farina 0	2
Farina 00	2
Farina di maranta	2
Farina di segale	2
Farina di segale chiara	2
Farina di segale scura	2
Farina di triticale	2
Farina integrale	2
Gin	2
Grano	2
Grano duro	2
Guava (guayaba)	2

Alimento	Sodio mg/100gr
Indivia belga	2
Lime	2
Limone	2
Macedonia di frutta tropicale	2
Mandarino	2
Margarina senza sale	2
Margarina senza sale, con aggiunta di vitaminaa D	2
Melanzana	2
Mirtillo palustre (cranberry)	2
Noce nera	2
Noci	2
Olio di oliva	2
Peperone giallo	2
Peperoni verdi bolliti (senza sale)	2
Pinoli	2
Prugne secche	2
Ribes nero	2
Riso parboiled	2
Sake	2
Segale	2
Soia	2
Soia tostata	2
Succo d'ananas	2
Succo d'ananas (vitamina C aggiunta)	2
Succo d'arancia e ananas	2
Succo di lime	2
Succo di prugna e arancia	2
Uva	2
Zucchina centenaria	2
Zucchine	2
Albicocche	1
Ananas	1
Ananas sciroppato	1
Anguria	1
Banana	1
Camomilla	1
Chewing gum	1
Clementina	1
Dattero (medjool)	1
Fagiolini bolliti (senza sale)	1
Farina di mais	1
Fico	1
Fragola	1
Grano saraceno	1
Grifola frondosa	1
Kaki	1
Lampone	1
Litchi	1
Mais bollito (senza sale)	1
Mandorle	1
Mango	1
Mela (con la buccia)	1
Mela cotta	1
Mela e mirtilli	1
Mela selvatica	1
Melanzane bollite (senza sale)	1
Mirtillo	1

Alimento	Sodio mg/100gr
Mora	1
Nespola	1
Noce cinerea americana	1
Pera	1
Pistacchi	1
Ribes rosso	1
Rum	1
Semola	1
Succo d'arancia	1
Succo di limone	1
Succo di mandarino	1
Succo di mora	1
Succo di pompelmo	1
Succo di pompelmo rosa	1
Tapioca	1
Uva spina	1
Vodka	1
Zucca	1
Zucca bollita (senza sale)	1
Zucchero	1
Zucchina centenaria bollita (senza sale)	1
Zucchine bollite (senza sale)	1