

Alimento	Acqua gr/100gr
Acqua minerale	99,98
Acqua del rubinetto	99,9
Camomilla	99,7
Tè nero	99,7
Tè nero decaffeinato	99,7
Cola light	99,54
Caffè	99,39
Caffè decaffeinato	99,3
Caffè solubile	98,93
Caffè d'orzo	98,37
Red Bull senza zucchero	98,35
Brodo di pollo	97,8
Caffè espresso	97,8
Caffè espresso decaffeinato	97,8
Brodo di manzo	97,55
Cetriolo	96,73
Melone cinese da conserva	96,1
Brodo di pesce	96
Germogli di bambù bolliti (con sale)	95,92
Germogli di bambù bolliti (senza sale)	95,92
Lattuga iceberg	95,64
Lattuga rossa	95,64
Lattuga	95,63
Insalata	95,51
Sedano	95,43
Ravanello bianco	95,37
Birra Budweiser light	95,3
Pomodori gialli	95,28
Cetriolo (con la buccia)	95,23
Fiori di zucca bolliti	95,2
Fiori di zucca bolliti (senza sale)	95,2
Tabasco	95,17
Fiori di zucca	95,15
Birra Bud light	95
Acqua di cocco	94,99
Lattuga riccia	94,98
Birra light	94,88
Aceto distillato	94,78
Pomodori arancioni	94,78
Zucchine	94,64
Lattuga romana	94,61
Indivia belga	94,52
Pomodoro	94,52
Farfaraccio	94,5
Lattuga asparago	94,5
Aceto (di vino rosso)	94,47
Pomodori bolliti	94,34
Succo di acerola	94,3
Zucchina centenaria	94,24
Nopal	94,12
Sedano bollito	94,11
Sedano bollito (senza sale)	94,11
Salsa di peperoncini rossi	94,1
Cetrioli sott'aceto	94,08
Cardi	94
Spinaci della Nuova Zelanda	94
Salsa di peperoncini verdi	93,9

Alimento	Acqua gr/100gr
Succo di pomodoro	93,9
Peperone verde	93,89
Aceto di mele	93,81
Indivia	93,79
Zucchine bollite	93,7
Zucchine bollite (senza sale)	93,7
Zucca bollita	93,69
Zucca bollita (senza sale)	93,69
Rabarbaro	93,61
Rapa bollita	93,6
Rapa bollita (senza sale)	93,6
Cavolo cinese bollito	93,54
Cardi bolliti	93,46
Cardi bolliti (senza sale)	93,46
Zucchina centenaria bollita	93,43
Zucchina centenaria bollita (senza sale)	93,43
Germogli di soia verde bolliti	93,39
Germogli di soia verde bolliti (senza sale)	93,39
Asparagi	93,22
Foglie di rapa bollite	93,2
Foglie di rapa bollite (senza sale)	93,2
Radicchio	93,14
Siero del latte	93,12
Basella, spinacio indiano	93,1
Acetosa	93
Borragine	93
Cavolfiore bollito	93
Cavolfiore bollito (senza sale)	93
Pomodori verdi	93
Foglie di zucca	92,88
Champignon grandi	92,82
Germogli di alfa alfa	92,82
Insalata valeriana	92,8
Birra Budweiser	92,77
Bietola	92,66
Bietole bollite	92,65
Bietole bollite (senza sale)	92,65
Asparagi bolliti	92,63
Asparagi bolliti (senza sale)	92,63
Cavolo bollito	92,57
Cavolo bollito (senza sale)	92,57
Foglie di zucca bollite	92,51
Foglie di zucca bollite (senza sale)	92,51
Basella o spinacio indiano	92,5
Crescione dell'orto bollito	92,5
Crescione dell'orto bollito (senza sale)	92,5
Champignon bianchi	92,45
Melanzana	92,41
Zuppa di gamberi	92,38
Succo di limone	92,31
Sedano rapa bollito	92,3
Sedano rapa bollito (senza sale)	92,3
Zuppa di sedano	92,27
Coriandolo fresco	92,21
Peperoni rossi	92,21
Cavolo	92,18
Champignon	92,12

Alimento	Acqua gr/100gr
Cavolfiore	92,07
Basilico fresco	92,06
Peperone giallo	92,02
Cicoria	92
Birra	91,96
Powerade al limone-lime	91,91
Borragini bollite	91,88
Borragini bollite (senza sale)	91,88
Peperoni rossi bolliti	91,87
Peperoni verdi bolliti	91,87
Peperoni verdi bolliti (senza sale)	91,87
Rapa	91,87
Asparagi surgelati	91,82
Peperoncino Banana Pepper	91,81
Zuppa di asparagi	91,8
Rucola	91,71
Foglie di amaranto	91,69
Peperoncino jalapeno	91,69
Zucca	91,6
Zucca spaghetti	91,6
Zuppa di granchi	91,5
Foglie di amaranto bollite	91,49
Foglie di amaranto bollite (senza sale)	91,49
Broccoli surgelati	91,46
Anguria	91,45
Acerola	91,41
Spinaci	91,4
Alga agar	91,32
Cipolla dolce	91,24
Ginger ale	91,23
Spinaci bolliti	91,21
Spinaci bolliti (senza sale)	91,21
Cavolo verde bollito	91,2
Cavolo verde bollito (senza sale)	91,2
Salsa di pomodoro	91,12
Acqua tonica	91,1
Foglie di barbabietola	91,02
Carotine	91
Cavolo rapa	91
Germogli di bambù	91
Fragola	90,95
Succo di mora	90,9
Pompelmo	90,89
Latte scremato	90,84
Foglie di senape	90,8
Porri bolliti	90,8
Porri bolliti (senza sale)	90,8
Succo di lime	90,79
Broccolo (fiore)	90,69
Foglie del broccolo	90,69
Spirulina	90,67
Champignon grigliati	90,66
Erba cipollina	90,65
Cipolla d'inverno	90,5
Insalata con uovo e formaggio	90,46
Germogli di soia verde	90,4
Cavolo rosso	90,39

Alimento	Acqua gr/100gr
Grifola frondosa	90,37
Fagiolini	90,32
Cola con caffeina	90,31
Minestra con riso e pollo	90,31
Peperoncino serrano	90,25
Finocchio	90,21
Carote bollite	90,17
Carote bollite (senza sale)	90,17
Gombo	90,17
Spinaci surgelati	90,17
Melone	90,15
Zuppa di pinne di squalo	90,13
Ravanello	90,07
Carote surgelate	90,04
Fagiolini cotti al microonde	90,04
Succo di pompelmo	90
Succo di pompelmo rosa	90
Latte scremato (1% di grasso)	89,92
Fungo del muschio	89,88
Gallinacci o finferli	89,85
Cipollotti	89,83
Tarassaco bollito	89,8
Cime di rapa	89,79
Sprite	89,78
Shiitake o lentinula edodes	89,74
Foglie di rapa	89,67
Melanzane bollite	89,67
Melanzane bollite (senza sale)	89,67
Rutabaga	89,66
Karkadè	89,63
Cola senza caffeina	89,62
Spugnola o morchella	89,61
Salsa verde	89,52
Succo di mela e cliegia	89,5
Cime di rapa bollite	89,47
Cime di rapa bollite (senza sale)	89,47
Pomodoro in barattolo	89,44
Crescione dell'orto	89,4
Mix di verdure	89,4
Limonata	89,35
Broccoli italiani	89,3
Broccoli bolliti	89,25
Broccoli bolliti (senza sale)	89,25
Fagiolini bolliti	89,22
Fagiolini bolliti (senza sale)	89,22
Chenopodio ambrosioide	89,21
Latte parzialmente scremato	89,21
Gelone o orecchione	89,18
Cipolla	89,11
Insalata con gamberetti	89,1
Succo d'arancia e carote	89,1
Succo di mela e pesca	89
Sugo di funghi	89
Limone	88,98
Cavolini di bruxelles bolliti	88,9
Cavolini di bruxelles bolliti (senza sale)	88,9
Succo d'arancia e mela	88,9

Alimento	Acqua gr/100gr
Succo di mandarino	88,9
Vino da cucina	88,9
Pesca	88,87
Succo d'arancia e pompelmo	88,64
Agnello con verdure	88,6
Salsa di carne (tacchino)	88,6
Carciofi surgelati	88,59
Tacchino con verdure	88,5
Red Bull	88,45
Zuppa di manzo e verdure	88,43
Fungo dell'olmo	88,34
Succo d'arancia	88,3
Succo di mela e mirtillo	88,3
Carote	88,29
Lime	88,26
Pera-mela	88,25
Succo di mela	88,24
Succo di mela (vitamina C aggiunta)	88,24
Moringa (bacello)	88,2
Mora	88,15
Latte intero	88,13
Succo di mela e uva	88,1
Papaya	88,06
Riso e pollo	88
Sedano rapa	88
Zucca dolce	88
Latticello	87,91
Cocktail analcolico (ananas e pompelmo)	87,9
Succo di pera	87,9
Yogurt bianco	87,9
Passata di pomodoro	87,88
Passata di pomodoro (senza sale)	87,88
Vino rosso (Carignano)	87,88
Uva spina	87,87
Cipolle bollite	87,86
Cipolle bollite (senza sale)	87,86
Fagiolini serpenti	87,85
Pere e ananas	87,8
Succo d'arancia e albicocca	87,8
Pollo e verdure	87,76
Succo d'arancia (conservato)	87,72
Prezzemolo	87,71
Latte intero alta qualità	87,69
Mora del gelso	87,68
Minestra di fagioli	87,62
Aranciata	87,6
Succo d'arancia, mela e banane	87,6
Pescanoce (nettarina)	87,59
Barbabietola	87,58
Minestra di verdura	87,58
Albume	87,57
Fico d'India	87,55
Latte umano	87,5
Mele sminuzzate	87,5
Vino rosso (Gamay)	87,49
Salsa di carne (manzo)	87,48
Fagiolini serpenti bolliti	87,47

Lista alimenti che contengono acqua da www.pippy.it

Alimento	Acqua gr/100gr
Fagiolini serpenti bolliti (senza sale)	87,47
Sugo alla marinara	87,39
Pasta con verdure	87,3
Succo d'arancia e ananas	87,3
Succo di mela e susina	87,3
Vino bianco (Muller Thurgau)	87,28
Prugna	87,23
Vino bianco (Sauvignon Blanc)	87,16
Vino bianco (Pinot Bianco)	87,14
Mirtillo palustre (cranberry)	87,13
Horchata	87,1
Salsa per spaghetti	87,1
Succo di mela e banana	87,1
Barbabietola bollita	87,06
Barbabietola bollita (senza sale)	87,06
Insalata con pollo	87,05
Succo di mela e uva (vitamina C aggiunta)	87,05
Fagiolo goa	87,04
Latte di capra (vitamina D aggiunta)	87,03
Vino bianco (Gewurztraminer)	87,03
Vino rosso (Lemberger)	87,02
Prosciutto e verdure	87
Vino bianco (Fume Blanc)	86,98
Vino bianco (Pinot Grigio)	86,98
Vino rosso (Pinot Nero)	86,94
Cocktail analcolico (ananas e arancia)	86,9
Melanzane sott'aceto	86,9
Succo d'arancia e banane	86,9
Vino bianco da tavola	86,86
Vino bianco (Chardonnay)	86,85
Vino bianco (Chenin Blanc)	86,78
Arancia	86,75
Pesce Pollock	86,75
Nespola	86,73
Salsa per la pizza	86,71
Pasta al ragù	86,7
Mela	86,67
Riso e tacchino	86,64
Nettare di mango	86,63
Vino rosso (Cabernet Franc)	86,59
Vino rosso (Merlot)	86,59
Clementina	86,58
Vino bianco (Riesling)	86,56
Vino rosso (Cabernet Sauvignon)	86,56
Vino bianco (Semillon)	86,54
Vino rosso (Syrah)	86,53
Pasta con formaggio	86,5
Vino rosso da tavola	86,49
Zucca invernale	86,41
Vino rosso (Bordeaux)	86,38
Succo d'ananas	86,37
Succo d'ananas (vitamina C aggiunta)	86,37
Albicocche	86,35
Vino Barbera	86,29
Vino rosso (Petite Sirah)	86,22
Fagiolini e patate	86,2
Ostriche	86,2

Alimento	Acqua gr/100gr
Cocktail analcolico (succo di mirtilli)	86,17
Vino rosso (Sangiovese)	86,17
Amarena	86,13
Ananas	86
Cavolini di bruxelles	86
Aneto fresco (foglie)	85,95
Succo di melagrana	85,95
Vino rosso (Rossola Nera)	85,81
Lampone	85,75
Zuppa di lenticchie con prosciutto	85,75
Vino rosso (Zinfandel)	85,71
Vino bianco (Moscato)	85,69
Nettare di pesca	85,64
Nettare di pesca (vitamina C aggiunta)	85,64
Vino rosso di Borgogna	85,62
Tarassaco	85,6
Mela (con la buccia)	85,56
Menta verde, fresca	85,55
Mela cotta	85,47
Salsa di carne (pollo)	85,34
Yogurt bianco scremato	85,23
Mandarino	85,17
Salsa di rafano o cren	85,08
Yogurt intero alla frutta	85,07
Alga nori	85,03
Nettare di papaya	85,02
Nettare di tamarindo	84,97
Carciofo	84,94
Manzo e verdure	84,94
Nettare di guava	84,89
Nettare di albicocca	84,87
Nettare di albicocca (vitamina C aggiunta)	84,87
Nettare di Guanabana	84,72
Sogliola e platessa	84,63
Tofu	84,55
Zuppa di piselli	84,55
Succo d'uva	84,51
Succo d'uva (vitamina C aggiunta)	84,51
Cavolo verde	84,46
Farinello	84,3
Germogli di soia verde soffritti	84,3
Mirtillo	84,21
Succo di maracuja	84,21
Spaghetti con pomodoro e carne	84,17
Trippa	84,16
Patate dolci	84,1
Piselli e riso integrale	84,1
Carciofo bollito	84,08
Carciofo bollito (senza sale)	84,08
Nettare di pera	84,01
Nettare di pera (vitamina C aggiunta)	84,01
Mela e lampone	84
Merluzzo nordico	83,95
Ribes rosso	83,95
Capperi (in scatola)	83,85
Mela cotogna	83,8
Pera	83,71

Alimento	Acqua gr/100gr
Fave bollite	83,7
Fave bollite (senza sale)	83,7
Pesche	83,65
Ananas sciroppato	83,51
Mango	83,46
Zuppa di pollo e verdure	83,44
Latte di bufala	83,39
Pesce Asinello	83,38
Bucce di patate	83,29
Rana pescatrice	83,24
Kiwi giallo (gold)	83,22
Kiwi	83,07
Gamberi	83,01
Porro	83
Mais in scatola (sgocciolato)	82,8
Mela e mirtilli	82,8
Senape (salsa)	82,65
Eggnog	82,54
Capasanta	82,53
Insalata con prosciutto e formaggio	82,45
Latte e cacao	82,45
Carne di manzo	82,44
Mele sciroppate	82,36
Piselli in scatola	82,29
Ciliegia	82,25
Gambero d'acqua dolce	82,24
Pasta al pomodoro	82,15
Albicocca e tapioca	82,1
Ribes nero	81,96
Riso soffiato con latte intero	81,96
Succo di prugna e arancia	81,9
Zampe di rana	81,9
Fiocchi d'avena con latte intero e banane	81,81
Riso soffiato con latte intero e banane	81,81
Litchi	81,76
Laminaria	81,58
Patate bianche	81,58
Banane e tapioca	81,5
Patate con formaggio e prosciutto	81,5
Succo di frutta con yogurt scremato	81,5
Dessert con yogurt al mirtillo	81,4
Latte al malto	81,4
Pasta al formaggio	81,39
Muschio irlandese	81,34
Succo di mela e prugna	81,3
Succo di prugna	81,24
Merluzzo	81,22
Purè di patate istantaneo	81,2
Banane e ananas con tapioca	81,1
Fave fresche	81
Patate rosse	80,96
Aragosta	80,95
Zuppa di piselli e prosciutto	80,95
Mangostano sciroppato	80,94
Ravioli al formaggio	80,91
Dessert con yogurt alla pesca	80,87
Kumquat	80,85

Alimento	Acqua gr/100gr
Guava (guayaba)	80,8
Latte e cioccolato	80,79
Stufato di manzo in scatola	80,78
Maranta	80,75
Dessert con yogurt alla banana	80,7
Latte di pecora	80,7
Fiocchi di latte	80,69
Pesche sciroppate	80,62
Cozze	80,58
Seppie	80,56
Uva	80,54
Bevanda al cioccolato	80,51
Polmone di vitello	80,5
Macedonia	80,4
Halibut	80,34
Fave in scatola	80,32
Kaki	80,32
Tacchino	80,32
Fiocchi di latte (con verdure)	80,3
Polpo	80,25
Patate dolci bollite	80,13
Lappa	80,09
Rognone (rene) di maiale	80,06
Dessert con mango e tapioca	80
Radici di cicoria	80
Olive nere	79,99
Wakame	79,99
Piselli surgelati	79,98
Crateva religiosa (Abiyuch)	79,9
Pesce lupo	79,9
Sambuco	79,8
Scalognò	79,8
Cervello di vitello	79,78
Polmone d'agnello	79,7
Granchio in barattolo	79,69
Fagioli dell'occhio in scatola	79,63
Molva	79,63
Carne d'agnello	79,6
Patate O'Brien	79,6
Granchio	79,57
Pastinaca	79,53
Polmone di maiale	79,52
Germogli di soia al vapore	79,45
Polmone	79,38
Patate	79,34
Durello di pollo	79,33
Patate congelate	79,3
Pesche sciroppate (non sgocciolate)	79,28
Bottatrice	79,26
Rognone di agnello	79,23
Cernia	79,22
Cervello di agnello	79,2
Lumache di mare	79,2
Prugne e tapioca	79,2
Germogli di fagioli	79,15
Fico	79,11
Pesce pietra	79,08

Alimento	Acqua gr/100gr
Rognone di vitello	79,07
Pesce gatto	79,06
Yogurt magro alla vaniglia	79
Vongole	78,98
Mela selvatica	78,94
Luccio	78,92
Zenzero fresco	78,89
Piselli freschi	78,86
Tequila sunrise	78,8
Osmero americano	78,77
Insalata di patate	78,73
Mais bianco in scatola	78,73
Mais bianco in scatola (senza sale)	78,73
Mais in scatola	78,73
Mais in scatola (senza sale)	78,73
Moringa (foglie)	78,66
Menta piperita, fresca	78,65
Patate russet	78,58
Calamari	78,55
Tartaruga di mare	78,5
Purè di patate	78,48
Milza di maiale	78,43
Sake	78,4
Cervello di maiale	78,36
Branziona o spigola	78,27
Pasta al sugo con polpette	78,24
Pasta con sugo ai wurstel	78,2
Merluzzo nero	78,18
Milza di agnello	78,15
Milza di vitello	78,15
Aragosta in umido	78,11
Trota di mare	78,09
Fagioli in scatola	78,04
Carciofo di Gerusalemme	78,01
Melagrana	77,93
Yogurt alla mela, colato	77,9
Rognone	77,89
Piselli bolliti	77,87
Piselli bolliti (senza sale)	77,87
Giuggiola	77,86
Vino bianco passito	77,76
Cuore di vitello	77,69
Albicocche sciroppate	77,56
Fagioli borlotti in scatola	77,56
Granchio in umido	77,55
Lampuga	77,55
Patate bollite senza buccia	77,46
Patata dolce	77,28
Fagioli dall'occhio freschi	77,2
Milza	77,2
Cuore	77,11
Fagioli di Lima in scatola	77,08
Sagittaria bollita	77,08
Sagittaria bollita (senza sale)	77,08
Cefalo o muggine	77,01
Scorzonera	77
Patate bollite	76,98

Alimento	Acqua gr/100gr
Rombo	76,95
Whiskey sour	76,9
Macedonia di frutta tropicale	76,78
Coscia di pollo	76,77
Cuore di agnello	76,71
Mais bianco sottovuoto	76,58
Mais bianco sottovuoto (senza sale)	76,58
Mais sottovuoto	76,58
Mais sottovuoto (senza sale)	76,58
Storione	76,55
Ravioli (ripieno di formaggio) con salsa di pomodoro	76,5
Fegatini di pollo	76,46
Aceto balsamico	76,45
Sovracosce di pollo crude	76,42
Cosciotti di pollo crudi	76,41
Uova strapazzate	76,4
Brosmio	76,35
Surimi	76,34
Carpa	76,31
Carne di bufalo	76,3
Cervello di manzo	76,29
Cuore di maiale	76,21
Durello di tacchino	76,18
Uovo	76,15
Omelette	76,13
Frattaglie di maiale	76,11
Mais dolce	76,05
Pollo	76
Mais bianco dolce	75,96
Controfiletto di vitello	75,94
Struzzo	75,93
Carne di vitello	75,91
Gamberetti in scatola	75,85
Uovo in camicia	75,85
Carne di capra	75,84
Prosciutto cotto affumicato	75,8
Petto di pollo	75,79
Patate dolci al forno	75,78
Pesce persico	75,66
Purè di patate (con burro)	75,61
Ravioli di carne al ragù	75,6
Carne di alce	75,55
Salmone rosa	75,52
Fagioli dall'occhio bolliti	75,48
Patate bianche al forno	75,43
Yogurt magro alla frutta	75,4
Salmone keta	75,38
Olive verdi	75,28
Costolette di vitello	75,18
Zampa di maiale in salamoia	75
Ali di pollo crude	74,95
Banana	74,91
Lombata di vitello	74,89
Patate al forno	74,89
Frattaglie di pollo crude	74,87
Prosciutto cotto sgrassato	74,7
Uovo sodo	74,62

Alimento	Acqua gr/100gr
Orecchie di mare	74,56
Lingua di vitello	74,53
Ricciola	74,52
Carne di lepre	74,51
Tonno al naturale	74,51
Fiocchi d'avena con latte intero	74,5
Fiocchi d'avena con miele e latte intero	74,5
Panna acida	74,46
Milk shake alla vaniglia	74,45
Faraona	74,44
Ricotta light	74,41
Carne di bisonte	74,4
Riso soffiato con miele e latte intero	74,4
Uovo di quaglia	74,35
Albicocche sciroppate (non sgocciolate)	74,33
Butterfish	74,13
Fesa di tacchino	74,12
Frattaglie di cappone crude	74,12
Shake alla frutta (fast food)	74,1
Carne di antilocapra	74,08
Tonno pinne gialle	74,03
Patate gratinate	74
Testa in cassetta	73,84
Trota iridea	73,8
Anatra	73,77
Animelle di agnello	73,77
Panna da caffetteria	73,75
Macinato magro di maiale	73,62
Budino al cioccolato	73,6
Squalo	73,58
Carne di cervo	73,57
Cuore di pollo	73,56
Patate al microonde	73,55
Patate al microonde (senza sale)	73,55
Budino alla vaniglia	73,5
Crema di pomodoro	73,5
Crema di pomodoro (senza sale)	73,5
Trippa di maiale	73,5
Mais bollito	73,41
Mais bollito (senza sale)	73,41
Spalla	73,41
Coscia di fagiano	73,4
Pesce spada	73,38
Acciughe	73,37
Foglie di vite	73,32
Prosciutto cotto scelto sgrassato	73,3
Yogurt light alla fragola	73,3
Macinato magro	73,28
Gallina	73,24
Avocado	73,23
Carne di agnello	73,22
Tonno bianco al naturale	73,19
Salmone rosso	73,15
Durello di tacchino in umido	72,97
Maracuja (frutto della passione)	72,93
Medaglioni	72,87
Carne di vitello macinata	72,84

Alimento	Acqua gr/100gr
Mais bianco bollito	72,84
Carne di coniglio	72,82
Piccione	72,8
Fagiano	72,77
Lavarello o coregone	72,77
Lasagne alla bolognese	72,72
Punta di petto	72,7
Salmone argentato	72,66
Carne di cavallo	72,63
Carne di cinghiale	72,54
Spumante secco	72,53
Uovo di tacchino	72,5
Sagittaria	72,48
Petto di fagiano	72,4
Insalata taco	72,35
Spezzatino	72,32
Controfiletto	72,28
Milk shake al cioccolato	72,2
Prosciutto cotto	72,2
Roast beef	72,16
Aringa	72,05
Salmone affumicato	72
Prosciutto di tacchino	71,92
Salame di tacchino	71,9
Prosciutto cotto alta qualità sgrassato	71,8
Fegato d'anatra	71,78
Fegato d'oca	71,78
Ricotta	71,7
Petto di quaglia	71,67
Salmone reale	71,64
Yogurt scremato al cioccolato	71,57
Gamberi in umido	71,56
Aringa del Pacifico	71,52
Shake al cioccolato (fast food)	71,5
Pesce Asinello affumicato	71,48
Carne di renna	71,45
Trota	71,42
Fegato di agnello	71,37
Lombata	71,33
Carne di orso	71,2
Costolette di agnello	71,17
Sugo di pesce	71,07
Fegato di maiale	71,06
Insalata di patate con uova	70,99
Carne di beefalo	70,89
Fegato di vitello	70,89
Pesce serra	70,86
Pesce latte	70,85
Uovo d'anatra	70,83
Fegato	70,81
Taro	70,64
Salmone in scatola	70,63
Animelle di vitello	70,6
Tonnetto striato	70,58
Spumante dolce	70,51
Salsa di formaggio	70,5
Faglioli navy in scatola	70,45

Alimento	Acqua gr/100gr
Uovo d'oca	70,43
Salsiccia di pollo	70,28
Fagioli cannellini in scatola	70,1
Quaglia	70,03
Prosciutto cotto scelto	70
Bastoncini di tacchino	69,8
Daiquiri	69,74
Shake alla vaniglia (fast food)	69,65
Igname tropicale	69,6
Carne macinata (10% grasso)	69,5
Cuori di palma	69,5
Uovo fritto	69,47
Ketchup	69,15
Ketchup (ridotto contenuto di sodio)	69,15
Wasabi	69,11
Insaccato di tacchino affumicato	69,1
Riso con pollo	69,09
Germogli di soia	69,05
Costolette	68,73
Fianco	68,72
Soia fresca bollita	68,6
Soia fresca bollita (senza sale)	68,6
Salmone	68,5
Fesa di tacchino arrosto	68,4
Bastoncini di pollo	68,3
Oca	68,3
Petto di pollo in umido	68,27
Anguilla	68,26
Alosa	68,19
Castagne bollite	68,15
Shake alla vaniglia (Burger King)	68,13
Tonno pinna blu	68,09
Budino al creme caramel	68,05
Medusa sotto sale	68
Durello di pollo in umido	67,93
Timo (animelle)	67,8
Rosmarino	67,77
Uova di pesce	67,73
Frattaglie di pollo bollite	67,72
Cosciotti di pollo arrosto	67,69
Latte di cocco	67,62
Cosce di pollo in umido	67,58
Soia fresca	67,5
Sovracosce di pollo arrosto	67,37
Germogli di lenticchie	67,34
Germogli soia soffritti	67,2
Pancreas di maiale	67,18
Ali di pollo in umido	67,01
Salsa tartara	67
Sardine in salsa di pomodoro	66,86
Fegatini di pollo in umido	66,81
Prosciutto cotto alta qualità	66,8
Ceci in scatola	66,72
Patate fritte surgelate	66,61
Lingua di agnello	66,6
Rum	66,6
Vodka	66,6

Alimento	Acqua gr/100gr
Cosciotti di tacchino arrosto	66,54
Frattaglie di cappone in umido	66,54
Cosciotti di pollo in umido	66,44
Braciola di manzo	66,32
Lingua di maiale	65,9
Salsiccia affumicata di maiale, manzo e tacchino	65,89
Controfiletto di vitello arrosto	65,74
Carne per hamburger	65,72
Paté di fegato di pollo	65,64
Ali di tacchino arrosto	65,6
Sovracosce di pollo in umido	65,59
Platano	65,28
Petto di pollo arrosto	65,26
Vongole in vasetto	65,26
Fegatini di pollo fritti	65,22
Pancreas	65,2
Fagioli in umido	65,17
Timo fresco	65,11
Bistecca di bisonte	65,1
Pina colada	64,99
Zampa di maiale	64,99
Tacchino arrosto	64,88
Cuore di pollo in umido	64,85
Polpette	64,72
Shake alla vaniglia (McDonald's)	64,69
Costolette di vitello arrosto	64,64
Calamari fritti	64,54
Lingua	64,53
Shake alla fragola (McDonald's)	64,45
Carne di bisonte macinata	64,25
Anatra arrosto	64,22
Sundae alla fragola (McDonald's)	64,02
Tonno bianco sott'olio	64,02
Whisky	63,9
Costolette di agnello arrosto	63,78
Agnello	63,75
Sgombro	63,55
Panna da cucina	63,5
Neufchatel	63,11
Wurstel di tacchino	62,99
Shake al cioccolato (McDonald's)	62,98
Mousse al cioccolato	62,94
Zampa di maiale in umido	62,85
Ali di pollo arrosto	62,78
Maionese light	62,7
Storione affumicato	62,5
Wurstel di pollo	62,5
Crocchette di patate	62,42
Fegato di tacchino	62,29
Bistecca fiorentina	62,28
Cosce di pollo fritte	62,24
Braciola di maiale	62,14
Gin	62,1
Carne macinata (20% grasso)	61,94
Gelato con gocce di cioccolato	61,74
McFlurry (McDonald's)	61,74
Fonduta	61,61

Alimento	Acqua gr/100gr
Castagna giapponese	61,41
Panna spray	61,33
Carne in scatola	61,19
Cozze alla marinara	61,15
Carne di maiale macinata	61,06
Gelato fior di latte	61
Sundae alla fragola	60,9
Caprino morbido	60,75
Cosciotti di pollo fritti	60,61
Polpo in umido	60,5
Salsa barbecue	60,34
Salsa agrodolce	60,27
Bistecca di sottofiletto	60,21
Petto di pollo fritto	60,21
Burrito con fagioli e manzo	60
Gelato alla fragola	60
Carne per brasato	59,93
Wurstel di maiale	59,85
Ali di pollo fritte	59,83
Tonno sott'olio	59,83
Gelato al cioccolato (soft)	59,8
Costine di maiale	59,75
Carne di vitello brasata	59,72
Aringa affumicata	59,7
Sundae al cioccolato	59,7
Manioca	59,68
Tempè	59,65
Sardine sott'olio	59,61
Filetto	59,52
Sovracosce di pollo fritte	59,31
Bresaola	59,3
Pancetta di tacchino	59
Coniglio in umido	58,82
Sundae al cioccolato (McDonald's)	58,81
Aglio	58,58
Controfiletto di vitello brasato	58,55
Torta di zucca	58,5
Mortadella yachtwurst	58,2
Carne macinata (25% grasso)	58,16
Prosciutto di Parma sgrassato	58,1
Prosciutto San Daniele sgrassato	58
Wurstel di soia	58
Gallina in umido	57,79
Panna da montare	57,71
Paté di pollo	57,41
Sundae al caramello (McDonald's)	57,27
Oca arrosto	57,23
Taco con carne, formaggio e lattuga	57,02
Arrosto di vitello	56,96
Mortadella	56,9
Salsiccia affumicata di suino e bovino	56,65
Sundae al caramello	56,5
Marmellata di mele	56,45
Senape con miele	56,17
Prosciutto crudo sgrassato	56,1
Nachos con formaggio, fagioli e carne	55,96
Wurstel di manzo e maiale	55,96

Alimento	Acqua gr/100gr
Gelato al cioccolato	55,7
Aringa marinata	55,22
Feta	55,22
Semi di ginkgo	55,2
Involtini primavera	54,46
Cotechino	54,4
Torta alle pesche	54,4
Carne macinata (30% grasso)	54,38
Zampone	54,1
Hot dog	53,96
Pomodori secchi sott'olio	53,83
Prosciutto di Modena sgrassato	53,8
Mozzarella light	53,78
Crocchette di pesce	53,57
Salsiccia di vitello	53,51
Wurstel di manzo	53,5
Pancake al mirtillo	53,2
Burrito con fagioli e formaggio	53,17
Pancake fatto in casa	52,9
Gamberi impanati e fritti	52,86
Hash Browns (McDonald's)	52,73
Vaniglia (estratto)	52,58
Burrito con fagioli	52,53
Pancake al burro	52,5
Eclairs	52,4
Tuorlo	52,31
Castagne fresche	52
Camembert	51,8
Sottilette light	51,5
Salsiccia di maiale	51,45
Petto di pollo al microonde	51,34
Big Mac (McDonald's)	51,3
Torta di mirtilli	51,2
Polpette di pollo	50,82
Panino prosciutto e formaggio	50,8
Doppio hamburger	50,51
Prosciutto crudo	50,5
Burrito con carne e fagioli	50,48
Acciughe sott'olio	50,3
Prosciutto di Parma	50,3
Prosciutto San Daniele	50,2
Mozzarella	50,01
Polpette di tacchino	49,7
Margarina spalmabile	49,66
Burrito con carne	49,61
Brioche con gelato	48,9
Gelato con biscotto	48,7
Panino al roast beef	48,64
Crocchette di pollo	48,59
Doppio cheeseburger	48,52
Brie	48,42
Limburger	48,42
Pancake	48,22
Costine di maiale arrosto	48,11
Torta di banane	47,9
Fratteglie di pollo fritte	47,89
Doppio Cheeseburger (McDonald's)	47,77

Alimento	Acqua gr/100gr
Grano germogliato	47,75
Caviale	47,5
Crocchette di pollo (McDonald's)	47,44
McChicken (McDonald's)	47,43
Torta di mele	47,3
Crocchette di patate (hash browns)	47,25
Pollo impanato e fritto	47,08
Noce di cocco	46,99
Gelato ricoperto di cioccolato	46,3
Pizza	46,28
Filet-O-Fish (McDonald's)	46,18
Hamburger	46,14
Bocconcini di pollo (Burger King)	46,06
Coda di maiale	46,05
Bocconcini di pollo	46,02
Focaccia	45,91
Tortillas	45,89
Torta di cliegie	45,8
Cheeseburger	45,78
Hamburger (McDonald's)	45,67
Cheesecake	45,6
Croissant alla mela	45,6
Prosciutto di Modena	45,6
Caprino	45,52
Panino con pollo (Burger King)	45,52
Port salut	45,45
Torta alla crema	45,4
Cheeseburger (McDonald's)	45
Hamburger (Burger King)	44,68
Cheeseburger (Burger King)	44,59
Salsa di soia	44,23
Pane d'avena	44
Castagna cinese	43,95
Speck dell'Alto Adige	43,6
Strudel	43,5
Torta alla crema di cioccolato	43,5
Torta al limone	43,3
Burro light senza sale	43,2
Sgombro sotto sale	43
Tilsit	42,86
Gorgonzola	42,41
Sottilette	42,31
English muffins	42,3
Gamberetti fritti	42,15
Burro light con sale	42,1
Waffle	42
Edam o edammer	41,56
Liquore al caffè	41,4
Monterey	41,01
Pane di crusca di riso	41
Provolone	40,95
Bisgnè non farcito	40,5
Caldarroste	40,48
Nachos con formaggio	40,45
Costine di maiale brasate	40,42
Pancetta	40,2
Patate fritte	39,76

Alimento	Acqua gr/100gr
Patatine fritte (McDonald's)	39,76
Pane bianco	39,6
Roquefort	39,38
Salame "genovese"	39,1
Bignè alla crema	38,64
Pane integrale	38,58
Fontina	37,92
Pumpernickel (pane di segale)	37,9
Pane di crusca	37,8
Salame Milano	37,7
Cheshire	37,65
Torta fritta al limone	37,6
Torta fritta alla cliegia	37,6
Torta fritta alla frutta	37,6
Bagel	37,55
Cono al cioccolato	37,43
Mince pie	37,4
Pane di segale	37,3
Salame Napoli	37,3
Emmental	37,12
Pane al germe di grano	37,1
Frittelle di cipolle	37,09
Paté de foie gras	37,04
Paté di fegato d'oca affumicato	37,04
Torta di mele (McDonald's)	36,98
Cheddar	36,75
Pancia di maiale	36,74
Patatine fritte (Burger King)	36,66
Crocchette di patate (Burger King)	36,12
Pane	35,7
Coppa	34,7
Pane all'uovo	34,7
Salame italiano	34,6
Salame Ungherese	34,6
Marmellata di albicocche	34,5
Panino per hamburger	34,18
Pane di patate	33,55
Marmellata d'arance	33,2
Torta paradiso	33,2
Gruviera	33,19
Salami Italiani alla Cacciatora	33,1
Pane arabo	32,1
Tamarindo	31,4
Pasta fresca all'uovo	31
Prugne secche	30,92
Pecorino	30,91
Tortellini	30,5
Pane toscano	30,4
Fichi secchi	30,05
Pollo fritto	30,01
Pancetta arrotolata	30
Pan di spagna	29,4
Grana	29,16
Caprino stagionato	29,01
Biscotti	28,9
Shortcake	28,4
Torta allo zenzero	28

Alimento	Acqua gr/100gr
Ghianda	27,9
Pasta di guava	27,26
Latte condensato	27,16
Dolce danese	27,1
Dolce danese al limone	27,1
Torta di frutta	25,3
Grasso del maiale	24,76
Muffins al mirtillo	24,61
Torta al burro	24,6
Cocco essiccato	23,27
Croissant	23,2
Cupcake al cioccolato	22,8
Peperoncino ancho essiccato	22,63
Guanciale di maiale	22,19
Adobo	22,1
Torta al cioccolato	22,04
Melassa	21,87
Maionese	21,7
Dattero (medjool)	21,32
Croissant al formaggio	21
Glassa al cocco	21
Torta al cocco	20,7
Dattero (deglet noor)	20,53
Giuggiola essiccata	19,7
Biscotti savoiardi	19,5
Biscotti savoiardi senza limone	19,5
Torta alle noci pecan	19,5
Uvetta di Corinto	19,21
Pasticcini crema e cioccolato	18,57
Burro	17,94
Miele	17,1
Glassa al cioccolato	17
Doughnuts	16,76
Frutta candita	16,7
Margarina	16,52
Margarina con sale, con aggiunta di vitamina D	16,52
Margarina senza sale	16,52
Margarina senza sale, con aggiunta di vitamina D	16,52
Biscotti strudel al fico	16,5
Pancetta cotta al microonde	16,49
Marshmallows	16,4
Ciambelle al cioccolato	16,3
Stoccafisso	16,14
Burro salato	15,87
Salatini soffici	15
Uva passa	14,97
Peperoncino pasilla essiccato	14,84
Funghi essiccati (Auricularia polytricha)	14,8
Pomodori secchi	14,56
Crema di mandorle	14,08
Fagioli adzuki	13,44
Quinoa	13,28
Biscotti con uvetta	13,1
Grano	12,76
Farina 0	12,68
Semola	12,67
Brownies	12,6

Alimento	Acqua gr/100gr
Pancetta al forno	12,52
Pepe nero	12,46
Fagioli borlotti	12,39
Pancetta saltata in padella	12,12
Farina d'orzo	12,11
Fagioli navy	12,1
Fagiolo di Lima nano	12,07
Farina 00	12,01
Farina di riso integrale	11,97
Fagioli dell'occhio	11,95
Spaghetto di riso	11,91
Spaghetti di soia	11,9
Zafferano	11,9
Farina di riso	11,89
Lenticchie rosa	11,79
Fagioli kidney	11,75
Fagioli kidney rossi	11,75
Riso	11,62
Ceci	11,53
Pepe bianco	11,42
Farina di segale chiara	11,4
Farina di maranta	11,37
Curcuma	11,36
Fagioli pinto	11,33
Fagioli cannellini	11,32
Menta	11,3
Amaranto	11,29
Piselli	11,27
Paprika	11,24
Germe di grano	11,12
Fagioli gialli	11,1
Farro	11,02
Fagioli	11
Tapioca	10,99
Fave secche	10,98
Farina di segale	10,97
Kamut	10,95
Grano duro	10,94
Farina di mais bianca	10,91
Farina di mais gialla	10,91
Farina di mais blu	10,83
Fagiolo kidney	10,77
Farina di segale scura	10,75
Peperoncino (pepe cornuto), in polvere	10,75
Farina di miglio	10,74
Farina integrale	10,74
Biscotti al cocco	10,6
Segale	10,6
Cannella	10,58
Triticale	10,51
Riso glutinoso	10,46
Lupini	10,44
Lenticchie	10,4
Mais	10,37
Mais bianco	10,37
Riso integrale	10,37
Basilico essiccato	10,35

Alimento	Acqua gr/100gr
Farina di ceci	10,28
Polenta	10,26
Polenta bianca	10,26
Fagioli di Lima	10,17
Biscotti marshmallow	10,1
Orzo perlato	10,09
Fagioli rosa	10,06
Farina di sorgo	10,06
Farina di triticale	10,01
Pasta di farina di mais	10
Zenzero	9,94
Origano	9,93
Pasta	9,9
Spaghetti	9,9
Crusca	9,89
Chiodi di garofano	9,87
Cumino dei prati o carvi	9,87
Riso parboiled	9,86
Crackers integrali	9,85
Dolcetti al cioccolato	9,81
Farina di mais	9,81
Grano saraceno	9,75
Anice verde	9,54
Curry (polvere)	9,52
Fagiolo giacinto	9,38
Rosmarino essiccato	9,31
Spaghetti giapponesi somen	9,21
Sorgo	9,2
Fagioli mung o soia verde	9,05
Farina masa	9,04
Spaghetti all'uovo	9,01
Bulgur	9
Castagne secche	9
Santoreggia ortense	9
Coriandolo (semi)	8,86
Fieno greco o trigonella	8,84
Teff	8,82
Finocchio (semi)	8,81
Miglio	8,67
Cuscus	8,56
Farina d'avena	8,55
Soia	8,54
Caramelle al caramello	8,5
Pepe giamaicano	8,46
Fagioli goa	8,34
Amido di mais	8,32
Cardamomo o cardamone	8,28
Avena	8,22
Farina di malto	8,21
Macis	8,17
Cumino	8,06
Peperoncino rosso (cayenna)	8,05
Biscotti della fortuna	8
Salvia	7,96
Timo	7,79
Dragoncello	7,74
Aneto (semi)	7,7

Alimento	Acqua gr/100gr
Spalla grassa	7,69
Maggiorana, essiccata	7,64
Barretta di riso e frumento	7,5
Taco	7,38
Pasta integrale	7,34
Spaghetti integrali	7,34
Aneto essiccato (foglie)	7,3
Coriandolo essiccato (foglie)	7,3
Cerfoglio, essiccato	7,2
Peperoncino piccante	7,15
Semi di lino	6,96
Spaghetti giapponesi soba	6,88
Faggina	6,6
Crusca d'avena	6,55
Fecola di patate	6,52
Aglione essiccato, in polvere	6,45
Pane grattugiato	6,35
Caramelle di gelatina	6,3
Noce moscata	6,23
Crusca di riso	6,13
Baguette	6,1
Semi di sedano	6,04
Semi di papavero	5,95
Biscottini	5,9
Prezzemolo essiccato	5,89
Biscotti alla melassa	5,8
Chia	5,8
Muesli	5,8
Nocciole pelate	5,79
Biscotti al burro con goccioline	5,7
Biscotti alla frutta	5,7
Biscotti d'avena	5,7
Germe di grano tostato	5,6
Alloro	5,44
Cipolla essiccata (in polvere)	5,39
Nocciole	5,31
Biscotti allo zenzero	5,3
Cono per gelato	5,3
Senape (semi)	5,27
Semi di zucca	5,23
Anacardi	5,2
Farina di soia	5,16
Lievito secco attivo	5,08
Ghiande secche	5,06
Semi di sesamo tostati	5
Crostata al cioccolato	4,99
Biscotti alla vaniglia	4,8
Semi di girasole	4,73
Crusca di mais	4,71
Cracker al latte	4,7
Mandorle	4,7
Spirulina essiccata	4,68
Biscotti al burro	4,6
Noce nera	4,56
Mandorle pelate	4,51
Biscotti wafers	4,5
Fette biscottate dolci (zwieback)	4,5

Alimento	Acqua gr/100gr
Biscotti graham crackers	4,4
Kellogg's Rice Krispies	4,13
Biscotti gocciole	4,1
Crackers non salati in superficie	4,1
Lardo di maiale	4,09
Noci	4,07
Crackers	4,03
Salatini	4
Cipolla disidratata	3,93
Pistacchi	3,91
Kellogg's Corn Flakes	3,76
Semi di sesamo	3,75
Biscotti di pasta frolla	3,7
Bran flakes (fiocchi di crusca)	3,7
Crostini di pane	3,6
Farina di carrube	3,58
Noce pecan	3,52
Chewing gum senza zucchero	3,5
Noce brasiliana	3,48
Cracker light	3,4
Noce cinerea americana	3,34
Kellogg's frosties	3,27
Latte scremato in polvere	3,16
Pomodoro in polvere	3,06
Cacao amaro in polvere	3
Cacao in polvere	3
Kellogg's Special K	3
Kellogg's Special K con cioccolato fondente	3
Kellogg's Special K con frutti rossi	3
Riso integrale soffiato	3
Burro di anacardi	2,96
Kellogg's Berry Rice Krispies	2,9
Kellogg's coco pops	2,81
Pop corn	2,8
Pop corn fatti in casa	2,8
Chewing gum	2,6
Nocciole tostate	2,52
Ciccioli	2,5
Latte in polvere	2,47
Patatine	2,28
Pinoli	2,28
Biscotti al cacao con crema	2,2
Kellogg's all-bran	2,12
Semi di zucca tostati	2,03
Semi di zucca tostati (con sale)	2,03
Erba cipollina liofilizzata	2
Prezzemolo liofilizzato	2
Soia tostata e salata	1,95
Patatine senza sale	1,9
Pistacchi tostati	1,85
Pistacchi tostati (con sale)	1,79
Anacardi tostati (con sale)	1,7
Anacardi tostati (senza sale)	1,7
Burro di mandorle	1,64
Noce macadamia tostata	1,61
Noce macadamia tostata (con sale)	1,61
Arachidi	1,55

Alimento	Acqua gr/100gr
Arachidi salate	1,55
Caramelle light	1,4
Cioccolato fondente extra (70-85%)	1,37
Noci macadamia	1,36
Zucchero di canna	1,34
Caramelle dure	1,3
Cioccolato fondente (60-70%)	1,25
Semi di girasole tostati	1,2
Burro di arachidi	1,14
Crema di nocciole e cioccolato	1,07
Caramelle gombose	1
Cioccolato fondente (45-60%)	0,97
Cioccolata calda	0,9
Soia tostata	0,8
Spaghetti cinesi	0,73
Grasso di anatra	0,2
Grasso di pollo	0,2
Grasso di tacchino	0,2
Grasso d'oca	0,2
Sale da cucina	0,2
Olio di semi di lino	0,12
Zucchero	0,02