

<b>Alimento</b>	<b>Ferro mg/100gr</b>
Timo	123,6
Basilico essiccato	89,8
Menta	87,47
Maggiorana, essiccata	82,71
Cumino	66,36
Prezzemolo liofilizzato	53,9
Aneto essiccato (foglie)	48,78
Semi di sedano	44,9
Milza	44,55
Alloro	43
Coriandolo essiccato (foglie)	42,46
Milza di agnello	41,89
Curcuma	41,42
Santoreggia ortense	37,88
Anice verde	36,96
Origano	36,8
Kellogg's Rice Krispies	34,4
Fieno greco o trigonella	33,53
Dragoncello	32,3
Cerfoglio, essiccato	31,95
Fegato d'anatra	30,53
Fegato d'oca	30,53
Curry (polvere)	29,59
Rosmarino essiccato	29,25
Kellog's Corn Flakes	29
Spirulina essiccata	28,5
Salvia	28,12
Kellogg's Special K	28
Bran flakes (fiocchi di crusca)	27
Kellogg's Special K con cioccolato fondente	26,2
Kellogg's Special K con frutti rossi	26,1
Kellogg's frosties	23,41
Fegato di maiale	23,3
Milza di maiale	22,32
Kellog's coco pops	22,2
Prezzemolo essiccato	22,04
Paprika	21,14
Erba cipollina liofilizzata	20
Zenzero	19,8
Polmone di maiale	18,9
Crusca di riso	18,54
Finocchio (semi)	18,54
Kellog's Berry Rice Krispies	18
Kellog's all-bran	17,6
Timo fresco	17,45
Peperoncino (pepe cornuto), in polvere	17,3
Aneto (semi)	16,33
Coriandolo (semi)	16,32
Cumino dei prati o carvi	16,23
Soia	15,7
Cacao in polvere	14,5
Pepe bianco	14,31
Cardamomo o cardamone	13,97
Macis	13,9
Cacao amaro in polvere	13,86
Fagioli goa	13,44
Fegatini di pollo fritti	12,88

<b>Alimento</b>	<b>Ferro mg/100gr</b>
Spugnola o morchella	12,18
Fiocchi d'avena con latte intero	12,14
Fegato di tacchino	12
Cioccolato fondente extra (70-85%)	11,9
Caviale	11,88
Menta verde, fresca	11,87
Chiodi di garofano	11,83
Fegatini di pollo in umido	11,63
Zafferano	11,1
Fiocchi d'avena con miele e latte intero	11,09
Peperoncino ancho essiccato	10,93
Riso soffiato con miele e latte intero	10,81
Crusca	10,57
Fagioli cannellini	10,44
Frattaglie di pollo fritte	10,32
Peperoncino pasilla essiccato	9,83
Semi di papavero	9,76
Pepe nero	9,71
Polpo in umido	9,54
Fagioli kidney rossi	9,35
Milza di vitello	9,32
Senape (semi)	9,21
Paté di fegato di pollo	9,19
Germe di grano tostato	9,09
Pomodori secchi	9,09
Cuore di pollo in umido	9,03
Fegatini di pollo	8,99
Muschio irlandese	8,9
Semi di zucca	8,82
Muesli	8,75
Fagioli	8,7
Biscotti al cacao con crema	8,68
Karkadè	8,64
Cannella	8,32
Fagioli dell'occhio	8,27
Fagioli kidney	8,2
Semi di zucca tostati	8,07
Semi di zucca tostati (con sale)	8,07
Cioccolato fondente (45-60%)	8,02
Polmone	7,95
Peperoncino rosso (cayenna)	7,8
Semi di sesamo tostati	7,78
Chia	7,72
Cracker light	7,72
Teff	7,63
Amaranto	7,61
Lenticchie rosa	7,56
Lenticchie	7,54
Fagioli di Lima	7,51
Fegato di agnello	7,37
Pepe giamaicano	7,06
Frattaglie di pollo bollite	7,04
Fagioli gialli	7,01
Frattaglie di cappone in umido	6,8
Fagioli rosa	6,77
Fagioli mung o soia verde	6,74
Cozze alla marinara	6,72

<b>Alimento</b>	<b>Ferro mg/100gr</b>
Fave secche	6,7
Anacardi	6,68
Carne di orso	6,65
Rosmarino	6,65
Aneto fresco (foglie)	6,59
Biscotti alla melassa	6,43
Biscotti allo zenzero	6,4
Fegato di vitello	6,4
Polmone d'agnello	6,4
Rognone di agnello	6,38
Farina di soia	6,37
Semi di sesamo	6,36
Cioccolato fondente (60-70%)	6,32
Germe di grano	6,26
Frattaglie di cappone crude	6,25
Ceci	6,24
Prezzemolo	6,2
Fagiolo di Lima nano	6,19
Peperoncino piccante	6,04
Seppie	6,02
Anacardi tostati (con sale)	6
Anacardi tostati (senza sale)	6
Cuore di pollo	5,96
Funghi essiccati (Auricularia polytricha)	5,88
Frattaglie di pollo crude	5,86
Ostriche	5,78
Semi di lino	5,73
Aglione essiccato, in polvere	5,65
Pinoli	5,53
Paté de foie gras	5,5
Paté di fegato d'oca affumicato	5,5
Fagioli navy	5,49
Crusca d'avena	5,41
Crackers non salati in superficie	5,4
Tofu	5,36
Polpo	5,3
Semi di girasole	5,25
Polmone di vitello	5,23
Crackers integrali	5,14
Crackers	5,13
Fagiolo giacinto	5,1
Menta piperita, fresca	5,08
Fagioli pinto	5,07
Burro di anacardi	5,03
Fagioli borlotti	5
Fagioli adzuki	4,98
Farina di segale scura	4,97
Durello di tacchino in umido	4,95
Pane grattugiato	4,92
Fegato	4,9
Pane bianco	4,89
Rognone (rene) di maiale	4,89
Farina di ceci	4,86
Spaghetti cinesi	4,73
Avena	4,72
Melassa	4,72
Farina di malto	4,71

*Lista alimenti che contengono ferro da [www.pippy.it](http://www.pippy.it)*

<b>Alimento</b>	<b>Ferro mg/100gr</b>
Nocciole	4,7
Carne di renna	4,69
Cuore di maiale	4,68
Acciughe sott'olio	4,63
Cuore di agnello	4,6
Rognone	4,6
Quinoa	4,57
Pomodoro in polvere	4,56
Piccione	4,51
Quaglia	4,51
Farro	4,44
Piselli	4,43
Kamut	4,41
Sorgo	4,4
Crema di nocciole e cioccolato	4,38
Nocciole tostate	4,38
Struzzo	4,38
Lupini	4,36
Cuore	4,31
Durello di tacchino	4,31
Crostata al cioccolato	4,3
Baguette	4,28
Cuore di vitello	4,24
Biscottini	4,18
Cioccolata calda	4,15
Uovo di tacchino	4,1
Pistacchi tostatati	4,03
Pistacchi tostatati (con sale)	4,03
Noce cinerea americana	4,02
Biscotti wafers	4,01
Doughnuts	4
Farina d'avena	4
Moringa (foglie)	4
Cozze	3,95
Soia tostata	3,95
Farina di miglio	3,94
Pistacchi	3,92
Salatini soffici	3,92
Cipolla essiccata (in polvere)	3,9
Soia tostata e salata	3,9
Uovo d'anatra	3,85
Carne di cavallo	3,82
Semi di girasole tostatati	3,8
Salatini	3,77
Biscotti graham crackers	3,73
Mandorle	3,72
Wurstel di maiale	3,7
Noci macadamia	3,69
Uovo di quaglia	3,65
Borragini bollite	3,64
Borragini bollite (senza sale)	3,64
Uovo d'oca	3,64
Fiocchi d'avena con latte intero e banane	3,63
Pasta integrale	3,63
Riso soffiato con latte intero	3,63
Riso soffiato con latte intero e banane	3,63
Spaghetti integrali	3,63

*Lista alimenti che contengono ferro da [www.pippy.it](http://www.pippy.it)*

<b>Alimento</b>	<b>Ferro mg/100gr</b>
Pane di crusca di riso	3,61
Cono per gelato	3,6
Farina integrale	3,6
Grano	3,6
Pasticcini crema e cioccolato	3,6
Biscotti savoiardi	3,58
Biscotti savoiardi senza limone	3,58
Cracker al latte	3,58
Spinaci bolliti	3,57
Spinaci bolliti (senza sale)	3,57
Soia fresca	3,55
Grano duro	3,52
Lumache di mare	3,5
Burro di mandorle	3,49
Bistecca di bisonte	3,47
Gallinacci o finferli	3,47
Pane al germe di grano	3,45
Polenta	3,45
Polenta bianca	3,45
Panino per hamburger	3,43
Carciofo di Gerusalemme	3,4
Carne di cervo	3,4
Fagiolo kidney	3,4
Rognone di vitello	3,36
Lingua di maiale	3,35
Pasta fresca all'uovo	3,35
Pane toscano	3,33
Borragine	3,3
Nocciole pelate	3,3
Olive nere	3,3
Mandorle pelate	3,28
Uvetta di Corinto	3,26
Acciughe	3,25
Bucce di patate	3,24
Carne di alce	3,21
Germogli di lenticchie	3,21
Adobo	3,2
Carne di lepre	3,2
Foglie di zucca bollite	3,2
Foglie di zucca bollite (senza sale)	3,2
Carne di antilocapra	3,19
Durello di pollo in umido	3,19
Orecchie di mare	3,19
Basilico fresco	3,17
Focaccia	3,16
Noce nera	3,12
Pane d'avena	3,12
Tarassaco	3,1
Pane di crusca	3,07
Noce moscata	3,04
Pane all'uovo	3,04
Panino al roast beef	3,04
Torta al cioccolato	3,04
Miglio	3,01
Carne di bisonte	3
Fagioli cannellini in scatola	2,99
Farina di sorgo	2,99

<b>Alimento</b>	<b>Ferro mg/100gr</b>
Crema di pomodoro	2,98
Crema di pomodoro (senza sale)	2,98
Burrito con carne e fagioli	2,96
Lingua	2,95
Farina di carrube	2,94
Pane	2,94
Sardine sott'olio	2,92
Noci	2,91
Biscotti	2,9
Biscotti alla frutta	2,9
Biscotti strudel al fico	2,9
Torta allo zenzero	2,88
English muffins	2,87
Oca arrosto	2,87
Pumpernickel (pane di segale)	2,87
Laminaria	2,85
Carne di capra	2,83
Pane di segale	2,83
Crostini di pane	2,82
Tamarindo	2,8
Crusca di mais	2,79
Spirulina	2,79
Pop corn fatti in casa	2,78
Burrito con carne	2,77
Bagel	2,76
Biscotti di pasta frolla	2,74
Tuorlo	2,73
Lingua di vitello	2,72
Mais	2,71
Mais bianco	2,71
Spinaci	2,71
Anatra arrosto	2,7
Spaghetti giapponesi soba	2,7
Tempè	2,7
Farina d'orzo	2,68
Pomodori secchi sott'olio	2,68
Vongole in vasetto	2,68
Cosciotti di tacchino arrosto	2,66
Lingua di agnello	2,65
Noce macadamia tostata	2,65
Noce macadamia tostata (con sale)	2,65
Hamburger (McDonald's)	2,64
Foglie di vite	2,63
Segale	2,63
Bresaola	2,6
Carne di bisonte macinata	2,6
Farina di tritcale	2,59
Biscotti d'avena	2,58
Doppio hamburger	2,58
Foglie di barbabietola	2,57
Oca	2,57
Sagittaria	2,57
Triticale	2,57
Barretta di riso e frumento	2,56
Cervello di manzo	2,55
Farina di segale	2,54
Shortcake	2,54

<b>Alimento</b>	<b>Ferro mg/100gr</b>
Biscotti marshmallow	2,53
Costolette	2,53
Hamburger	2,53
Noce pecan	2,53
Hamburger (Burger King)	2,52
Cheeseburger (Burger King)	2,5
Orzo perlato	2,5
Soia fresca bollita	2,5
Soia fresca bollita (senza sale)	2,5
Stoccafisso	2,5
Durello di pollo	2,49
Biscotti al burro con gocciole	2,48
Stufato di manzo in scatola	2,48
Bulgur	2,46
Faggina	2,46
Noce brasiliana	2,43
Noce di cocco	2,43
Pane integrale	2,43
Acetosa	2,4
Anatra	2,4
Castagne secche	2,39
Farina di mais bianca	2,38
Farina di mais gialla	2,38
Macinato magro	2,38
Burrito con fagioli e formaggio	2,37
Coniglio in umido	2,37
Hot dog	2,36
Cheeseburger (McDonald's)	2,35
Filetto	2,35
Spalla	2,35
Prosciutto di tacchino	2,34
Carne di beefalo	2,32
Foglie di amaranto	2,32
Petto di quaglia	2,31
Waffle	2,31
Animelle di agnello	2,3
Sardine in salsa di pomodoro	2,3
Biscotti con uvetta	2,29
Pop corn	2,28
Ciambelle al cioccolato	2,27
Medusa sotto sale	2,27
Pizza	2,27
Arachidi	2,26
Arachidi salate	2,26
Bietole bollite	2,26
Bietole bollite (senza sale)	2,26
Foglie di amaranto bollite	2,26
Foglie di amaranto bollite (senza sale)	2,26
Cheeseburger	2,25
Pane di patate	2,25
Carne macinata (10% grasso)	2,24
Carne in scatola	2,23
Controfiletto	2,23
Foglie di zucca	2,22
Maranta	2,22
Pancreas	2,22
Panino prosciutto e formaggio	2,22

<b>Alimento</b>	<b>Ferro mg/100gr</b>
Grano saraceno	2,2
Polpette di tacchino	2,2
Pancake	2,19
Insalata valeriana	2,18
Roast beef	2,18
Wakame	2,18
Lievito secco attivo	2,17
Croissant al formaggio	2,15
Asparagi	2,14
Biscotti alla vaniglia	2,14
Grano germogliato	2,14
Cervello di vitello	2,13
Doppio Cheeseburger (McDonald's)	2,13
Gamberetti in scatola	2,13
Pancreas di maiale	2,13
Pasta di guava	2,12
Crocchette di pesce	2,11
Animelle di vitello	2,1
Bistecca fiorentina	2,1
Germogli di soia	2,1
Panino con pollo (Burger King)	2,1
Porro	2,1
Timo (animelle)	2,1
Carne per hamburger	2,09
Doppio cheeseburger	2,09
Spezzatino	2,09
Burrito con fagioli	2,08
Torta di frutta	2,07
Punta di petto	2,06
Agnello	2,05
Croissant	2,03
Fichi secchi	2,03
Bisgnè non farcito	2,02
Carne per brasato	2,01
Medaglioni	2,01
Big Mac (McDonald's)	2
Muffins al mirtillo	2
Fagioli in umido	1,99
Torta di mele (McDonald's)	1,99
Farina di riso integrale	1,98
Involtini primavera	1,95
Bistecca di sottofiletto	1,94
Carne macinata (20% grasso)	1,94
Germogli di fagioli	1,93
Polpette	1,93
Burrito con fagioli e manzo	1,91
Burro di arachidi	1,9
Caprino morbido	1,9
Fave fresche	1,9
Germogli di soia verde soffritti	1,9
Spaghetti all'uovo	1,9
Spinaci surgelati	1,89
Uovo fritto	1,89
Caprino stagionato	1,88
Chenopodio ambrosioide	1,88
Alga agar	1,86
Salame "genovese"	1,86

<b>Alimento</b>	<b>Ferro mg/100gr</b>
Taco	1,86
Costine di maiale brasate	1,85
Fagioli navy in scatola	1,85
Mora del gelso	1,85
Torta di cliegie	1,85
Braciola di manzo	1,84
Brownies	1,84
Cocco essiccato	1,84
Fagioli di Lima in scatola	1,81
Spaghetti di soia	1,81
Alga nori	1,8
Bietola	1,8
Giuggiola essiccata	1,8
Pancake fatto in casa	1,8
Tarassaco bollito	1,8
Carne macinata (25% grasso)	1,79
Uva passa	1,79
Ali di tacchino arrosto	1,78
Coscia di fagiano	1,78
Costolette di agnello arrosto	1,78
McChicken (McDonald's)	1,78
Passata di pomodoro	1,78
Passata di pomodoro (senza sale)	1,78
Tacchino arrosto	1,78
Coriandolo fresco	1,77
Dolcetti al cioccolato	1,77
Cervello di agnello	1,75
Uovo	1,75
Uovo in camicia	1,75
Farina di mais blu	1,74
Castagne bollite	1,73
Pancake al mirtillo	1,72
Aglio	1,7
Cavolo verde	1,7
Pancake al burro	1,7
Cuori di palma	1,69
Capperi (in scatola)	1,67
Carne d'agnello	1,66
Carne macinata (30% grasso)	1,64
Latte di cocco	1,64
Patatine senza sale	1,63
Sgombro	1,63
Caprino	1,62
Fianco	1,62
Vongole	1,62
Carne di bufalo	1,61
Crateva religiosa (Abiyuch)	1,61
Patatine	1,61
Cervello di maiale	1,6
Crema di mandorle	1,6
Erba cipollina	1,6
Maracuja (frutto della passione)	1,6
Riso glutinoso	1,6
Sambuco	1,6
Carne di agnello	1,59
Costolette di agnello	1,59
Pan di spagna	1,58

<b>Alimento</b>	<b>Ferro mg/100gr</b>
Tapioca	1,58
Carne di coniglio	1,57
Bastoncini di pollo	1,56
Cipolla disidratata	1,55
Fagioli borlotti in scatola	1,55
Cupcake al cioccolato	1,54
Lombata	1,54
Piselli bolliti	1,54
Piselli bolliti (senza sale)	1,54
Ribes nero	1,54
Fesa di tacchino arrosto	1,53
Piselli surgelati	1,53
Tonno al naturale	1,53
Salame italiano	1,52
Aringa affumicata	1,51
Senape (salsa)	1,51
Fagiolo goa	1,5
Fave bollite	1,5
Fave bollite (senza sale)	1,5
Piselli e riso integrale	1,5
Testa in cassetta	1,5
Tortellini	1,5
Trota	1,5
Zampe di rana	1,5
Mince pie	1,49
Pancetta al forno	1,49
Pesce persico	1,49
Basella o spinacio indiano	1,48
Cipollotti	1,48
Filet-O-Fish (McDonald's)	1,48
Omelette	1,48
Torta alle noci pecan	1,48
Farina masa	1,47
Piselli freschi	1,47
Riso integrale	1,47
Wurstel di tacchino	1,47
Foglie di senape	1,46
Rucola	1,46
Sovracosce di pollo fritte	1,46
Castagna giapponese	1,45
Pancetta di tacchino	1,45
Biscotti della fortuna	1,44
Costine di maiale arrosto	1,43
Fungo del muschio	1,43
Glassa al cioccolato	1,42
Sovracosce di pollo in umido	1,42
Castagna cinese	1,41
Wurstel di soia	1,41
Cavolini di bruxelles	1,4
Cosciotti di pollo fritti	1,4
Cosciotti di pollo in umido	1,4
Cotechino	1,4
Pane arabo	1,4
Pesce Asinello affumicato	1,4
Sgombro sotto sale	1,4
Speck dell'Alto Adige	1,4
Tartaruga di mare	1,4

<b>Alimento</b>	<b>Ferro mg/100gr</b>
Tonno sott'olio	1,39
Fecola di patate	1,38
Insaccato di tacchino affumicato	1,38
Pancetta saltata in padella	1,38
Torta al burro	1,38
Cosce di pollo in umido	1,37
Patate fritte	1,37
Gelone o orecchione	1,33
Cosce di pollo fritte	1,32
Spaghetti giapponesi somen	1,32
Germogli di soia al vapore	1,31
Pasta al sugo con polpette	1,31
Uova strapazzate	1,31
Coppa	1,3
Crescione dell'orto	1,3
Pasta	1,3
Pomodoro in barattolo	1,3
Prosciutto cotto affumicato	1,3
Spaghetti	1,3
Zampone	1,3
Patatine fritte (Burger King)	1,29
Carciofo	1,28
Pancetta cotta al microonde	1,28
Torta di zucca	1,27
Farina 0	1,26
Farina 00	1,26
Gamberi impanati e fritti	1,26
Salame di tacchino	1,25
Tonnetto striato	1,25
Carpa	1,24
Lattuga	1,24
Controfiletto di vitello brasato	1,23
Semola	1,23
Torta di mirtili	1,23
Tortillas	1,23
Aringa marinata	1,22
Cipolla d'inverno	1,22
Torta fritta al limone	1,22
Torta fritta alla cliegia	1,22
Torta fritta alla frutta	1,22
Wurstel di manzo	1,22
Sagittaria bollita	1,21
Sagittaria bollita (senza sale)	1,21
Basella, spinacio indiano	1,2
Cavolini di bruxelles bolliti	1,2
Cavolini di bruxelles bolliti (senza sale)	1,2
Ciccioli	1,2
Farinello	1,2
Lattuga rossa	1,2
Prosciutto di Modena sgrassato	1,2
Salame Milano	1,2
Scalognò	1,2
Gallina in umido	1,19
Taco con carne, formaggio e lattuga	1,19
Uovo sodo	1,19
Crocchette di pollo	1,18
Eclairs	1,18

<b>Alimento</b>	<b>Ferro mg/100gr</b>
Piselli in scatola	1,18
Succo di prugna	1,18
Fagioli in scatola	1,17
Fesa di tacchino	1,17
Wurstel di pollo	1,17
Ali di pollo arrosto	1,16
Tabasco	1,16
Torta al cocco	1,16
Fagiano	1,15
Fungo dell'olmo	1,15
Insalata taco	1,15
Riso integrale soffiato	1,15
Wurstel di manzo e maiale	1,15
Ali di pollo fritte	1,14
Petto di pollo fritto	1,14
Lampuga	1,13
Nachos con formaggio	1,13
Ali di pollo in umido	1,12
Aringa del Pacifico	1,12
Fagioli dall'occhio bolliti	1,12
Torta di mele	1,12
Aringa	1,1
Arrosto di vitello	1,1
Croissant alla mela	1,1
Fagioli dall'occhio freschi	1,1
Foglie di rapa	1,1
Gelato con biscotto	1,1
Porri bolliti	1,1
Porri bolliti (senza sale)	1,1
Prosciutto di Modena	1,1
Prosciutto San Daniele sgrassato	1,1
Salame Ungherese	1,1
Burro light con sale	1,09
Burro light senza sale	1,09
Nachos con formaggio, fagioli e carne	1,09
Cosciotti di pollo arrosto	1,08
Cuscus	1,08
Patate al forno	1,08
Sovracosce di pollo arrosto	1,08
Ceci in scatola	1,07
Torta alla crema di cioccolato	1,07
Zuppa di lenticchie con prosciutto	1,07
Ghiande secche	1,04
Petto di pollo arrosto	1,04
Torta di banane	1,04
Fagiolini	1,03
Wasabi	1,03
Cefalo o muggine	1,02
Dattero (deglet noor)	1,02
Frattaglie di maiale	1,02
Frittelle di cipolle	1,02
Salsa di pomodoro	1,02
Tonno pinna blu	1,02
Calamari fritti	1,01
Patate congelate	1,01
Salsa di soia	1,01
Trippa di maiale	1,01

<b>Alimento</b>	<b>Ferro mg/100gr</b>
Biscotti gocciole	1
Fave in scatola	1
Mortadella yachtwurst	1
Petto di pollo al microonde	1
Prosciutto di Parma sgrassato	1
Ribes rosso	1
Salami Italiani alla Cacciatora	1
Salsiccia affumicata di suino e bovino	1
Semi di ginkgo	1
Torta al limone	1
Coda di maiale	0,99
Pollo	0,99
Carne di manzo	0,98
Fagiolini serpenti bolliti	0,98
Fagiolini serpenti bolliti (senza sale)	0,98
Zampa di maiale in umido	0,98
Alosa	0,97
Fagioli dell'occhio in scatola	0,97
Lattuga romana	0,97
Tonno bianco al naturale	0,97
Costolette di vitello arrosto	0,96
Germogli di alfa alfa	0,96
Bignè alla crema	0,95
Polpette di pollo	0,95
Succo di mela e prugna	0,95
Castagne fresche	0,94
Salsiccia affumicata di maiale, manzo e tacchino	0,94
Zuppa di pinne di squalo	0,94
Gelato al cioccolato	0,93
Pasta di farina di mais	0,93
Pollo fritto	0,93
Prugne secche	0,93
Storione affumicato	0,93
Bastoncini di tacchino	0,92
Gallina	0,92
Asparagi bolliti	0,91
Asparagi bolliti (senza sale)	0,91
Caldarroste	0,91
Controfiletto di vitello arrosto	0,91
Costine di maiale	0,91
Crocchette di pollo (McDonald's)	0,91
Farina di mais	0,91
Farina di segale chiara	0,91
Germogli di soia verde	0,91
Pasta al pomodoro	0,91
Pasta con sugo ai wurstel	0,91
Bottatrice	0,9
Cavolo verde bollito	0,9
Cavolo verde bollito (senza sale)	0,9
Cicoria	0,9
Dattero (medjool)	0,9
Osmero americano	0,9
Pasta al formaggio	0,9
Prosciutto crudo sgrassato	0,9
Prosciutto di Parma	0,9
Prosciutto San Daniele	0,9
Salame Napoli	0,9

<b>Alimento</b>	<b>Ferro mg/100gr</b>
Salsa per la pizza	0,9
Salsa per spaghetti	0,9
Braciola di maiale	0,89
Cernia	0,89
Zuppa di piselli e prosciutto	0,89
Ali di pollo crude	0,88
Broccolo (fiore)	0,88
Carne di maiale macinata	0,88
Costolette di vitello	0,88
Fiori di zucca bolliti	0,88
Fiori di zucca bolliti (senza sale)	0,88
Foglie del broccolo	0,88
Petto di pollo in umido	0,88
Paté di pollo	0,87
Salsiccia di pollo	0,87
Succo di prugna e arancia	0,87
Gamberetti fritti	0,86
Kumquat	0,86
Lattuga riccia	0,86
Macinato magro di maiale	0,86
Patate russet	0,86
Patatine fritte (McDonald's)	0,86
Peperoncino serrano	0,86
Ravanello	0,86
Carne di vitello	0,85
Lasagne alla bolognese	0,85
Salmone affumicato	0,85
Gambero d'acqua dolce	0,84
Squalo	0,84
Brosmio	0,83
Carne di vitello brasata	0,83
Carne di vitello macinata	0,83
Fagiolini cotti al microonde	0,83
Indivia	0,83
Pollo impanato e fritto	0,83
Sundae al cioccolato (McDonald's)	0,83
Grana	0,82
Broccoli surgelati	0,81
Barbabietola	0,8
Cavolo rosso	0,8
Controfiletto di vitello	0,8
Crescione dell'orto bollito	0,8
Crescione dell'orto bollito (senza sale)	0,8
Foglie di rapa bollite	0,8
Foglie di rapa bollite (senza sale)	0,8
Gombo	0,8
Lappa	0,8
Prosciutto crudo	0,8
Radici di cicoria	0,8
Ravanello bianco	0,8
Ravioli (ripieno di formaggio) con salsa di pomodoro	0,8
Riso	0,8
Salmone	0,8
Sovracosce di pollo crude	0,8
Spinaci della Nuova Zelanda	0,8
Zucca	0,8
Barbabietola bollita	0,79

<b>Alimento</b>	<b>Ferro mg/100gr</b>
Barbabietola bollita (senza sale)	0,79
Ghianda	0,79
Petto di fagiano	0,79
Cosciotti di pollo crudi	0,78
Patate	0,78
Sugo alla marinara	0,78
Sugo di pesce	0,78
Faraona	0,77
Melanzane sott'aceto	0,77
Pecorino	0,77
Tonno pinne gialle	0,77
Granchio in umido	0,76
Biscotti al cocco	0,75
Dolce danese	0,75
Dolce danese al limone	0,75
Lombata di vitello	0,75
Minestra di fagioli	0,75
Nettare di tamarindo	0,75
Ravioli al formaggio	0,74
Riso parboiled	0,74
Salsiccia di vitello	0,74
Asparagi surgelati	0,73
Broccoli italiani	0,73
Cardi bolliti	0,73
Cardi bolliti (senza sale)	0,73
Cime di rapa	0,73
Finocchio	0,73
Insalata di patate	0,73
Patate rosse	0,73
Zuppa di piselli	0,73
Aceto balsamico	0,72
Cime di rapa bollite	0,72
Cime di rapa bollite (senza sale)	0,72
Monterey	0,72
Patate dolci bollite	0,72
Zucchero di canna	0,71
Cardi	0,7
Fiori di zucca	0,7
Mela cotogna	0,7
Prosciutto cotto alta qualità	0,7
Prosciutto cotto alta qualità sgrassato	0,7
Salsa di carne (manzo)	0,7
Salsa di carne (tacchino)	0,7
Scorzonera	0,7
Sedano rapa	0,7
Spaghetto di riso	0,7
Storione	0,7
Tacchino	0,7
Zucca invernale	0,7
Crocchette di patate (Burger King)	0,69
Lampone	0,69
Patate dolci al forno	0,69
Ravioli di carne al ragù	0,69
Calamari	0,68
Cheddar	0,68
Minestra di verdura	0,68
Pomodori bolliti	0,68

<b>Alimento</b>	<b>Ferro mg/100gr</b>
Broccoli bolliti	0,67
Broccoli bolliti (senza sale)	0,67
Coscia di pollo	0,67
Succo di mela e cliegia	0,66
Sugo di funghi	0,66
Bocconcini di pollo	0,65
Fagiolini bolliti	0,65
Fagiolini bolliti (senza sale)	0,65
Feta	0,65
Germogli di soia verde bolliti	0,65
Germogli di soia verde bolliti (senza sale)	0,65
Molva	0,65
Salsa verde	0,65
Tonno bianco sott'olio	0,65
Patate bianche al forno	0,64
Patate gratinate	0,64
Cheesecake	0,63
Crocchette di patate	0,63
Insalata	0,63
Albicocche sciroppate (non sgocciolate)	0,62
Mora	0,62
Patate fritte surgelate	0,62
Succo di mela e susina	0,62
Bocconcini di pollo (Burger King)	0,61
Carciofo bollito	0,61
Carciofo bollito (senza sale)	0,61
Patata dolce	0,61
Sottilette	0,61
Zuppa di pollo e verdure	0,61
Fette biscottate dolci (zwieback)	0,6
Insalata con prosciutto e formaggio	0,6
Lime	0,6
Limone	0,6
Platano	0,6
Prosciutto cotto scelto	0,6
Prosciutto cotto scelto sgrassato	0,6
Uova di pesce	0,6
Zenzero fresco	0,6
Granchio	0,59
Nopal	0,59
Pastinaca	0,59
Trippa	0,59
Zampa di maiale	0,58
Hash Browns (McDonald's)	0,57
Radicchio	0,57
Salmone in scatola	0,57
Zucca bollita	0,57
Zucca bollita (senza sale)	0,57
Cavolo cinese bollito	0,56
Olio di oliva	0,56
Roquefort	0,56
Salmone argentato	0,56
Succo di mela e pesca	0,56
Avocado	0,55
Crocchette di patate (hash browns)	0,55
Lattuga asparago	0,55
Luccio	0,55

<b>Alimento</b>	<b>Ferro mg/100gr</b>
Mais bianco bollito	0,55
Mousse al cioccolato	0,55
Salmone keta	0,55
Taro	0,55
Glassa al cocco	0,54
Igname tropicale	0,54
Shake al cioccolato (McDonald's)	0,54
Salsiccia di maiale	0,53
Spaghetti con pomodoro e carne	0,53
Macedonia di frutta tropicale	0,52
Mais bianco dolce	0,52
Mais dolce	0,52
Pancia di maiale	0,52
Patate bianche	0,52
Provolone	0,52
Rutabaga	0,52
Torta paradiso	0,52
Ketchup	0,51
Ketchup (ridotto contenuto di sodio)	0,51
Pomodori verdi	0,51
Anguilla	0,5
Brie	0,5
Butterfish	0,5
Carciofi surgelati	0,5
Champignon bianchi	0,5
Fagiolini e patate	0,5
Germogli di bambù	0,5
Granchio in barattolo	0,5
Insalata con pollo	0,5
Insalata di patate con uova	0,5
Pasta con verdure	0,5
Prosciutto cotto	0,5
Prosciutto cotto sgrassato	0,5
Salsa di peperoncini rossi	0,5
Succo di acerola	0,5
Torta alle pesche	0,5
Zuppa di granchi	0,5
Marmellata di albicocche	0,49
Olive verdi	0,49
Pomodori gialli	0,49
Ricciola	0,49
Giuggiola	0,48
Pancetta	0,48
Pesce serra	0,48
Succo di mora	0,48
Zuppa di manzo e verdure	0,48
Amido di mais	0,47
Cavolo	0,47
Fagiolini serpenti	0,47
Latte in polvere	0,47
Patate O'Brien	0,47
Pomodori arancioni	0,47
Salsa di carne (pollo)	0,47
Merluzzo nero	0,46
Peperoncino Banana Pepper	0,46
Peperone giallo	0,46
Peperoni rossi bolliti	0,46

<b>Alimento</b>	<b>Ferro mg/100gr</b>
Peperoni verdi bolliti	0,46
Peperoni verdi bolliti (senza sale)	0,46
Shake alla vaniglia (fast food)	0,46
Succo d'arancia e pompelmo	0,46
Vino rosso (Merlot)	0,46
Vino rosso da tavola	0,46
Aceto (di vino rosso)	0,45
Mais bollito	0,45
Mais bollito (senza sale)	0,45
Carote surgelate	0,44
Edam o edammer	0,44
Mozzarella	0,44
Ricotta light	0,44
Peperoni rossi	0,43
Port salut	0,43
Sedano rapa bollito	0,43
Sedano rapa bollito (senza sale)	0,43
Succo di pomodoro	0,43
Cavolfiore	0,42
Guancia di maiale	0,42
Latte e cacao	0,42
Mais bianco sottovuoto	0,42
Mais bianco sottovuoto (senza sale)	0,42
Mais sottovuoto	0,42
Mais sottovuoto (senza sale)	0,42
Miele	0,42
Salmone rosso	0,42
Salsa di rafano o cren	0,42
Sedano bollito	0,42
Sedano bollito (senza sale)	0,42
Shake alla vaniglia (Burger King)	0,42
Strudel	0,42
Succo d'arancia e ananas	0,42
Yogurt scremato al cioccolato	0,42
Fragola	0,41
Lattuga iceberg	0,41
Mix di verdure	0,41
Patate al microonde	0,41
Patate al microonde (senza sale)	0,41
Riso e tacchino	0,41
Shiitake o lentinula edodes	0,41
Caramelle gommose	0,4
Cavolo rapa	0,4
Cetrioli sott'aceto	0,4
Champignon	0,4
Champignon grigliati	0,4
Dessert con yogurt alla pesca	0,4
Germogli soia soffritti	0,4
Mela e mirtilli	0,4
Melone cinese da conserva	0,4
Pancetta arrotolata	0,4
Patate con formaggio e prosciutto	0,4
Salsa di peperoncini verdi	0,4
Vino da cucina	0,4
Zucca dolce	0,4
Albicocche	0,39
Carotine	0,39

<b>Alimento</b>	<b>Ferro mg/100gr</b>
Fonduta	0,39
Patate dolci	0,39
Succo di mela e uva	0,39
Budino al creme caramel	0,38
Capasanta	0,38
Insalata con gamberetti	0,38
Mais bianco in scatola	0,38
Mais bianco in scatola (senza sale)	0,38
Mais in scatola	0,38
Mais in scatola (senza sale)	0,38
Merluzzo	0,38
Nettare di albicocca	0,38
Nettare di albicocca (vitamina C aggiunta)	0,38
Pesce spada	0,38
Ricotta	0,38
Salmone rosa	0,38
Succo d'arancia e albicocca	0,38
Torta alla crema	0,38
Fico	0,37
Lavarello o coregone	0,37
Petto di pollo	0,37
Sundae al cioccolato	0,37
Ciliegia	0,36
Mela selvatica	0,36
Moringa (bacello)	0,36
Nettare di Guanabana	0,36
Nettare di mango	0,36
Pasta al ragù	0,36
Rombo	0,36
Senape con miele	0,36
Succo di maracuja	0,36
Tacchino con verdure	0,36
Uva	0,36
Zucchine bollite	0,36
Zucchine bollite (senza sale)	0,36
Farina di riso	0,35
Manzo e verdure	0,35
Riso con pollo	0,35
Succo d'arancia, mela e banane	0,35
Zucchine	0,35
Agnello con verdure	0,34
Carote bollite	0,34
Carote bollite (senza sale)	0,34
Nettare di papaya	0,34
Peperone verde	0,34
Zucchina centenaria	0,34
Camembert	0,33
Farina di maranta	0,33
Pollo e verdure	0,33
Sale da cucina	0,33
Zuppa di asparagi	0,33
Amarena	0,32
Bevanda al cioccolato	0,32
Cavolfiore bollito	0,32
Cavolfiore bollito (senza sale)	0,32
Gamberi in umido	0,32
Latte scremato in polvere	0,32

<b>Alimento</b>	<b>Ferro mg/100gr</b>
Pesce latte	0,32
Rana pescatrice	0,32
Champignon grandi	0,31
Cocktail analcolico (ananas e pompelmo)	0,31
Gorgonzola	0,31
Insalata con uovo e formaggio	0,31
Kiwi	0,31
Litchi	0,31
Marmellata di mele	0,31
Milk shake al cioccolato	0,31
Patate bollite	0,31
Patate bollite senza buccia	0,31
Shake al cioccolato (fast food)	0,31
Succo d'ananas	0,31
Succo d'ananas (vitamina C aggiunta)	0,31
Trota iridea	0,31
Uva spina	0,31
Zampa di maiale in salamoia	0,31
Zucca spaghetti	0,31
Albicocche sciroppate	0,3
Banane e tapioca	0,3
Caramelle dure	0,3
Carote	0,3
Fico d'India	0,3
Grifola frondosa	0,3
Latte e cioccolato	0,3
Mangostano sciroppato	0,3
Melagrana	0,3
Pasta con formaggio	0,3
Pesce pietra	0,3
Rapa	0,3
Acqua di cocco	0,29
Ananas	0,29
Aragosta in umido	0,29
Biscotti al burro	0,29
Branziona o spigola	0,29
Budino al cioccolato	0,29
Gelato ricoperto di cioccolato	0,29
Kiwi giallo (gold)	0,29
Macedonia	0,29
Ananas sciroppato	0,28
Cetriolo (con la buccia)	0,28
Mirtillo	0,28
Nespola	0,28
Pescanoce (nettarina)	0,28
Albicocca e tapioca	0,27
Cocktail analcolico (ananas e arancia)	0,27
Gelato con gocce di cioccolato	0,27
Manioca	0,27
McFlurry (McDonald's)	0,27
Pesche sciroppate	0,27
Pesche sciroppate (non sgocciolate)	0,27
Pomodoro	0,27
Purè di patate	0,27
Trota di mare	0,27
Vino bianco (Chardonnay)	0,27
Vino bianco da tavola	0,27

<b>Alimento</b>	<b>Ferro mg/100gr</b>
Aragosta	0,26
Banana	0,26
Brioche con gelato	0,26
Cipolla dolce	0,26
Grasso del maiale	0,26
Guava (guayaba)	0,26
Nettare di pera	0,26
Nettare di pera (vitamina C aggiunta)	0,26
Purè di patate (con burro)	0,26
Surimi	0,26
Zuppa di sedano	0,26
Melanzane bollite	0,25
Melanzane bollite (senza sale)	0,25
Mirtillo palustre (cranberry)	0,25
Papaya	0,25
Peperoncino jalapeno	0,25
Pesca	0,25
Salmone reale	0,25
Salsa tartara	0,25
Succo d'uva	0,25
Succo d'uva (vitamina C aggiunta)	0,25
Anguria	0,24
Cipolle bollite	0,24
Cipolle bollite (senza sale)	0,24
Germogli di bambù bolliti (con sale)	0,24
Germogli di bambù bolliti (senza sale)	0,24
Indivia belga	0,24
Melanzana	0,24
Prosciutto e verdure	0,24
Spumante dolce	0,24
Spumante secco	0,24
Fontina	0,23
Maionese	0,23
Marshmallows	0,23
Mele scioppate	0,23
Pesce gatto	0,23
Pesche	0,23
Tilsit	0,23
Cetriolo	0,22
Mais in scatola (sgocciolato)	0,22
Mela e lampone	0,22
Mozzarella light	0,22
Pesce Pollock	0,22
Prugne e tapioca	0,22
Rabarbaro	0,22
Rapa bollita	0,22
Succo di mela e mirtillo	0,22
Zucchina centenaria bollita	0,22
Zucchina centenaria bollita (senza sale)	0,22
Brodo di pesce	0,21
Cheshire	0,21
Cipolla	0,21
Gamberi	0,21
Gelato al cioccolato (soft)	0,21
Gelato alla fragola	0,21
Margarina spalmabile	0,21
Melone	0,21

<b>Alimento</b>	<b>Ferro mg/100gr</b>
Pere e ananas	0,21
Pina colada	0,21
Salsa agrodolce	0,21
Salsa barbecue	0,21
Salsa di formaggio	0,21
Sundae alla fragola	0,21
Zuppa di gamberi	0,21
Acerola	0,2
Aceto di mele	0,2
Brodo di pollo	0,2
Dessert con mango e tapioca	0,2
Dessert con yogurt al mirtillo	0,2
Eggnog	0,2
Emmental	0,2
Mele sminuzzate	0,2
Riso e pollo	0,2
Sedano	0,2
Succo d'arancia	0,2
Succo d'arancia e carote	0,2
Succo d'arancia e mela	0,2
Succo di frutta con yogurt scremato	0,2
Succo di mandarino	0,2
Succo di mela e banana	0,2
Succo di pompelmo	0,2
Succo di pompelmo rosa	0,2
Latte condensato	0,19
Mela cotta	0,19
Nettare di pesca	0,19
Nettare di pesca (vitamina C aggiunta)	0,19
Ginger ale	0,18
Rapa bollita (senza sale)	0,18
Sogliola e platessa	0,18
Spalla grassa	0,18
Brodo di manzo	0,17
Cavolo bollito	0,17
Cavolo bollito (senza sale)	0,17
Frutta candita	0,17
Gruviera	0,17
Panna acida	0,17
Pera	0,17
Pesce Asinello	0,17
Prugna	0,17
Halibut	0,16
Limonata	0,16
Mango	0,16
Merluzzo nordico	0,16
Purè di patate istantaneo	0,16
Sottilette light	0,16
Fiocchi di latte	0,15
Kaki	0,15
Mandarino	0,15
Marmellata d'arance	0,15
Caramelle al caramello	0,14
Clementina	0,14
Dessert con yogurt alla banana	0,14
Sundae al caramello	0,14
Banane e ananas con tapioca	0,13

<b>Alimento</b>	<b>Ferro mg/100gr</b>
Caffè espresso	0,13
Caffè espresso decaffeinato	0,13
Caramelle di gelatina	0,13
Limburger	0,13
Neufchatel	0,13
Latte di bufala	0,12
Mela (con la buccia)	0,12
Rum	0,12
Succo di mela	0,12
Succo di mela (vitamina C aggiunta)	0,12
Vaniglia (estratto)	0,12
Cola con caffeina	0,11
Cola light	0,11
Shake alla frutta (fast food)	0,11
Sprite	0,11
Succo d'arancia e banane	0,11
Succo di mela e uva (vitamina C aggiunta)	0,11
Yogurt light alla fragola	0,11
Arancia	0,1
Cocktail analcolico (succo di mirtilli)	0,1
Farfaraccio	0,1
Fiocchi di latte (con verdure)	0,1
Latte di pecora	0,1
Milk shake alla vaniglia	0,1
Sake	0,1
Succo d'arancia (conservato)	0,1
Succo di melagrana	0,1
Sundae alla fragola (McDonald's)	0,1
Daiquiri	0,09
Gelato fior di latte	0,09
Lardo di maiale	0,09
Latte al malto	0,09
Minestra con riso e pollo	0,09
Pesce lupo	0,09
Pompelmo	0,09
Powerade al limone-lime	0,09
Shake alla fragola (McDonald's)	0,09
Succo di lime	0,09
Yogurt bianco scremato	0,09
Albume	0,08
Caffè d'orzo	0,08
Camomilla	0,08
Succo di limone	0,08
Sundae al caramello (McDonald's)	0,08
Yogurt intero alla frutta	0,08
Budino alla vaniglia	0,07
Mela	0,07
Olio di riso	0,07
Shake alla vaniglia (McDonald's)	0,07
Yogurt magro alla frutta	0,07
Yogurt magro alla vaniglia	0,07
Aranciata	0,06
Liquore al caffè	0,06
Margarina	0,06
Margarina con sale, con aggiunta di vitamina D	0,06
Margarina senza sale	0,06
Margarina senza sale, con aggiunta di vitamina D	0,06



