

### Contenuto in proteine e fosforo di alcuni alimenti

Gli alimenti contrassegnati in rosso sono quelli con piu' alto contenuto di fosforo e quindi assunti con molta moderazione.

Ne discende anche che non sempre e' possibile sostituire la carne con i formaggi in quanto a parita' di proteine questi ultimi contengono mediamente molto fosforo.

Descrizione	proteine g/100	fosforo mg/100
Agnello	20	190
Albicocche	0,4	16
Alici sott'olio	25,9	351
Anatra - Oca	21,4	200
Aproten pancarrè	1	40
Arachidi tostate	29	283
Arance	0,7	22
Asiago	31,4	600
Asparagi	3	65
Baccalà in umido	0	0
Baccala' secco	29	224
Banane	1,2	28
Bel Paese	25,4	323
Biscotti (media)	7,2	189
biscotti aproten	1,1	50
Biscotti Aproten	1	50
biscotto aproten	1,1	30
Bovino-punta di petto	19,7	168
Bresaola	32	168
Burro (media)	0,7	16
Caciocavallo	37,7	590
Caciotta fresca	17,3	250
Caciotta stagionata	27,7	675
Caciottina mista	26,9	300
Capocollo	20,8	263
Cappelletti	13,35	153,59
Carciofi	2,7	67
Carne di Maiale (media)	20,033	187
Carne in scatola (media)	12,6	100
Carne Ovina (media)	18,667	194,667
Carni varie (media)	16,64	240,7
Ceci secchi	20,9	415
Cernia	17	128
Certosino	17,5	263
Cinghiale	0	0
Cocomero	0,4	2
Coniglio magro	19,9	220
Coppa	23,6	120



Cotechino	17,2	109
Crackers	9,4	110
Dentice	16,7	264
Emmenthal	28,5	700
Fagioli freschi	10,2	180
Fagioli in scatola	7	77
Fagioli secchi	20,2	464
Fagiolini	2,1	48
Fave fresche	4,1	98
Fave secche	27	420
Fette biscottate	11,3	124
Fette tostate Aproten	1,6	75
Formaggio tipo Philadelphia	8,6	130
Gamberetti	13,6	349
Gnocchi	4,65	85,3
Gorgonzola	19,1	326
Grissini	12,3	162
Groviera	30,6	685
Hamburger	12,7	102
Latte di vacca intero	3,3	93
Latte parzialmente screm.	3,5	94
Latte scremato	3,6	97
Legumi in scatola	6,7	102
Lenticchie	22,7	376
Maiale grasso	20,8	158
Maiale magro	20,2	233
Maionese	4,3	28
Manzo magro	20,5	200
Mele	0,3	12
Melone	0,8	13
Merluzzo	17	194
Miele	0,6	6
Mortadella	14,7	180
Mozzarella	18,7	350
Noci secche	14,3	380
Olio di oliva	0	0
Olive verdi	0,8	14
Omogeneizzato merluzzo patate	4,4	0
Palombo	16	218
Pane (media)	8,5	89,25
Pane aproteico (media)	1	0
Pane comune	8,1	77
Panini all'olio	7,7	100
Parmigiano	33,5	678
Pasta - Riso (media)	11,26	160,4
Pasta al pomodoro	5,95	112,27
Pasta all'uovo	13	199
Pasta Aproten	0,5	0
Pasta di semola	10,9	189
Pecorino fresco	25,8	590



Pecorino stagionato	28,5	675
Persico	15,4	200
Pesce azzurro (media)	18,2	225
Pesce spada	16,9	263
Pesche	0,8	20
Philadelphia	8,6	130
Pizza alla mozzarella	5,6	48
Pollo	19,4	200
Pollo coscia	18,7	190
Pollo petto	23,3	210
Pomodori d'insalata	1,2	26
Prosciutto cotto	19,8	250
Prosciutto crudo	26,9	177
Riso	6,7	94
Robiola	20	700
Rombo	16,3	264
Salame	27,3	246
Scamorza	25	299
Sogliola	16,9	195
Spaghetti	10,9	189
Stracchino	18,5	374
Taleggio	19	328
Tonno	21,5	264
Tonno sott'olio	22,8	234
Torta al formaggio	12,25	213
Trota	14,7	220
Uovo albume	10,9	15
Uovo di gallina intero	12,4	210
Uovo tuorlo	16,3	586
Vino	0	0
Vitello	20,7	214
Yogourt da latte scremato	3,3	74
Yogurt da latte intero	3,8	105