

Alimento	Beta-carotene µg/100gr
Paprika	26162
Peperoncino rosso (cayenna)	21840
Foglie di vite	16194
Peperoncino (pepe cornuto), in polvere	15000
Peperoncino piccante	14844
Patate dolci al forno	11509
Pomodoro in polvere	10348
Patate dolci bollite	9444
Cavolo verde	9226
Tarassaco bollito	8727
Patata dolce	8509
Carote bollite	8332
Carote bollite (senza sale)	8332
Carote	8285
Cavolo verde bollito	8173
Cavolo verde bollito (senza sale)	8173
Carote surgelate	7047
Spinaci surgelati	7035
Foglie di rapa	6952
Foglie di senape	6300
Spinaci bolliti	6288
Spinaci bolliti (senza sale)	6288
Tarassaco	5854
Carotine	5745
Spinaci	5626
Lattuga romana	5226
Prezzemolo	5054
Maggiorana, essiccata	4806
Torta di zucca	4752
Foglie di rapa bollite	4575
Foglie di rapa bollite (senza sale)	4575
Lattuga rossa	4495
Lattuga riccia	4443
Zucca invernale	4226
Crescione dell'orto	4150
Patate dolci	3982
Coriandolo fresco	3930
Foglie di barbabietola	3794
Bietole bollite	3652
Bietole bollite (senza sale)	3652
Bietola	3647
Salvia	3485
Cicoria	3430
Coriandolo essiccato (foglie)	3407
Basilico fresco	3142
Alga nori	3121
Zucca	3100
Timo fresco	2851
Crescione dell'orto bollito	2790
Crescione dell'orto bollito (senza sale)	2790
Erba cipollina	2612
Manzo e verdure	2545
Timo	2264
Tacchino con verdure	2107
Zucca bollita	2096
Zucca bollita (senza sale)	2096

Alimento	Beta-carotene µg/100gr
Mix di verdure	2060
Melone	2020
Lattuga	1987
Albicocche sciroppate	1746
Involtini primavera	1625
Peperoni rossi	1624
Peperoni rossi bolliti	1525
Rucola	1424
Prosciutto e verdure	1401
Indivia	1300
Pollo e verdure	1270
Piselli surgelati	1225
Minestra di verdura	1198
Prezzemolo essiccato	1152
Albicocche	1094
Fiori di zucca bolliti	1040
Fiori di zucca bolliti (senza sale)	1040
Origano	1007
Biscotti alla frutta	1002
Porro	1000
Zuppa di piselli e prosciutto	995
Cavolo cinese bollito	983
Foglie di zucca bollite	960
Foglie di zucca bollite (senza sale)	960
Broccoli bolliti	929
Broccoli bolliti (senza sale)	929
Riso e tacchino	927
Zuppa di manzo e verdure	927
Tabasco	919
Crema di pomodoro	901
Crema di pomodoro (senza sale)	901
Succo d'arancia e carote	863
Zucca dolce	820
Nettare di albicocca	786
Amarena	770
Cumino	762
Maracuja (frutto della passione)	743
Cavolo rosso	670
Mango	640
Broccoli surgelati	610
Margarina	610
Margarina con sale, con aggiunta di vitamina D	610
Margarina senza sale	610
Margarina senza sale, con aggiunta di vitaminaa D	610
Asparagi bolliti	604
Asparagi bolliti (senza sale)	604
Spaghetti con pomodoro e carne	601
Cipollotti	598
Curry (polvere)	592
Riso e pollo	571
Peperoncino jalapeno	561
Ketchup	560
Ketchup (ridotto contenuto di sodio)	560
Pompelmo	552
Peperoncino serrano	534
Succo di maracuja	525

Alimento	Beta-carotene µg/100gr
Pomodori secchi	524
Piselli in scatola	514
Porri bolliti	487
Porri bolliti (senza sale)	487
Fagioli dall'occhio bolliti	475
Piselli bolliti	470
Piselli bolliti (senza sale)	470
Cavolini di bruxelles bolliti	465
Cavolini di bruxelles bolliti (senza sale)	465
Platano	457
Cavolini di bruxelles	450
Asparagi	449
Piselli freschi	449
Pomodoro	449
Fagiolini bolliti	420
Fagiolini bolliti (senza sale)	420
Albicocca e tapioca	411
Pasta al pomodoro	407
Nettare di mango	402
Prugne secche	394
Sugo alla marinara	390
Fagiolini	379
Basilico essiccato	378
Pesche	378
Guava (guayaba)	374
Broccoli italiani	361
Pomodori verdi	346
Spirulina essiccata	342
Pasta al ragù	338
Pesche sciroppate	333
Salsa di peperoncini verdi	333
Sedano bollito	313
Sedano bollito (senza sale)	313
Pepe nero	310
Passata di pomodoro	306
Passata di pomodoro (senza sale)	306
Succo di acerola	305
Anguria	303
Lattuga iceberg	299
Pomodori bolliti	293
Riso con pollo	287
Pasta con verdure	282
Papaya	274
Sedano	270
Succo di pomodoro	270
Peperoni verdi bolliti	264
Peperoni verdi bolliti (senza sale)	264
Dessert con mango e tapioca	262
Salsa di pomodoro	259
Salsa di peperoncini rossi	257
Kaki	253
Nopal	250
Pistacchi	249
Olive nere	237
Fegato	232
Olive verdi	231

Alimento	Beta-carotene µg/100gr
Ravioli (ripieno di formaggio) con salsa di pomodoro	230
Piselli e riso integrale	227
Gombo	225
Wakame	216
Peperone verde	208
Cumino dei prati o carvi	206
Prugna	190
Peperoncino Banana Pepper	184
Karkadè	178
Brownies	174
Pesche sciroppate (non sgocciolate)	165
Bisgnè non farcito	164
Kellog's Corn Flakes	162
Pesca	162
Burro	158
Burro salato	158
Pistacchi tostati	156
Pistacchi tostati (con sale)	156
Mandarino	155
Pescanoce (nettarina)	150
Fiocchi di latte (con verdure)	142
Salsa barbecue	139
Pomodoro in barattolo	129
Mora	128
Nettare di pesca	128
Zucchine bollite	127
Zucchine bollite (senza sale)	127
Adobo	126
Ravioli al formaggio	124
Salsa verde	123
Peperone giallo	120
Soia tostata e salata	120
Zucchine	120
Burrito con carne e fagioli	117
Eclairs	117
Marmellata di albicocche	116
Pane grattugiato	116
Cannella	112
Minestra di fagioli	110
Pasta con sugo ai wurstel	110
Pasta al sugo con polpette	109
Burro light con sale	107
Burro light senza sale	107
Stufato di manzo in scatola	106
Macedonia	104
Farina di mais	97
Farina di mais gialla	97
Mais	97
Polenta	97
Cime di rapa	93
Caprino stagionato	91
Nettare di papaya	91
Croissant al formaggio	89
Dattero (medjool)	89
Piselli	89
Cervello di manzo	88

Alimento	Beta-carotene µg/100gr
Pizza	88
Tuorlo	88
Germogli di alfa alfa	87
Cheddar	85
Fico	85
Capperi (in scatola)	83
Igname tropicale	83
Cetrioli sott'aceto	81
Monterey	78
Caprino	77
Gorgonzola	74
Succo di mora	74
Farina di soia	72
Panna da montare	72
Arancia	71
Muschio irlandese	71
Emmental	70
Laminaria	70
Pop corn fatti in casa	70
Pecorino	69
Fagioli mung o soia verde	68
Provolone	68
Insalata di patate con uova	67
Salsa tartara	67
Grana	66
Mais bollito	66
Mais bollito (senza sale)	66
Pop corn	66
Torta alle pesche	64
Zucca spaghetti	64
Sottilette	63
Avocado	62
Germe di grano tostato	62
Rabarbaro	61
Crateva religiosa (Abiyuch)	60
Panna da cucina	60
Torta alle noci pecan	60
Mozzarella	57
Fegatini di pollo	56
Cheeseburger	55
Latte in polvere	55
Caprino morbido	54
Kellogg's frosties	52
Kiwi	52
Prugne e tapioca	52
Doppio cheeseburger	51
Cavolo bollito	48
Cavolo bollito (senza sale)	48
Mais dolce	47
Taco con carne, formaggio e lattuga	46
Cetriolo (con la buccia)	45
Chiodi di garofano	45
Gelato ricoperto di cioccolato	44
Kiwi giallo (gold)	43
Panna spray	43
Uvetta di Corinto	43

Alimento	Beta-carotene µg/100gr
Cavolo	42
Cuori di palma	41
Mozzarella light	41
Ceci	40
Semi di sesamo	40
Semi di sesamo tostati	40
Uva	39
Chenopodio ambrosioide	38
Ciliegia	38
Croissant	38
Succo di mandarino	38
Panna da caffetteria	37
Mirtillo palustre (cranberry)	36
Nocciole tostate	36
Ananas	35
Lenticchie rosa	35
Taro	35
Uovo fritto	35
Hamburger	34
Gruviera	33
Mais sottovuoto	33
Mais sottovuoto (senza sale)	33
Ricotta	33
Succo d'arancia	33
Crusca di mais	32
Fave secche	32
Fontina	32
Mirtillo	32
Cetriolo	31
Fegatini di pollo fritti	31
Semi di sedano	31
Succo di mela e pesca	31
Ananas sciroppato	30
Cheesecake	30
Fagioli dell'occhio	30
Fegatini di pollo in umido	30
Gelato al cioccolato (soft)	30
Lime	30
Mais in scatola	30
Mais in scatola (senza sale)	30
Melanzane sott'aceto	30
Semi di girasole	30
Succo di lime	30
Fegato di tacchino	29
Gelone o orecchione	29
Noce pecan	29
Port salut	29
Senape (salsa)	29
Succo d'arancia (conservato)	29
Fagiolini e patate	28
Noce moscata	28
Omelette	28
Mela (con la buccia)	27
Mousse al cioccolato	27
Neufchatel	27
Riso soffiato con miele e latte intero	27

Alimento	Beta-carotene µg/100gr
Banana	26
Cioccolato fondente (45-60%)	26
Panna acida	26
Sardine in salsa di pomodoro	26
Uova strapazzate	26
Cioccolato fondente (60-70%)	25
Farina di ceci	25
Fico d'India	25
Ribes rosso	25
Budino al cioccolato	24
Burrito con fagioli e formaggio	24
Noce nera	24
Succo di mela e susina	24
Banane e ananas con tapioca	23
Dessert con yogurt al mirtillo	23
Lenticchie	23
Nocciole pelate	23
Biscotti savoiardi	22
Cavolo rapa	22
Mela e mirtilli	22
Melanzane bollite	22
Melanzane bollite (senza sale)	22
Mele sciroppate	22
Spaghetti di soia	22
Barbabietola bollita	21
Barbabietola bollita (senza sale)	21
Torta di banane	21
Wasabi	21
Barbabietola	20
Ricotta light	20
Succo d'arancia e pompelmo	20
Cioccolato fondente extra (70-85%)	19
Gelato al cioccolato	19
Gelato fior di latte	19
Mela cotta	19
Banane e tapioca	18
Budino alla vaniglia	18
Pere e ananas	18
Senape (semi)	18
Tamarindo	18
Zenzero	18
Mela	17
Nettare di guava	17
Pasta di guava	17
Pinoli	17
Succo di mela e mirtillo	17
Burrito con fagioli e manzo	16
Mangostano sciroppato	16
Melanzana	16
Radicchio	16
Limburger	15
Marmellata d'arance	15
Mela e lampone	15
Caldarroste	14
Ceci in scatola	14
Latte condensato	14

Alimento	Beta-carotene µg/100gr
Mele sminuzzate	14
Uovo d'anatra	14
Biscotti di pasta frolla	13
Frattaglie di pollo bollite	13
Orzo perlato	13
Pera	13
Soia	13
Uovo d'oca	13
Camembert	12
Camomilla	12
Carciofo di Gerusalemme	12
Germogli di bambù	12
Germogli di soia al vapore	12
Kellog's Berry Rice Krispies	12
Lampone	12
Noci	12
Cipolla disidratata	11
Cono al cioccolato	11
Edam o edammer	11
Farina di malto	11
Fegato di vitello	11
Maranta	11
Nocciole	11
Purè di patate istantaneo	11
Tortellini	11
Uovo di quaglia	11
Uovo sodo	11
Dolcetti al cioccolato	10
Brie	9
Frutta candita	9
Marmellata di mele	9
Mora del gelso	9
Purè di patate (con burro)	9
Semi di zucca	9
Carciofo	8
Carciofo bollito	8
Carciofo bollito (senza sale)	8
Farina di carrube	8
Fiocchi d'avena con latte intero e banane	8
Manioca	8
Quinoa	8
Succo di mela e prugna	8
Cavolfiore bollito	7
Cavolfiore bollito (senza sale)	7
Eggnog	7
Farina di segale scura	7
Fragola	7
Latte di capra (vitamina D aggiunta)	7
Latte intero	7
Latte parzialmente scremato	7
Latte scremato	7
Latte umano	7
Latticello	7
Riso soffiato con latte intero e banane	7
Segale	7
Yogurt alla mela, colato	7

Alimento	Beta-carotene µg/100gr
Crostini di pane	6
Crusca	6
Dattero (deglet noor)	6
Fichi secchi	6
Fiocchi di latte	6
Germogli di soia verde	6
Latte al malto	6
Pane di patate	6
Patate al forno	6
Patate bianche al forno	6
Riso soffiato con latte intero	6
Salsa agrodolce	6
Aglione	5
Budino al creme caramel	5
Bulgur	5
Cocktail analcolico (succo di mirtillo)	5
Farina integrale	5
Farro	5
Gelato con gocce di cioccolato	5
Grano	5
Kamut	5
Latte e cioccolato	5
Milk shake alla vaniglia	5
Mince pie	5
Pasta al formaggio	5
Pasta con formaggio	5
Patate bianche	5
Semi di girasole tostati	5
Semi di zucca tostati	5
Semi di zucca tostati (con sale)	5
Shake al cioccolato (fast food)	5
Strudel	5
Succo d'arancia, mela e banane	5
Succo d'uva	5
Succo d'uva (vitamina C aggiunta)	5
Teff	5
Torta fritta alla frutta	5
Yogurt bianco	5
Bevanda al cioccolato	4
Cocktail analcolico (ananas e arancia)	4
Dessert con yogurt alla banana	4
Fette biscottate dolci (zwieback)	4
Germogli di soia verde bolliti	4
Germogli di soia verde bolliti (senza sale)	4
Kellog's all-bran	4
Latte e cacao	4
Mandorle pelate	4
Milk shake al cioccolato	4
Pane di segale	4
Patate rosse	4
Salatini	4
Salsa di soia	4
Succo di mela e banana	4
Succo di pompelmo	4
Yogurt magro alla frutta	4
Cracker al latte	3

Alimento	Beta-carotene µg/100gr
Crocchette di patate	3
Crocchette di patate (hash browns)	3
Feta	3
Limone	3
Patate con formaggio e prosciutto	3
Scalogno	3
Succo d'ananas	3
Succo d'ananas (vitamina C aggiunta)	3
Succo di frutta con yogurt scremato	3
Succo di mela e ciegia	3
Taco	3
Torta di frutta	3
Bagel	2
Caramelle al caramello	2
Ciambelle al cioccolato	2
Daiquiri	2
Doughnuts	2
English muffins	2
Farina masa	2
Glassa al cocco	2
Kellogg's Special K con cioccolato fondente	2
Latte scremato (1% di grasso)	2
Muffins al mirtillo	2
Pane al germe di grano	2
Pane bianco	2
Pane integrale	2
Patate bollite	2
Patate bollite senza buccia	2
Polpette di tacchino	2
Purè di patate	2
Senape con miele	2
Spaghetti all'uovo	2
Succo di mela e uva	2
Succo di mela e uva (vitamina C aggiunta)	2
Succo di prugna	2
Torta alla crema	2
Yogurt intero alla frutta	2
Yogurt magro alla vaniglia	2
Amaranto	1
Baguette	1
Bignè alla crema	1
Biscotti alla vaniglia	1
Biscotti allo zenzero	1
Biscotti con uvetta	1
Biscotti graham crackers	1
Biscotti strudel al fico	1
Biscottini	1
Burro di mandorle	1
Cipolla	1
Cipolla dolce	1
Cipolle bollite	1
Cipolle bollite (senza sale)	1
Cocktail analcolico (ananas e pompelmo)	1
Crackers integrali	1
Crema di nocciole e cioccolato	1
Farina di mais bianca	1

Alimento	Beta-carotene µg/100gr
Focaccia	1
Gamberetti fritti	1
Latte scremato in polvere	1
Mais bianco bollito	1
Mais bianco dolce	1
Mais bianco sottovuoto	1
Mais bianco sottovuoto (senza sale)	1
Mandorle	1
Nettare di pera	1
Pancake	1
Patate	1
Patate congelate	1
Pina colada	1
Polenta bianca	1
Rutabaga	1
Salsa di rafano o cren	1
Siero del latte	1
Spaghetti cinesi	1
Succo di limone	1
Torta al cocco	1
Tortillas	1
Vino rosso da tavola	1
Zuppa di piselli	1