

Alimento	Calcio mg/100gr
Basilico essiccato	2240
Santoreggia ortense	2132
Maggiorana, essiccata	1990
Timo	1890
Aneto essiccato (foglie)	1784
Semi di sedano	1767
Salvia	1652
Origano	1597
Aneto (semi)	1516
Menta	1488
Semi di papavero	1438
Cerfoglio, essiccato	1346
Rosmarino essiccato	1280
Latte scremato in polvere	1257
Coriandolo essiccato (foglie)	1246
Finocchio (semi)	1196
Grana	1184
Prezzemolo essiccato	1140
Dragoncello	1139
Pecorino	1064
Gruviera	1011
Cannella	1002
Cumino	931
Latte in polvere	912
Caprino stagionato	895
Alloro	834
Erba cipollina liofilizzata	813
Emmental	791
Mozzarella light	782
Sottilette	772
Provolone	756
Monterey	746
Edam o edammer	731
Cheddar	721
Coriandolo (semi)	709
Tilsit	700
Cumino dei prati o carvi	689
Pane bianco	684
Roquefort	662
Pepe giamaicano	661
Port salut	650
Anice verde	646
Cheshire	643
Chiodi di garofano	632
Chia	631
Fontina	550
Gorgonzola	528
Mozzarella	505
Limburger	497
Feta	493
Curry (polvere)	478
Fonduta	476
Pepe nero	443
Fagioli goa	440
Sottilette light	418
Timo fresco	405
Kellog's all-bran	389

Alimento	Calcio mg/100gr
Camembert	388
Cipolla essiccata (in polvere)	384
Cardamomo o cardamone	383
Sardine sott'olio	382
Foglie di vite	363
Tofu	350
Farina di carrube	348
Burro di mandorle	347
Peperoncino (pepe cornuto), in polvere	330
Rosmarino	317
Farinello	309
Caprino	298
Riso soffiato con miele e latte intero	291
Fiocchi d'avena con miele e latte intero	289
Latte condensato	284
Soia	277
Caviale	275
Chenopodio ambrosioide	275
Ricotta light	272
Wurstel di maiale	267
Senape (semi)	266
Pepe bianco	265
Mandorle	264
Cipolla disidratata	257
Semi di lino	255
Waffle	255
Macis	252
Menta piperita, fresca	243
Nachos con formaggio	241
Fagioli cannellini	240
Sardine in salsa di pomodoro	240
Mandorle pelate	236
Biscotti	235
Acciughe sott'olio	232
Paprika	229
Fiocchi d'avena con latte intero	220
Pancake fatto in casa	219
Foglie di amaranto	215
Ciambelle al cioccolato	213
Foglie di amaranto bollite	209
Foglie di amaranto bollite (senza sale)	209
Aneto fresco (foglie)	208
Ricotta	207
Farina di soia	206
Pancake al mirtillo	206
Melassa	205
Shortcake	205
Menta verde, fresca	199
Yogurt bianco scremato	199
Soia fresca	197
Fagioli kidney rossi	195
Latte di pecora	193
Foglie di rapa	190
Pane di patate	188
Tarassaco	187
Fagiolo kidney	186
Moringa (foglie)	185

Alimento	Calcio mg/100gr
Brie	184
Noce moscata	184
Salsa di formaggio	184
Curcuma	183
Yogurt intero alla frutta	183
Pane grattugiato	182
Aglio	181
Teff	180
Pizza	179
English muffins	178
Basilico fresco	177
Fieno greco o trigonella	176
Lupini	176
Prezzemolo liofilizzato	176
Panino per hamburger	173
Cracker al latte	172
Crema di mandorle	172
Yogurt magro alla vaniglia	171
Latte di bufala	169
Laminaria	168
Riso soffiato con latte intero	168
Cheeseburger (McDonald's)	167
Fagioli gialli	166
Pomodoro in polvere	166
Nopal	164
Doppio cheeseburger	163
Fichi secchi	162
Doppio Cheeseburger (McDonald's)	160
Fagioli	160
Noce brasiliana	160
Rucola	160
Stoccafisso	160
Amaranto	159
Funghi essiccati (Auricularia polytricha)	159
Pancake al burro	157
Riso soffiato con latte intero e banane	156
Fiocchi d'avena con latte intero e banane	153
Tortellini	152
Yogurt magro alla frutta	152
Nachos con formaggio, fagioli e carne	151
Wakame	150
Nocciole pelate	149
Peperoncino rosso (cayenna)	148
Wurstel di tacchino	148
Acciughe	147
Fagioli navy	147
Milk shake alla vaniglia	146
Gamberetti in scatola	145
Soia fresca bollita	145
Soia fresca bollita (senza sale)	145
Fagioli kidney	143
Caprino morbido	140
Soia tostata	140
Tarassaco bollito	140
Torta paradiso	140
Sundae al cioccolato (McDonald's)	139
Caramelle al caramello	138

Alimento	Calcio mg/100gr
Prezzemolo	138
Soia tostata e salata	138
Foglie di rapa bollite	137
Foglie di rapa bollite (senza sale)	137
Farina masa	136
Spinaci bolliti	136
Spinaci bolliti (senza sale)	136
Cavolo verde	135
Gelato con gocce di cioccolato	135
McFlurry (McDonald's)	135
Latte di capra (vitamina D aggiunta)	134
Fagioli mung o soia verde	132
Milk shake al cioccolato	132
Gelato al cioccolato (soft)	131
Semi di sesamo tostati	131
Sundae al cioccolato	131
Eggnog	130
Fagioli rosa	130
Fagiolo giacinto	130
Kellog's coco pops	130
Spinaci surgelati	129
Tuorlo	129
Cacao amaro in polvere	128
Fagioli dall'occhio bolliti	128
Gelato fior di latte	128
Wasabi	128
Fagioli borlotti	127
Sundae al caramello (McDonald's)	127
Fagioli dall'occhio freschi	126
Latte scremato (1% di grasso)	125
Basella o spinacio indiano	124
Burrito con fagioli e formaggio	124
Adobo	123
Cheeseburger	123
Nocciole tostate	123
Cacao in polvere	122
Latte scremato	122
Shake al cioccolato (McDonald's)	122
Shake alla fragola (McDonald's)	122
Sundae al caramello	122
Hamburger (McDonald's)	121
Shake alla vaniglia (McDonald's)	121
Yogurt bianco	121
Gelato alla fragola	120
Latte parzialmente scremato	120
Spirulina essiccata	120
Crackers non salati in superficie	119
Gelato ricoperto di cioccolato	119
Latte intero alta qualità	119
Pane toscano	119
Patate gratinate	119
Tartaruga di mare	118
Foglie di barbabietola	117
Latte al malto	117
Neufchatel	117
Big Mac (McDonald's)	116
Pasticcini crema e cioccolato	116

Alimento	Calcio mg/100gr
Filet-O-Fish (McDonald's)	115
Latticello	115
Shake alla vaniglia (fast food)	115
Latte e cacao	114
Nocciole	114
Zenzero	114
Fagioli pinto	113
Latte intero	113
Shake al cioccolato (fast food)	113
Shake alla frutta (fast food)	113
Tempè	111
Zafferano	111
Fagioli dell'occhio	110
Panna acida	110
Pomodori secchi	110
Sundae alla fragola (McDonald's)	110
Basella, spinacio indiano	109
Gelato al cioccolato	109
Crema di nocciole e cioccolato	108
Pane integrale	107
Pistacchi tostati	107
Pistacchi tostati (con sale)	107
Polpo in umido	106
Ceci	105
Pistacchi	105
Sundae alla fragola	105
Shake alla vaniglia (Burger King)	104
Farfaraccio	103
Fave secche	103
Foglie di senape	103
Borragini bollite	102
Borragini bollite (senza sale)	102
Budino al cioccolato	102
Lasagne alla bolognese	102
Biscottini	101
Budino alla vaniglia	101
Panna spray	101
Taco	101
Cavolo cinese bollito	100
Cicoria	100
Spinaci	99
Uovo di tacchino	99
Noci	98
Insalata taco	97
Peperoncino pasilla essiccato	97
Aragosta in umido	96
Crostini di pane	96
McChicken (McDonald's)	96
Mousse al cioccolato	96
Panna da caffetteria	96
Latte e cioccolato	95
Torta di zucca	94
Borragine	93
Cheeseburger (Burger King)	93
Pane all'uovo	93
Erba cipollina	92
Fiocchi di latte	91

Alimento	Calcio mg/100gr
Gamberi in umido	91
Granchio in barattolo	91
Yogurt light alla fragola	91
Burrito con fagioli e manzo	90
Seppie	90
Torta al cocco	90
Bevanda al cioccolato	89
Pane al germe di grano	89
Panino prosciutto e formaggio	89
Taco con carne, formaggio e lattuga	89
Frittelle di cipolle	88
Olive nere	88
Yogurt scremato al cioccolato	88
Brioche con gelato	86
Pane arabo	86
Rabarbaro	86
Uvetta di Corinto	86
Noci macadamia	85
Aragosta	84
Aringa affumicata	84
Fagiolo goa	84
Aringa del Pacifico	83
Bastoncini di tacchino	83
Biscotti alla frutta	83
Budino al creme caramel	83
Zucchero di canna	83
Germogli soia soffritti	82
Crescione dell'orto	81
Fagioli di Lima	81
Fagiolo di Lima nano	81
Gombo	81
Succo di frutta con yogurt scremato	81
Tortillas	81
Pesce persico	80
Aglione essiccato, in polvere	79
Giuggiola essiccata	79
Pane	78
Semi di girasole	78
Aringa marinata	77
Biscotti allo zenzero	77
Torta di banane	75
Biscotti alla melassa	74
Hamburger	74
Pane di crusca	74
Tamarindo	74
Wurstel di pollo	74
Bastoncini di pollo	73
Cioccolato fondente extra (70-85%)	73
Crusca	73
Fagioli cannellini in scatola	73
Gelato con biscotto	73
Pane di segale	73
Cardi bolliti	72
Cardi bolliti (senza sale)	72
Cavolo verde bollito	72
Cavolo verde bollito (senza sale)	72
Cipollotti	72

Alimento	Calcio mg/100gr
Insalata con prosciutto e formaggio	72
Muschio irlandese	72
Pancake	71
Riso parboiled	71
Torta allo zenzero	71
Alga nori	70
Cardi	70
Noce macadamia tostata	70
Noce macadamia tostata (con sale)	70
Noce pecan	70
Paté de foie gras	70
Paté di fegato d'oca affumicato	70
Semi di girasole tostati	70
Zampa di maiale	70
Pane di crusca di riso	69
Panna da cucina	69
Trippa	69
Pumpernickel (pane di segale)	68
Coriandolo fresco	67
Gamberi impanati e fritti	67
Germogli di soia	67
Fagioli adzuki	66
Sgombro sotto sale	66
Uova strapazzate	66
Fecola di patate	65
Pane d'avena	65
Panna da montare	65
Vongole in vasetto	65
Biscotti strudel al fico	64
Castagne secche	64
Dattero (medjool)	64
Uovo d'anatra	64
Uovo di quaglia	64
Cono al cioccolato	63
Eclairs	63
Cioccolato fondente (60-70%)	62
Kumquat	62
Uovo fritto	62
Crescione dell'orto bollito	61
Crescione dell'orto bollito (senza sale)	61
Fagioli in umido	61
Noce nera	61
Peperoncino ancho essiccato	61
Fagiolini e patate	60
Merluzzo nero	60
Osmero americano	60
Pasta con sugo ai wurstel	60
Salmone in scatola	60
Scorzonera	60
Semi di sesamo	60
Uovo d'oca	60
Germogli di soia al vapore	59
Granchio in umido	59
Porro	59
Bietole bollite	58
Bietole bollite (senza sale)	58
Crusca d'avena	58

Alimento	Calcio mg/100gr
Senape (salsa)	58
Spinaci della Nuova Zelanda	58
Aringa	57
Brownies	57
Crusca di riso	57
Luccio	57
Bran flakes (fiocchi di crusca)	56
Broccoli surgelati	56
Cioccolato fondente (45-60%)	56
Fico d'India	56
Fiocchi di latte (con verdure)	56
Lenticchie	56
Salsa di rafano o cren	56
Uovo	56
Uovo in camicia	56
Fagiolini cotti al microonde	55
Farina d'avena	55
Piselli	55
Pollo	55
Ribes nero	55
Spaghetti di soia	55
Alga agar	54
Arachidi	54
Arachidi salate	54
Avena	54
Cioccolata calda	54
Gamberi	54
Ghiande secche	54
Ravioli (ripieno di formaggio) con salsa di pomodoro	54
Salsa per la pizza	54
Croissant al formaggio	53
Noce cinerea americana	53
Patate con formaggio e prosciutto	53
Polpo	53
Uva passa	53
Burrito con fagioli	52
Indivia	52
Olive verdi	52
Semi di zucca tostati	52
Semi di zucca tostati (con sale)	52
Bietola	51
Cheesecake	51
Hamburger (Burger King)	51
Pasta con formaggio	51
Pesce latte	51
Ravanello	51
Bottatrice	50
Fagiolini serpenti	50
Uovo sodo	50
Dolcetti al cioccolato	49
Finocchio	49
Pesce Asinello affumicato	49
Broccolo (fiore)	48
Burro light con sale	48
Burro light senza sale	48
Cavolo bollito	48
Cavolo bollito (senza sale)	48

Alimento	Calcio mg/100gr
Foglie del broccolo	48
Omelette	48
Zucca invernale	48
Alosa	47
Biscotti savoiardi	47
Biscotti savoiardi senza limone	47
Broccoli italiani	47
Costine di maiale brasate	47
Fagioli navy in scatola	47
Pomodori secchi sott'olio	47
Quinoa	47
Rutabaga	47
Siero del latte	47
Biscotti con uvetta	46
Biscotti marshmallow	46
Castagne bollite	46
Dolce danese	46
Dolce danese al limone	46
Granchio	46
Insalata con uovo e formaggio	46
Involtini primavera	46
Semi di zucca	46
Anacardi tostati (con sale)	45
Anacardi tostati (senza sale)	45
Burro di arachidi	45
Cavolo rosso	45
Ceci in scatola	45
Farina di ceci	45
Germe di grano tostato	45
Peperoncino piccante	45
Acetosa	44
Carciofo	44
Fagiolini bolliti	44
Fagiolini bolliti (senza sale)	44
Fagiolini serpenti bolliti	44
Fagiolini serpenti bolliti (senza sale)	44
Ostriche	44
Burro di anacardi	43
Cervello di manzo	43
Doppio hamburger	43
Fegato d'oca	43
Foglie di zucca bollite	43
Foglie di zucca bollite (senza sale)	43
Prugne secche	43
Sedano rapa	43
Spugnola o morchella	43
Sugo di pesce	43
Taro	43
Trota	43
Cavolini di bruxelles	42
Crusca di mais	42
Pan di spagna	42
Sedano bollito	42
Sedano bollito (senza sale)	42
Carpa	41
Cefalo o muggine	41
Ghianda	41

Alimento	Calcio mg/100gr
Lappa	41
Lenticchie rosa	41
Radici di cicoria	41
Tacchino	41
Arancia	40
Broccoli bolliti	40
Broccoli bolliti (senza sale)	40
Capperi (in scatola)	40
Cavolo	40
Farina di maranta	40
Pancetta di tacchino	40
Panino con pollo (Burger King)	40
Pasta integrale	40
Pollo fritto	40
Salame di tacchino	40
Sedano	40
Spaghetti integrali	40
Calamari fritti	39
Dattero (deglet noor)	39
Fiori di zucca	39
Foglie di zucca	39
Germe di grano	39
Lattuga asparago	39
Mora del gelso	39
Panino al roast beef	39
Vongole	39
Biscotti al burro con gocciole	38
Burrito con carne	38
Insalata valeriana	38
Marmellata d'arance	38
Patate dolci al forno	38
Sambuco	38
Anacardi	37
Biscotti d'avena	37
Croissant	37
Fagiolini	37
Farina di malto	37
Farina di segale scura	37
Fiori di zucca bolliti	37
Fiori di zucca bolliti (senza sale)	37
Mandarino	37
Scalogno	37
Triticale	37
Bisgnè non farcito	36
Carote surgelate	36
Cavolini di bruxelles bolliti	36
Cavolini di bruxelles bolliti (senza sale)	36
Crema di pomodoro	36
Crema di pomodoro (senza sale)	36
Cupcake al cioccolato	36
Lattuga riccia	36
Pastinaca	36
Patate O'Brien	36
Salmone argentato	36
Torta alla crema di cioccolato	36
Bignè alla crema	35
Biscotti di pasta frolla	35

Alimento	Calcio mg/100gr
Bulgur	35
Farina di triticale	35
Fico	35
Focaccia	35
Lattuga	35
Muffins al mirtillo	35
Pasta al formaggio	35
Spaghetti all'uovo	35
Spaghetti giapponesi soba	35
Torta al burro	35
Burrito con carne e fagioli	34
Fagioli borlotti in scatola	34
Fagioli in scatola	34
Farina integrale	34
Grano duro	34
Kiwi	34
Molva	34
Pomodoro in barattolo	34
Squalo	34
Carote	33
Cime di rapa	33
Cozze alla marinara	33
Lattuga romana	33
Lattuga rossa	33
Lime	33
Rapa bollita (senza sale)	33
Ravioli al formaggio	33
Ribes rosso	33
Torta di frutta	33
Wurstel di soia	33
Arrosto di vitello	32
Calamari	32
Cime di rapa bollite	32
Cime di rapa bollite (senza sale)	32
Crostata al cioccolato	32
Farina d'orzo	32
Germogli di alfa alfa	32
Latte umano	32
Purè di patate istantaneo	32
Salsa di soia	32
Torta alle noci pecan	32
Zampa di maiale in salamoia	32
Barretta di riso e frumento	31
Biscotti wafers	31
Castagna giapponese	31
Crocchette di pollo	31
Orecchie di mare	31
Brodo di pesce	30
Bucce di patate	30
Carote bollite	30
Carote bollite (senza sale)	30
Clementina	30
Croissant alla mela	30
Dessert con yogurt alla banana	30
Lievito secco attivo	30
Moringa (bacello)	30
Patata dolce	30

Alimento	Calcio mg/100gr
Porri bolliti	30
Porri bolliti (senza sale)	30
Rapa	30
Torta al cioccolato	30
Biscotti al burro	29
Caldarroste	29
Coscia di fagiano	29
Gamberetti fritti	29
Mora	29
Orzo perlato	29
Tonnetto striato	29
Fianco	28
Grano germogliato	28
Riso	28
Riso integrale soffiato	28
Salsiccia di maiale	28
Sorgo	28
Aceto balsamico	27
Cernia	27
Dessert con yogurt alla pesca	27
Farro	27
Gambero d'acqua dolce	27
Lombata	27
Patate dolci bollite	27
Piselli bolliti	27
Piselli bolliti (senza sale)	27
Pollo e verdure	27
Ravanello bianco	27
Sugo alla marinara	27
Zucchine bollite	27
Zucchine bollite (senza sale)	27
Zuppa di granchi	27
Ali di tacchino arrosto	26
Cozze	26
Fave in scatola	26
Insaccato di tacchino affumicato	26
Lavarello o coregone	26
Limone	26
Salame Ungherese	26
Salmone reale	26
Salsa tartara	26
Sedano rapa bollito	26
Sedano rapa bollito (senza sale)	26
Asparagi surgelati	25
Biscotti gocciolate	25
Cono per gelato	25
Dessert con yogurt al mirtillo	25
Germogli di lenticchie	25
Grano	25
Insalata con gamberetti	25
Kellogg's Special K	25
Lampone	25
Melanzane sott'aceto	25
Piselli freschi	25
Salatini	25
Tacchino arrosto	25
Trota iridea	25

Alimento	Calcio mg/100gr
Uva spina	25
Acqua di cocco	24
Asparagi	24
Biscotti graham crackers	24
Burro	24
Burro salato	24
Carne macinata (30% grasso)	24
Cavolo rapa	24
Cuscus	24
Doughnuts	24
Farina di segale	24
Hot dog	24
Kamut	24
Patatine	24
Patatine senza sale	24
Purè di patate	24
Purè di patate (con burro)	24
Riso e tacchino	24
Sale da cucina	24
Segale	24
Senape con miele	24
Asparagi bolliti	23
Asparagi bolliti (senza sale)	23
Bocconcini di pollo	23
Carotine	23
Cipolla	23
Minestra di verdura	23
Piselli in scatola	23
Ricciola	23
Riso integrale	23
Salatini soffici	23
Spaghetti giapponesi somen	23
Torta alla crema	23
Zucca spaghetti	23
Baguette	22
Biscotti al cacao con crema	22
Butterfish	22
Cavolfiore	22
Cipolle bollite	22
Cipolle bollite (senza sale)	22
Cosciotti di tacchino arrosto	22
Cracker light	22
Fave fresche	22
Mince pie	22
Piselli surgelati	22
Rapa bollita	22
Torta fritta al limone	22
Torta fritta alla cliegia	22
Torta fritta alla frutta	22
Uova di pesce	22
Biscotti alla vaniglia	21
Carciofo bollito	21
Carciofo bollito (senza sale)	21
Carne macinata (25% grasso)	21
Crackers	21
Fagioli di Lima in scatola	21
Giuggiola	21

Alimento	Calcio mg/100gr
Pasta	21
Sogliola e platessa	21
Spaghetti	21
Zucca	21
Anguilla	20
Bagel	20
Chewing gum senza zucchero	20
Cipolla dolce	20
Coniglio in umido	20
Fagioli dell'occhio in scatola	20
Farina 0	20
Farina 00	20
Fette biscottate dolci (zwieback)	20
Kiwi giallo (gold)	20
Marmellata di albicocche	20
Papaya	20
Salame "genovese"	20
Salsa di carne (pollo)	20
Salsa per spaghetti	20
Spaghetti cinesi	20
Tapioca	20
Animelle di vitello	19
Carciofi surgelati	19
Castagne fresche	19
Controfiletto di vitello brasato	19
Costine di maiale arrosto	19
Cuore di pollo in umido	19
Indivia belga	19
Melone cinese da conserva	19
Minestra di fagioli	19
Mortadella yachtwurst	19
Polpette di pollo	19
Radicchio	19
Salame Milano	19
Torta di mele (McDonald's)	19
Carne di beefalo	18
Carne macinata (20% grasso)	18
Castagna cinese	18
Champignon	18
Cipolla d'inverno	18
Coda di maiale	18
Crocchette di pesce	18
Cuori di palma	18
Fave bollite	18
Fave bollite (senza sale)	18
Fratteglie di pollo fritte	18
Frutta candita	18
Grano saraceno	18
Guava (guayaba)	18
Horchata	18
Kellogg's Special K con cioccolato fondente	18
Kellogg's Special K con frutti rossi	18
Ketchup	18
Ketchup (ridotto contenuto di sodio)	18
Lattuga iceberg	18
Mela selvatica	18
Passata di pomodoro	18

Alimento	Calcio mg/100gr
Passata di pomodoro (senza sale)	18
Riso e pollo	18
Rombo	18
Spaghetto di riso	18
Succo di mandarino	18
Zampe di rana	18
Zuppa di manzo e verdure	18
Carne di renna	17
Durello di pollo in umido	17
Igname tropicale	17
Insalata con pollo	17
Lombata di vitello	17
Manzo e verdure	17
Nettare di mango	17
Patatine fritte (McDonald's)	17
Roast beef	17
Semola	17
Storione affumicato	17
Succo d'arancia e banane	17
Trota di mare	17
Zucchina centenaria	17
Zuppa di lenticchie con prosciutto	17
Agnello	16
Ali di pollo arrosto	16
Amarena	16
Ananas sciroppato	16
Barbabietola	16
Barbabietola bollita	16
Barbabietola bollita (senza sale)	16
Braciola di manzo	16
Cavolfiore bollito	16
Cavolfiore bollito (senza sale)	16
Cetriolo (con la buccia)	16
Crocchette di patate (Burger King)	16
Fragola	16
Frattaglie di maiale	16
Latte di cocco	16
Lingua di maiale	16
Manioca	16
Merluzzo	16
Nespola	16
Patate dolci	16
Paté di pollo	16
Petto di pollo fritto	16
Pinoli	16
Succo d'arancia e carote	16
Tacchino con verdure	16
Testa in cassetta	16
Zenzero fresco	16
Zuppa di sedano	16
Ali di pollo fritte	15
Bocconcini di pollo (Burger King)	15
Carne di vitello	15
Carne di vitello macinata	15
Carne per hamburger	15
Costine di maiale	15
Costolette di agnello arrosto	15

Alimento	Calcio mg/100gr
Gallinacci o finferli	15
Germogli di fagioli	15
Insalata di patate con uova	15
Lampuga	15
Macinato magro di maiale	15
Minestra con riso e pollo	15
Pasta fresca all'uovo	15
Patate al forno	15
Pesce Pollock	15
Petto di pollo arrosto	15
Ravioli di carne al ragù	15
Spaghetti con pomodoro e carne	15
Strudel	15
Zucca bollita	15
Zucca bollita (senza sale)	15
Zucchine	15
Carciofo di Gerusalemme	14
Carne di maiale macinata	14
Cetriolo	14
Cocco essiccato	14
Controfiletto di vitello arrosto	14
Costolette di vitello	14
Cotechino	14
Crocchette di patate (hash browns)	14
Crocchette di pollo (McDonald's)	14
Farina di miglio	14
Frattaglie di pollo bollite	14
Gallina in umido	14
Grasso del maiale	14
Hash Browns (McDonald's)	14
Insalata di patate	14
Marmellata di mele	14
Noce di cocco	14
Oca arrosto	14
Pasta al ragù	14
Pasta con verdure	14
Pasta di guava	14
Peperoncino Banana Pepper	14
Pesce pietra	14
Petto di pollo al microonde	14
Piselli e riso integrale	14
Pollo impanato e fritto	14
Polpette di tacchino	14
Prosciutto e verdure	14
Salsiccia affumicata di maiale, manzo e tacchino	14
Succo di lime	14
Tonno bianco al naturale	14
Zucca dolce	14
Zuppa di piselli e prosciutto	14
Agnello con verdure	13
Albicocche	13
Ali di pollo crude	13
Ali di pollo in umido	13
Ananas	13
Carne di capra	13
Carne di coniglio	13
Ciliegia	13

Alimento	Calcio mg/100gr
Cosciotti di pollo fritti	13
Crocchette di patate	13
Fagiano	13
Farina di segale chiara	13
Fratraglie di cappone in umido	13
Germogli di bambù	13
Germogli di soia verde	13
Germogli di soia verde soffritti	13
Glassa al cocco	13
Insalata	13
Macedonia di frutta tropicale	13
Oca	13
Pasta al pomodoro	13
Patate fritte	13
Patate russet	13
Petto di pollo in umido	13
Piccione	13
Pomodori verdi	13
Prosciutto di Parma sgrassato	13
Punta di petto	13
Quaglia	13
Red Bull	13
Red Bull senza zucchero	13
Riso con pollo	13
Rognone	13
Rognone di agnello	13
Salsa di pomodoro	13
Sovracosce di pollo fritte	13
Spezzatino	13
Storione	13
Succo d'ananas	13
Succo d'ananas (vitamina C aggiunta)	13
Tonno sott'olio	13
Zucchini centenaria bollita	13
Zucchini centenaria bollita (senza sale)	13
Acerola	12
Anatra arrosto	12
Avocado	12
Biscotti della fortuna	12
Carne di agnello	12
Carne di bufalo	12
Carne di cinghiale	12
Carne di lepre	12
Carne macinata (10% grasso)	12
Ciccioli	12
Cosce di pollo fritte	12
Cosciotti di pollo arrosto	12
Costolette di vitello arrosto	12
Cuore di pollo	12
Farina di sorgo	12
Fesa di tacchino arrosto	12
Germogli di bambù bolliti (con sale)	12
Germogli di bambù bolliti (senza sale)	12
Germogli di soia verde bolliti	12
Germogli di soia verde bolliti (senza sale)	12
Mangostano sciroppato	12
Maracuja (frutto della passione)	12

Alimento	Calcio mg/100gr
Pancetta saltata in padella	12
Pasta al sugo con polpette	12
Patate	12
Peperoncino jalapeno	12
Pompelmo	12
Prosciutto di Modena sgrassato	12
Salame Napoli	12
Salmone	12
Salsa barbecue	12
Sgombro	12
Spirulina	12
Stufato di manzo in scatola	12
Succo di mora	12
Succo di pera	12
Succo di prugna	12
Succo di prugna e arancia	12
Tabasco	12
Torta al limone	12
Zampone	12
Zuppa di asparagi	12
Zuppa di piselli	12
Anatra	11
Carne di bisonte macinata	11
Controfiletto di vitello	11
Cosce di pollo in umido	11
Cosciotti di pollo in umido	11
Costolette	11
Durello di pollo	11
Faraona	11
Farina di riso integrale	11
Fegatini di pollo in umido	11
Fegato d'anatra	11
Gallina	11
Mango	11
Mela cotogna	11
Mix di verdure	11
Nettare di guava	11
Pancetta cotta al microonde	11
Pancreas di maiale	11
Peperoncino serrano	11
Peperone giallo	11
Pesce Asinello	11
Pomodori bolliti	11
Pomodori gialli	11
Pop corn	11
Prosciutto crudo sgrassato	11
Prosciutto di Parma	11
Riso glutinoso	11
Rognone di vitello	11
Salmone affumicato	11
Salmone keta	11
Salsiccia di pollo	11
Salsiccia di vitello	11
Sovracosce di pollo in umido	11
Succo d'arancia	11
Succo di mela e uva (vitamina C aggiunta)	11
Succo di melagrana	11

Alimento	Calcio mg/100gr
Succo d'uva	11
Succo d'uva (vitamina C aggiunta)	11
Tonno al naturale	11
Trippa di maiale	11
Vaniglia (estratto)	11
Wurstel di manzo	11
Wurstel di manzo e maiale	11
Zuppa di pollo e verdure	11
Acqua minerale	10
Albicocche sciroppate	10
Branziona o spigola	10
Brosmio	10
Carne in scatola	10
Carne per brasato	10
Cervello di maiale	10
Cervello di vitello	10
Coscia di pollo	10
Cosciotti di pollo crudi	10
Costolette di agnello	10
Farina di riso	10
Fegatini di pollo fritti	10
Fesa di tacchino	10
Frattaglie di cappone crude	10
Frattaglie di pollo crude	10
Fungo del muschio	10
Lumache di mare	10
Melagrana	10
Mele sminuzzate	10
Milza di maiale	10
Nettare di papaya	10
Nettare di tamarindo	10
Pancetta al forno	10
Patate bianche al forno	10
Patate rosse	10
Paté di fegato di pollo	10
Peperone verde	10
Pere e ananas	10
Petto di quaglia	10
Polmone	10
Polmone d'agnello	10
Pomodoro	10
Pop corn fatti in casa	10
Prosciutto cotto affumicato	10
Prosciutto crudo	10
Prosciutto di Modena	10
Prosciutto San Daniele sgrassato	10
Sagittaria	10
Salame italiano	10
Salmone rosso	10
Salsa agrodolce	10
Sovracosce di pollo arrosto	10
Succo d'arancia (conservato)	10
Succo d'arancia e mela	10
Succo di acerola	10
Succo di pomodoro	10
Torta di cliegie	10
Uva	10

Alimento	Calcio mg/100gr
Zuppa di pinne di squalo	10
Carne di vitello brasata	9
Cervello di agnello	9
Fegato di maiale	9
Lingua di agnello	9
Macinato magro	9
Melanzana	9
Melone	9
Milza	9
Milza di agnello	9
Pancreas	9
Patate bianche	9
Patate fritte surgelate	9
Patatine fritte (Burger King)	9
Peperoni rossi bolliti	9
Peperoni verdi bolliti	9
Peperoni verdi bolliti (senza sale)	9
Pera	9
Prosciutto San Daniele	9
Rognone (rene) di maiale	9
Salsa di peperoncini rossi	9
Salsa verde	9
Sovracosce di pollo crude	9
Succo di mela e prugna	9
Succo di pompelmo	9
Succo di pompelmo rosa	9
Surimi	9
Vino bianco (Chardonnay)	9
Vino bianco da tavola	9
Vino da cucina	9
Zuppa di gamberi	9
Albicocca e tapioca	8
Albicocche sciroppate (non sgocciolate)	8
Animelle di agnello	8
Banane e tapioca	8
Braciola di maiale	8
Crateva religiosa (Abiyuch)	8
Dessert con mango e tapioca	8
Fegatini di pollo	8
Glassa al cioccolato	8
Kaki	8
Kellog's Berry Rice Krispies	8
Merluzzo nordico	8
Miglio	8
Mirtillo palustre (cranberry)	8
Mortadella	8
Patate bollite senza buccia	8
Patate congelate	8
Pesce gatto	8
Pina colada	8
Prosciutto di tacchino	8
Rana pescatrice	8
Salami Italiani alla Cacciatora	8
Speck dell'Alto Adige	8
Spumante dolce	8
Spumante secco	8
Succo d'arancia e ananas	8

Alimento	Calcio mg/100gr
Succo d'arancia e pompelmo	8
Succo di mela	8
Succo di mela (vitamina C aggiunta)	8
Tonno pinna blu	8
Torta alle pesche	8
Vino rosso (Merlot)	8
Vino rosso da tavola	8
Aceto di mele	7
Albume	7
Anguria	7
Banane e ananas con tapioca	7
Biscotti al cocco	7
Carne d'agnello	7
Cocktail analcolico (ananas e pompelmo)	7
Coppa	7
Cuore	7
Durello di tacchino in umido	7
Farina di mais bianca	7
Farina di mais gialla	7
Fegato di agnello	7
Filetto	7
Halibut	7
Kellogg's Rice Krispies	7
Kellogg's Corn Flakes	7
Lingua di vitello	7
Maionese	7
Mais	7
Mais bianco	7
Nettare di albicocca	7
Nettare di albicocca (vitamina C aggiunta)	7
Nettare di Guanabana	7
Peperoni rossi	7
Pesce serra	7
Polmone di maiale	7
Polmone di vitello	7
Polpette	7
Prosciutto cotto sgrassato	7
Sagittaria bollita	7
Sagittaria bollita (senza sale)	7
Salmone rosa	7
Salsiccia affumicata di suino e bovino	7
Succo di mela e banana	7
Sugo di funghi	7
Timo (animelle)	7
Torta di mele	7
Torta di mirtilli	7
Aceto (di vino rosso)	6
Aceto distillato	6
Bistecca di sottofiletto	6
Bistecca fiorentina	6
Bresaola	6
Brodo di manzo	6
Brodo di pollo	6
Capasanta	6
Carne di cavallo	6
Cuore di agnello	6
Durello di tacchino	6

Alimento	Calcio mg/100gr
Lingua	6
Macedonia	6
Maranta	6
Mela (con la buccia)	6
Melanzane bollite	6
Melanzane bollite (senza sale)	6
Miele	6
Milza di vitello	6
Mirtillo	6
Pancetta	6
Pesca	6
Pescanoce (nettarina)	6
Pesce lupo	6
Polenta	6
Polenta bianca	6
Prosciutto cotto	6
Prugna	6
Prugne e tapioca	6
Salsa di carne (manzo)	6
Spalla	6
Struzzo	6
Succo d'arancia e albicocca	6
Succo di limone	6
Succo di mela e mirtillo	6
Succo di mela e uva	6
Yogurt alla mela, colato	6
Aranciata	5
Banana	5
Bistecca di bisonte	5
Carne di alce	5
Carne di bisonte	5
Carne di cervo	5
Carne di manzo	5
Cocktail analcolico (ananas e arancia)	5
Controfiletto	5
Cuore di maiale	5
Cuore di vitello	5
Farina di mais blu	5
Fegato	5
Fegato di tacchino	5
Fegato di vitello	5
Litchi	5
Mais bianco sottovuoto	5
Mais bianco sottovuoto (senza sale)	5
Mais sottovuoto	5
Mais sottovuoto (senza sale)	5
Medaglioni	5
Mela	5
Mela cotta	5
Mela e lampone	5
Mela e mirtilli	5
Nettare di pera	5
Nettare di pera (vitamina C aggiunta)	5
Nettare di pesca	5
Nettare di pesca (vitamina C aggiunta)	5
Pancia di maiale	5
Patate al microonde	5

Alimento	Calcio mg/100gr
Patate al microonde (senza sale)	5
Patate bollite	5
Pesce spada	5
Petto di pollo	5
Pomodori arancioni	5
Prosciutto cotto alta qualità	5
Prosciutto cotto alta qualità sgrassato	5
Prosciutto cotto scelto	5
Prosciutto cotto scelto sgrassato	5
Sake	5
Salsa di peperoncini verdi	5
Succo d'arancia, mela e banane	5
Succo di mela e ciliegia	5
Succo di mela e susina	5
Birra	4
Birra Budweiser	4
Birra Budweiser light	4
Birra light	4
Caffè d'orzo	4
Caffè solubile	4
Guanciale di maiale	4
Limonata	4
Margarina spalmabile	4
Mele scioppate	4
Pasta di farina di mais	4
Pera-mela	4
Pesche	4
Salsa di carne (tacchino)	4
Succo di maracuja	4
Tonno bianco sott'olio	4
Tonno pinne gialle	4
Acqua del rubinetto	3
Birra Bud light	3
Caramelle di gelatina	3
Caramelle dure	3
Caramelle gomgnose	3
Carne di antilocapra	3
Carne di orso	3
Champignon bianchi	3
Champignon grandi	3
Champignon grigliati	3
Cocktail analcolico (succo di mirtilli)	3
Cola light	3
Daiquiri	3
Gelone o orecchione	3
Ginger ale	3
Kellogg's frosties	3
Mais bianco in scatola	3
Mais bianco in scatola (senza sale)	3
Mais bollito	3
Mais bollito (senza sale)	3
Mais in scatola	3
Mais in scatola (senza sale)	3
Margarina	3
Margarina con sale, con aggiunta di vitamina D	3
Margarina senza sale	3
Margarina senza sale, con aggiunta di vitamina D	3

Alimento	Calcio mg/100gr
Marshmallows	3
Pancetta arrotolata	3
Pesche sciroppate	3
Pesche sciroppate (non sgocciolate)	3
Petto di fagiano	3
Platano	3
Succo di mela e pesca	3
Amido di mais	2
Caffè	2
Caffè decaffeinato	2
Caffè espresso	2
Caffè espresso decaffeinato	2
Camomilla	2
Cola con caffeina	2
Cola senza caffeina	2
Farina di mais	2
Mais bianco bollito	2
Mais bianco dolce	2
Mais dolce	2
Mais in scatola (sgocciolato)	2
Medusa sotto sale	2
Semi di ginkgo	2
Shiitake o lentinula edodes	2
Spalla grassa	2
Sprite	2
Acqua tonica	1
Faggina	1
Grifola frondosa	1
Karkadè	1
Lardo di maiale	1
Liquore al caffè	1
Olio di oliva	1
Olio di semi di lino	1
Powerade al limone-lime	1
Zucchero	1