

<b>Alimento</b>	<b>Fosforo mg/100gr</b>
Crusca di riso	1677
Semi di zucca	1233
Semi di zucca tostati	1174
Semi di zucca tostati (con sale)	1174
Semi di girasole tostati	1155
Kellog's all-bran	1150
Germe di grano tostato	1146
Crusca	1013
Latte scremato in polvere	968
Stoccafisso	950
Sottilette light	943
Semi di papavero	870
Chia	860
Germe di grano	842
Senape (semi)	828
Latte in polvere	776
Semi di sesamo tostati	774
Sottilette	762
Pecorino	760
Cacao in polvere	758
Cacao amaro in polvere	734
Crusca d'avena	734
Caprino stagionato	729
Noce brasiliana	725
Soia	704
Grana	694
Semi di sesamo	667
Semi di girasole	660
Soia tostata	649
Semi di lino	642
Lievito secco attivo	637
Gruviera	605
Anacardi	593
Pinoli	575
Cumino dei prati o carvi	568
Emmental	567
Pancetta saltata in padella	561
Amaranto	557
Prezzemolo liofilizzato	548
Semi di sedano	547
Aneto essiccato (foglie)	543
Edam o edammer	536
Avena	523
Erba cipollina liofilizzata	518
Noce nera	513
Cheddar	512
Bran flakes (fiocchi di crusca)	508
Burro di mandorle	508
Grano duro	508
Pancetta al forno	506
Tilsit	500
Cumino	499
Farina di segale scura	499
Provolone	496
Farina di soia	494
Anacardi tostati (con sale)	490
Anacardi tostati (senza sale)	490

<b>Alimento</b>	<b>Fosforo mg/100gr</b>
Pistacchi	490
Sardine sott'olio	490
Fagioli gialli	488
Finocchio (semi)	487
Mandorle	484
Coriandolo essiccato (foglie)	481
Mandorle pelate	481
Pancetta cotta al microonde	480
Pistacchi tostati	469
Pistacchi tostati (con sale)	469
Cheshire	464
Mozzarella light	463
Burro di anacardi	457
Quinoa	457
Farina d'avena	452
Fagioli goa	451
Lenticchie	451
Cerfoglio, essiccato	450
Noce cinerea americana	446
Monterey	444
Fegatini di pollo fritti	442
Anice verde	440
Fagioli	440
Lupini	440
Prezzemolo essiccato	436
Teff	429
Fagioli dell'occhio	424
Fave secche	421
Carpa	415
Fagioli rosa	415
Aglio essiccato, in polvere	414
Fagioli pinto	411
Coriandolo (semi)	409
Fagioli kidney	407
Fagioli navy	407
Fagioli kidney rossi	405
Fegatini di pollo in umido	405
Uova di pesce	402
Farro	401
Animelle di agnello	400
Limburger	393
Timo (animelle)	393
Roquefort	392
Tuorlo	390
Fegato	387
Gorgonzola	387
Seppie	387
Kamut	386
Fagioli di Lima	385
Fagioli adzuki	381
Fegato di vitello	379
Caprino	375
Fagioli borlotti	372
Fagiolo giacinto	372
Fagiolo di Lima nano	370
Pane di patate	369
Fagioli mung o soia verde	367

<b>Alimento</b>	<b>Fosforo mg/100gr</b>
Ceci	366
Piselli	366
Sardine in salsa di pomodoro	366
Fegato di agnello	364
Soia tostata e salata	363
Cervello di manzo	362
Port salut	360
Arachidi	358
Arachidi salate	358
Triticale	358
Farina integrale	357
Caviale	356
Pomodori secchi	356
Mozzarella	354
Curry (polvere)	349
Camembert	347
Grano saraceno	347
Fontina	346
Noci	346
Wurstel di soia	344
Cioccolata calda	340
Milza di vitello	339
Farina di riso integrale	337
Feta	337
Capasanta	334
Riso integrale	333
Crocchette di pollo (McDonald's)	332
Grano	332
Segale	332
Animelle di vitello	329
Pancreas	327
Vongole in vasetto	327
Aringa affumicata	325
Torta paradiso	324
Cipolla essiccata (in polvere)	322
Farina di triticale	321
Burro di arachidi	319
Farina di ceci	318
Paprika	314
Tortillas	314
Dragoncello	313
Oca	312
Tonno sott'olio	311
Nocciole pelate	310
Nocciole tostate	310
Oca arrosto	309
Cioccolato fondente extra (70-85%)	308
Piccione	307
Quaglia	307
Fonduta	306
Gamberi in umido	306
Maggiorana, essiccata	306
Fagiolo kidney	304
Cipolla disidratata	303
Cracker al latte	303
Farina di malto	303
Fagioli cannellini	301

<b>Alimento</b>	<b>Fosforo mg/100gr</b>
Bulgur	300
Peperoncino (pepe cornuto), in polvere	300
Fegatini di pollo	297
Farina d'orzo	296
Fieno greco o trigonella	296
Milza	296
Pomodoro in polvere	295
Lenticchie rosa	294
Prosciutto di tacchino	294
Pancake	293
Peperoncino rosso (cayenna)	293
Nocciole	290
Frattaglie di pollo bollite	289
Pollo impanato e fritto	289
Salmone reale	289
Farina di sorgo	288
Fegato di maiale	288
Polmone di vitello	288
Bocconcini di pollo	287
Sorgo	287
Frattaglie di pollo fritte	286
Cozze alla marinara	285
Farina di miglio	285
Miglio	285
Pesce Pollock	284
Riso integrale soffiato	283
Salmone keta	283
Cervello di maiale	282
Surimi	282
Merluzzo nordico	281
Storione affumicato	281
Coscia di fagiano	280
Granchio in umido	280
Milza di agnello	280
Fegato di tacchino	279
Polpo in umido	279
Tonno pinne gialle	278
Aneto (semi)	277
Noce pecan	277
Menta	276
Basilico essiccato	274
Cervello di vitello	274
Alosa	272
Farina di mais bianca	272
Farina di mais gialla	272
Lumache di mare	272
Speck dell'Alto Adige	272
Braciola di maiale	271
Cervello di agnello	270
Lavarello o coregone	270
Polpette di tacchino	270
Bresaola	269
Fegato d'anatra	269
Curcuma	268
Peperoncino pasilla essiccato	267
Tonno bianco sott'olio	267
Salame di tacchino	266

<b>Alimento</b>	<b>Fosforo mg/100gr</b>
Salmone rosso	266
Tempè	266
Pop corn	264
Farina di mais blu	263
Salmone argentato	262
Costine di maiale brasate	261
Fegato d'oca	261
Salmone rosa	261
Cioccolato fondente (60-70%)	260
Milza di maiale	260
Controfiletto di vitello brasato	259
Crema di mandorle	258
Pasta integrale	258
Spaghetti integrali	258
Rognone	257
Caprino morbido	256
Gambero d'acqua dolce	256
Pesce spada	255
Sgombro sotto sale	254
Spaghetti giapponesi soba	254
Tonno pinna blu	254
Bistecca di bisonte	253
Latte condensato	253
Pasta di farina di mais	253
Salmone in scatola	253
Acciughe sott'olio	252
Sogliola e platessa	252
Zafferano	252
Calamari fritti	251
Pesce Asinello affumicato	251
Pop corn fatti in casa	250
Trota di mare	250
Petto di pollo fritto	246
Rognone di agnello	246
Trota	245
Gamberi	244
Nachos con formaggio	244
Prosciutto di Modena sgrassato	244
Muesli	243
Polenta	241
Polenta bianca	241
Rognone di vitello	241
Spaghetti all'uovo	241
Butterfish	240
Budino al cioccolato	239
Arrostato di vitello	237
Aringa	236
Halibut	236
Frattaglie di cappone in umido	235
Granchio in barattolo	234
Pancreas di maiale	234
Prosciutto cotto affumicato	233
Controfiletto di vitello arrosto	231
Coppa	231
Gallina	231
Fagiano	230
Osmero americano	230

<b>Alimento</b>	<b>Fosforo mg/100gr</b>
Salame italiano	229
Aringa del Pacifico	228
Petto di pollo arrosto	228
Petto di quaglia	228
Bocconcini di pollo (Burger King)	227
Pesce Asinello	227
Pesce serra	227
Carne di lepre	226
Coniglio in umido	226
Taco	226
Trota iridea	226
Uovo di quaglia	226
Farina di segale	225
Gallina in umido	225
Carne di beefalo	224
Fesa di tacchino arrosto	224
Polmone	224
Controfiletto	222
Punta di petto	222
Tonnetto striato	222
Calamari	221
Carne di cavallo	221
Cefalo o muggine	221
Merluzzo nero	221
Orzo perlato	221
Controfiletto di vitello	220
Luccio	220
Uovo d'anatra	220
Granchio	219
Polmone d'agnello	219
Gamberi impanati e fritti	218
Sgombro	217
Sovracosce di pollo arrosto	217
Spezzatino	217
Tonno bianco al naturale	217
Anguilla	216
Germogli soia soffritti	216
Petto di pollo al microonde	216
Prosciutto crudo sgrassato	216
Uovo fritto	215
Farina masa	214
Carne di coniglio	213
Noce moscata	213
Tacchino arrosto	213
Cuore	212
Tortellini	212
Carne di vitello	211
Cuore di vitello	211
Lombata di vitello	211
Prosciutto San Daniele sgrassato	211
Storione	211
Struzzo	211
Doughnuts	210
Mais	210
Mais bianco	210
Petto di pollo	210
Squalo	210

<b>Alimento</b>	<b>Fosforo mg/100gr</b>
Carne di renna	208
Carne di vitello brasata	208
Polpette di pollo	208
Salame Napoli	208
Salsiccia di maiale	208
Uovo d'oca	208
Agnello	207
Costolette di vitello arrosto	207
Frattaglie di cappone crude	207
Prosciutto di Parma sgrassato	207
Cioccolato fondente (45-60%)	206
Fesa di tacchino	206
Prosciutto di Modena	206
Cosciotti di pollo arrosto	205
Pesce pietra	205
Brosmio	204
Cosciotti di tacchino arrosto	204
Fianco	204
Insaccato di tacchino affumicato	204
Pesce gatto	204
Rognone (rene) di maiale	204
Salame Milano	204
Salami Italiani alla Cacciatora	204
Anatra	203
Anatra arrosto	203
Carne di bisonte	203
Carne di vitello macinata	203
Merluzzo	203
Carne di cervo	202
Pane integrale	202
Salame "genovese"	202
Peperoncino ancho essiccato	201
Roast beef	201
Timo	201
Bottatrice	200
Doppio cheeseburger	200
Grano germogliato	200
Medaglioni	200
Paté de foie gras	200
Paté di fegato d'oca affumicato	200
Pesce lupo	200
Pesce persico	200
Petto di fagiano	200
Rana pescatrice	200
Salmone	200
Cuore di pollo in umido	199
Pancetta di tacchino	199
Sovracosce di pollo fritte	199
Crocchette di pollo	198
Fiocchi d'avena con miele e latte intero	198
Macinato magro	198
Molva	198
Noce macadamia tostata	198
Noce macadamia tostata (con sale)	198
Uovo	198
Vongole	198
Braciola di manzo	197

<b>Alimento</b>	<b>Fosforo mg/100gr</b>
Budino alla vaniglia	197
Carne di bufalo	197
Cozze	197
Frattaglie di pollo crude	197
Sagittaria bollita	197
Sagittaria bollita (senza sale)	197
Uovo in camicia	197
Crackers integrali	196
Polmone di maiale	196
Prosciutto crudo	196
Costolette di agnello arrosto	195
Gamberetti in scatola	195
Branziona o spigola	194
Costolette di vitello	194
Soia fresca	194
Spugnola o morchella	194
Cosciotti di pollo fritti	193
Lingua di maiale	193
Lombata	193
Spalla	192
Macinato magro di maiale	190
Orecchie di mare	190
Waffle	190
Biscotti alla frutta	189
Durello di pollo in umido	189
Pasta	189
Spaghetti	189
Brie	188
Carne di agnello	188
Carne di antilocapra	188
Noci macadamia	188
Pancetta	188
Costolette	187
Sovracosce di pollo crude	187
Cosce di pollo fritte	186
Costolette di agnello	186
Polpo	186
Salame Ungherese	186
Aragosta in umido	185
Gamberetti fritti	185
Pane di crusca	185
Carne macinata (10% grasso)	184
Funghi essiccati (Auricularia polytricha)	184
Lingua di agnello	184
Prosciutto San Daniele	184
Cupcake al cioccolato	183
Ricotta light	183
Carne di bisonte macinata	181
Filetto	181
Riso soffiato con miele e latte intero	181
Carne di capra	180
Cosciotti di pollo crudi	180
Prosciutto di Parma	180
Tartaruga di mare	180
Biscottini	179
Pizza	179
Cardamomo o cardamone	178



<b>Alimento</b>	<b>Fosforo mg/100gr</b>
Pane di crusca di riso	178
Pumpernickel (pane di segale)	178
Taco con carne, formaggio e lattuga	178
Coscia di pollo	177
Cuore di pollo	177
Pane grattugiato	177
Pepe bianco	176
Carne di maiale macinata	175
Cuore di agnello	175
Kellogg's Special K con cioccolato fondente	175
Paté di fegato di pollo	175
Acciughe	174
Ali di tacchino arrosto	174
Sagittaria	174
Biscotti savoiardi	173
Biscotti savoiardi senza limone	173
Bistecca fiorentina	173
Gelato ricoperto di cioccolato	173
Germogli di lenticchie	173
Panino al roast beef	172
Uovo sodo	172
Wurstel di tacchino	172
Carne per hamburger	171
Crocchette di pesce	171
Wurstel di maiale	171
Cuscus	170
Uovo di tacchino	170
Cuore di maiale	169
Faraona	169
Bistecca di sottofiletto	168
Fecola di patate	168
Zenzero	168
Omelette	167
Ali di pollo arrosto	166
Yogurt scremato al cioccolato	166
Patatine senza sale	165
Petto di pollo in umido	165
Uova strapazzate	165
Ali di pollo fritte	164
Biscotti	164
Ciccioli	164
Germogli di soia	164
Kellogg's Special K con frutti rossi	164
Salmone affumicato	164
Burrito con fagioli e formaggio	163
Burrito con fagioli e manzo	163
Fiocchi di latte	163
Pasta fresca all'uovo	163
Tonno al naturale	163
Cernia	162
Ciambelle al cioccolato	162
Costine di maiale arrosto	162
Doppio Cheeseburger (McDonald's)	162
Pesce latte	162
Wurstel di pollo	162
Aragosta	161
Spaghetti cinesi	161

<b>Alimento</b>	<b>Fosforo mg/100gr</b>
Carne per brasato	160
Fiocchi d'avena con latte intero	160
Salsiccia di pollo	160
Lingua di vitello	159
Pancake fatto in casa	159
Peperoncino piccante	159
Carne di alce	158
Carne macinata (20% grasso)	158
Latte di pecora	158
Pepe nero	158
Ricotta	158
Soia fresca bollita	158
Soia fresca bollita (senza sale)	158
Muschio irlandese	157
Ricciola	157
Salsa di formaggio	157
Yogurt bianco scremato	157
Ali di pollo crude	155
Patatine	155
Durello di tacchino in umido	154
Aglione	153
Prosciutto cotto alta qualità sgrassato	153
Riso parboiled	153
Spaghetto di riso	153
Crema di nocciole e cioccolato	152
Nachos con formaggio, fagioli e carne	152
Carne di orso	151
Pancake al mirtillo	151
Cosce di pollo in umido	150
McChicken (McDonald's)	150
Salsiccia di vitello	150
Cosciotti di pollo in umido	149
Sovracosce di pollo in umido	149
Durello di pollo	148
Origano	148
Pollo fritto	147
Zampe di rana	147
Carne macinata (25% grasso)	145
Polpette	145
Sundae al cioccolato	144
Yogurt intero alla frutta	144
Cheeseburger (Burger King)	143
Lampuga	143
Patatine fritte (Burger King)	143
Prosciutto cotto scelto sgrassato	143
Shortcake	143
Bagel	142
Cheeseburger	142
Prosciutto cotto alta qualità	142
Costine di maiale	141
Pane d'avena	141
Carne in scatola	140
Cheeseburger (McDonald's)	140
Crostini di pane	140
Cuori di palma	140
Durello di tacchino	140
Santoreggia ortense	140

<b>Alimento</b>	<b>Fosforo mg/100gr</b>
Sundae al caramello	140
Pancake al burro	139
Pomodori secchi sott'olio	139
Wurstel di manzo	139
Biscotti d'avena	138
Neufchatel	138
Patate fritte	138
Castagne secche	137
Torta al burro	137
Torta al cioccolato	137
Barretta di riso e frumento	136
Prosciutto cotto scelto	136
Semola	136
Champignon grigliati	135
Germogli di soia al vapore	135
Yogurt magro alla vaniglia	135
Ali di pollo in umido	134
Fagioli navy in scatola	134
Lingua	133
Panino con pollo (Burger King)	133
Biscotti wafers	132
Brownies	132
Carne macinata (30% grasso)	132
Doppio hamburger	132
Patatine fritte (McDonald's)	132
Prosciutto cotto sgrassato	132
Salsiccia affumicata di maiale, manzo e tacchino	132
Croissant al formaggio	130
Farina di segale chiara	130
Salsiccia affumicata di suino e bovino	130
Trippa di maiale	130
Rombo	129
Fiocchi di latte (con verdure)	128
Focaccia	128
Sundae al cioccolato (McDonald's)	128
Kellogg's Rice Krispies	126
Milk shake al cioccolato	126
Prosciutto cotto	126
Muffins al mirtillo	125
Pane di segale	125
Uvetta di Corinto	125
Semi di ginkgo	124
Insalata con prosciutto e formaggio	123
Big Mac (McDonald's)	122
Riso soffiato con latte intero	122
Baguette	121
Bastoncini di pollo	121
Pane al germe di grano	121
Bastoncini di tacchino	120
Carne di cinghiale	120
Champignon	120
Crostata al cioccolato	120
Gelone o orecchione	120
Bisgnè non farcito	119
Hamburger (Burger King)	119
Mortadella	119
Yogurt magro alla frutta	119

<b>Alimento</b>	<b>Fosforo mg/100gr</b>
Filet-O-Fish (McDonald's)	118
Pancetta arrotolata	118
Spirulina essiccata	118
Latte di bufala	117
Mousse al cioccolato	117
Piselli bolliti	117
Piselli bolliti (senza sale)	117
Tacchino	117
Gelato al cioccolato (soft)	116
Gelato con gocce di cioccolato	116
McFlurry (McDonald's)	116
Milk shake alla vaniglia	115
Panna acida	115
Riso	115
Sedano rapa	115
Uva passa	115
Caramelle al caramello	114
Alloro	113
Cracker light	113
Noce di cocco	113
Patate gratinate	113
Pepe giamaicano	113
Ravanello	113
Tamarindo	113
Farina 0	112
Moringa (foglie)	112
Shiitake o lentinula edodes	112
Sundae al caramello (McDonald's)	112
Crackers	111
Fiocchi d'avena con latte intero e banane	111
Hamburger	111
Latte di capra (vitamina D aggiunta)	111
Crocchette di patate (Burger King)	110
Macis	110
Salatini	110
Dessert con yogurt al mirtillo	109
Eggnog	109
Fagioli in umido	109
Patate al microonde	109
Patate al microonde (senza sale)	109
Riso soffiato con latte intero e banane	109
Biscotti di pasta frolla	108
Biscotti gocciolate	108
Champignon grandi	108
Cono al cioccolato	108
Pancia di maiale	108
Patate con formaggio e prosciutto	108
Piselli freschi	108
Caldarroste	107
Eclairs	107
English muffins	107
Farina 00	107
Gelato al cioccolato	107
Hamburger (McDonald's)	107
Hash Browns (McDonald's)	107
Panino per hamburger	107
Kellog's Berry Rice Krispies	106

<b>Alimento</b>	<b>Fosforo mg/100gr</b>
Latte al malto	106
Pane all'uovo	106
Senape (salsa)	106
Timo fresco	106
Crackers non salati in superficie	105
Croissant	105
Fungo dell'olmo	105
Gelato fior di latte	105
Latte e cacao	105
Shake al cioccolato (McDonald's)	105
Biscotti graham crackers	104
Chiodi di garofano	104
Foglie di zucca	104
Frittelle di cipolle	104
Panino prosciutto e formaggio	104
Cocco essiccato	103
Ghiande secche	103
Pane	103
Pane bianco	103
Pane toscano	103
Biscotti al burro	102
Kellog's coco pops	102
Shake al cioccolato (fast food)	102
Latte scremato	101
Sundae alla fragola	101
Biscotti al burro con gocciole	100
Biscotti al cacao con crema	100
Gelato alla fragola	100
Germogli di fagioli	100
Giuggiola essiccata	100
Latte di cocco	100
Pan di spagna	100
Shake alla fragola (McDonald's)	100
Shake alla frutta (fast food)	100
Shake alla vaniglia (McDonald's)	100
Castagne bollite	99
Hot dog	99
Farina di riso	98
Maranta	98
Shake alla vaniglia (fast food)	98
Torta di zucca	98
Biscotti marshmallow	97
Cono per gelato	97
Crocchette di patate	97
Pane arabo	97
Shake alla vaniglia (Burger King)	97
Tofu	97
Budino al creme caramel	96
Castagna cinese	96
Biscotti alla melassa	95
Fave fresche	95
Latte scremato (1% di grasso)	95
Yogurt bianco	95
Riso con pollo	94
Torta alle noci pecan	94
Carne di manzo	93
Cheesecake	93

<b>Alimento</b>	<b>Fosforo mg/100gr</b>
Latte intero alta qualità	93
Ostriche	93
Latte parzialmente scremato	92
Mais bianco bollito	92
Torta di banane	92
Carne d'agnello	91
Cotechino	91
Fagioli cannellini in scatola	91
Foglie di vite	91
Kellogg's Special K	91
Salvia	91
Sundae alla fragola (McDonald's)	91
Bevanda al cioccolato	90
Carciofo	90
Fagioli in scatola	90
Pollo	90
Aringa marinata	89
Dolce danese	89
Dolce danese al limone	89
Mais bianco dolce	89
Mais dolce	89
Panna spray	89
Paté di pollo	89
Latte e cioccolato	88
Pasticcini crema e cioccolato	87
Zampa di maiale in salamoia	87
Champignon bianchi	86
Chenopodio ambrosioide	86
Fagioli borlotti in scatola	86
Guanciale di maiale	86
Wurstel di manzo e maiale	86
Ceci in scatola	85
Latticello	85
Grasso del maiale	84
Latte intero	84
Taro	84
Biscotti allo zenzero	83
Biscotti con uvetta	83
Crema di pomodoro	83
Crema di pomodoro (senza sale)	83
Involtini primavera	83
Patate fritte surgelate	83
Piselli surgelati	82
Zampa di maiale in umido	82
Biscotti alla vaniglia	80
Panna da caffetteria	80
Spaghetti giapponesi somen	80
Wakame	80
Wasabi	80
Burrito con carne	79
Farina di carrube	79
Fave in scatola	79
Foglie di zucca bollite	79
Foglie di zucca bollite (senza sale)	79
Germogli di soia verde soffritti	79
Ghianda	79
Glassa al cioccolato	79

<b>Alimento</b>	<b>Fosforo mg/100gr</b>
Salatini soffici	79
Carciofo di Gerusalemme	78
Insalata con pollo	78
Mais bollito	77
Mais bollito (senza sale)	77
Crescione dell'orto	76
Lasagne alla bolognese	75
Patate bianche al forno	75
Scorzoneria	75
Zampa di maiale	75
Fagioli di Lima in scatola	74
Grifola frondosa	74
Zuppa di lenticchie con prosciutto	74
Zuppa di piselli e prosciutto	74
Carciofo bollito	73
Carciofo bollito (senza sale)	73
Fave bollite	73
Fave bollite (senza sale)	73
Menta piperita, fresca	73
Brioche con gelato	72
Burrito con carne e fagioli	72
Castagna giapponese	72
Crusca di mais	72
Farinello	72
Foglie di amaranto bollite	72
Foglie di amaranto bollite (senza sale)	72
Insalata taco	72
Bignè alla crema	71
Dolcetti al cioccolato	71
Pastinaca	71
Riso glutinoso	71
Crocchette di patate (hash browns)	70
Fagioli dell'occhio in scatola	70
Germogli di alfa alfa	70
Patate al forno	70
Rosmarino essiccato	70
Torta al cocco	70
Cavolini di bruxelles	69
Prugne secche	69
Insalata con gamberetti	68
Maracuja (frutto della passione)	68
Torta alla crema di cioccolato	68
Zampone	68
Broccoli bolliti	67
Broccoli bolliti (senza sale)	67
Fichi secchi	67
Piselli in scatola	67
Yogurt light alla fragola	67
Aneto fresco (foglie)	66
Broccoli italiani	66
Broccolo (fiore)	66
Foglie del broccolo	66
Rosmarino	66
Sedano rapa bollito	66
Sedano rapa bollito (senza sale)	66
Tarassaco	66
Asparagi surgelati	64

<b>Alimento</b>	<b>Fosforo mg/100gr</b>
Cannella	64
Mais bianco sottovuoto	64
Mais bianco sottovuoto (senza sale)	64
Mais sottovuoto	64
Mais sottovuoto (senza sale)	64
Trippa	64
Acetosa	63
Glassa al cocco	63
Gombo	63
Biscotti strudel al fico	62
Cime di rapa	62
Dattero (deglet noor)	62
Dattero (medjool)	62
Panna da montare	62
Patate bianche	62
Fagiolini e patate	61
Fungo del muschio	61
Insalata con uovo e formaggio	61
Panna da cucina	61
Patate rosse	61
Radici di cicoria	61
Farina di mais	60
Menta verde, fresca	60
Scalogno	60
Succo di frutta con yogurt scremato	60
Fagiolini serpenti	59
Germogli di bambù	59
Pasta con formaggio	59
Ribes nero	59
Alga nori	58
Carciofi surgelati	58
Croissant alla mela	58
Erba cipollina	58
Prezzemolo	58
Rutabaga	58
Cime di rapa bollite	57
Cime di rapa bollite (senza sale)	57
Fagiolini serpenti bolliti	57
Fagiolini serpenti bolliti (senza sale)	57
Gallinacci o finferli	57
Patate	57
Basilico fresco	56
Cavolini di bruxelles bolliti	56
Cavolini di bruxelles bolliti (senza sale)	56
Cavolo verde	56
Insalata di patate	56
Pasta di guava	56
Ravioli (ripieno di formaggio) con salsa di pomodoro	56
Spinaci bolliti	56
Spinaci bolliti (senza sale)	56
Testa in cassetta	56
Borragini bollite	55
Borragini bollite (senza sale)	55
Fette biscottate dolci (zwieback)	55
Igname tropicale	55
Patate russet	55
Asparagi bolliti	54



<b>Alimento</b>	<b>Fosforo mg/100gr</b>
Asparagi bolliti (senza sale)	54
Gelato con biscotto	54
Germogli di soia verde	54
Patate dolci al forno	54
Torta allo zenzero	54
Borragine	53
Fagioli dall'occhio freschi	53
Insalata di patate con uova	53
Insalata valeriana	53
Asparagi	52
Avocado	52
Basella, spinacio indiano	52
Piselli e riso integrale	52
Rucola	52
Torta di frutta	52
Fagioli dall'occhio bolliti	51
Lappa	51
Mais bianco in scatola	51
Mais bianco in scatola (senza sale)	51
Mais in scatola	51
Mais in scatola (senza sale)	51
Broccoli surgelati	50
Coda di maiale	50
Finocchio	50
Foglie di amaranto	50
Kellog's Corn Flakes	50
Moringa (bacello)	50
Pasta con verdure	50
Patate O'Brien	50
Ravioli al formaggio	50
Salsa per la pizza	50
Agnello con verdure	49
Cipolla d'inverno	49
Fagiolini cotti al microonde	49
Fiori di zucca	49
Spinaci	49
Spinaci surgelati	49
Torta alla crema	49
Coriandolo fresco	48
Crescione dell'orto bollito	48
Crescione dell'orto bollito (senza sale)	48
Fratteglie di maiale	48
Cicoria	47
Crateva religiosa (Abiyuch)	47
Pasta al formaggio	47
Patata dolce	47
Zuppa di manzo e verdure	47
Zuppa di piselli	47
Bietola	46
Cavolo rapa	46
Pasta al sugo con polpette	46
Purè di patate	46
Siero del latte	46
Burrito con fagioli	45
Purè di patate (con burro)	45
Cavolfiore	44
Pasta al ragù	44

<b>Alimento</b>	<b>Fosforo mg/100gr</b>
Patate bollite	44
Ribes rosso	44
Zucca	44
Zuppa di pollo e verdure	44
Biscotti al cocco	43
Foglie di senape	43
Pasta con sugo ai wurstel	43
Torta fritta al limone	43
Torta fritta alla cliegia	43
Torta fritta alla frutta	43
Foglie di rapa	42
Laminaria	42
Mince pie	42
Stufato di manzo in scatola	42
Tarassaco bollito	42
Torta al limone	42
Cavolo cinese bollito	41
Foglie di barbabietola	41
Kellogg's frosties	41
Mais in scatola (sgocciolato)	41
Salsa verde	41
Barbabietola	40
Guava (guayaba)	40
Passata di pomodoro	40
Passata di pomodoro (senza sale)	40
Patate bollite senza buccia	40
Peperoncino serrano	40
Radicchio	40
Insalata	39
Lattuga asparago	39
Pasta al pomodoro	39
Purè di patate istantaneo	39
Sambuco	39
Zucchine bollite	39
Zucchine bollite (senza sale)	39
Adobo	38
Barbabietola bollita	38
Barbabietola bollita (senza sale)	38
Bucce di patate	38
Castagne fresche	38
Fagiolini	38
Minestra di fagioli	38
Mora del gelso	38
Salsa di soia	38
Spalla grassa	38
Zucchine	38
Cipollotti	37
Fagiolo goa	37
Riso e tacchino	37
Senape con miele	37
Basella o spinacio indiano	36
Melagrana	36
Pomodori gialli	36
Torta di mele (McDonald's)	36
Zuppa di granchi	36
Biscotti della fortuna	35
Carote	35

<b>Alimento</b>	<b>Fosforo mg/100gr</b>
Cipolle bollite	35
Cipolle bollite (senza sale)	35
Porro	35
Spaghetti con pomodoro e carne	35
Burro light con sale	34
Burro light senza sale	34
Fiori di zucca bolliti	34
Fiori di zucca bolliti (senza sale)	34
Kiwi	34
Platano	34
Sugo alla marinara	34
Zenzero fresco	34
Bietole bollite	33
Bietole bollite (senza sale)	33
Carote surgelate	33
Cavolo bollito	33
Cavolo bollito (senza sale)	33
Ketchup	33
Ketchup (ridotto contenuto di sodio)	33
Lattuga	33
Manzo e verdure	33
Prosciutto e verdure	33
Strudel	33
Zucca invernale	33
Cavolfiore bollito	32
Cavolfiore bollito (senza sale)	32
Patate congelate	32
Patate dolci bollite	32
Peperoncino Banana Pepper	32
Pollo e verdure	32
Pomodoro in barattolo	32
Tacchino con verdure	32
Litchi	31
Melassa	31
Salsa di rafano o cren	31
Yogurt alla mela, colato	31
Brodo di pesce	30
Carote bollite	30
Carote bollite (senza sale)	30
Cavolo rosso	30
Lattuga romana	30
Minestra di verdura	30
Salsa di carne (manzo)	30
Torta di cliegie	30
Torta di mirtilli	30
Zucca bollita	30
Zucca bollita (senza sale)	30
Cipolla	29
Fagiolini bolliti	29
Fagiolini bolliti (senza sale)	29
Foglie di rapa bollite	29
Foglie di rapa bollite (senza sale)	29
Kiwi giallo (gold)	29
Lampone	29
Lattuga riccia	29
Pomodori arancioni	29
Salsa di carne (pollo)	29

<b>Alimento</b>	<b>Fosforo mg/100gr</b>
Salsa di carne (tacchino)	29
Zucchina centenaria bollita	29
Zucchina centenaria bollita (senza sale)	29
Cavolo verde bollito	28
Cavolo verde bollito (senza sale)	28
Dessert con yogurt alla banana	28
Germogli di soia verde bolliti	28
Germogli di soia verde bolliti (senza sale)	28
Indivia	28
Lattuga rossa	28
Pomodori bolliti	28
Pomodori verdi	28
Ravanello bianco	28
Spinaci della Nuova Zelanda	28
Torta di mele	28
Cipolla dolce	27
Dessert con yogurt alla pesca	27
Manioca	27
Nespola	27
Rapa	27
Uva spina	27
Cavolo	26
Indivia belga	26
Peperoncino jalapeno	26
Peperoni rossi	26
Pescanoce (nettarina)	26
Rapa bollita (senza sale)	26
Salsa di pomodoro	26
Maionese	25
Melanzana	25
Mix di verdure	25
Salsa per spaghetti	25
Sedano bollito	25
Sedano bollito (senza sale)	25
Succo di maracuja	25
Succo di prugna	25
Burro	24
Burro salato	24
Cetriolo (con la buccia)	24
Fico d'India	24
Fragola	24
Patate dolci	24
Peperone giallo	24
Pomodoro	24
Sedano	24
Albicocche	23
Cardi	23
Cardi bolliti	23
Cardi bolliti (senza sale)	23
Giuggiola	23
Tabasco	23
Vino rosso (Merlot)	23
Vino rosso da tavola	23
Banana	22
Mora	22
Torta alle pesche	22
Cetriolo	21

<b>Alimento</b>	<b>Fosforo mg/100gr</b>
Ciliegia	21
Clementina	21
Zucca dolce	21
Zuppa di pinne di squalo	21
Acqua di cocco	20
Carotine	20
Germogli di bambù bolliti (con sale)	20
Germogli di bambù bolliti (senza sale)	20
Lattuga iceberg	20
Mandarino	20
Medusa sotto sale	20
Peperone verde	20
Pesca	20
Riso e pollo	20
Spaghetti di soia	20
Uva	20
Aceto balsamico	19
Kumquat	19
Lardo di maiale	19
Melone cinese da conserva	19
Rapa bollita	19
Succo d'arancia e carote	19
Lime	18
Peperoni rossi bolliti	18
Peperoni verdi bolliti	18
Peperoni verdi bolliti (senza sale)	18
Succo di pomodoro	18
Vino bianco (Chardonnay)	18
Vino bianco da tavola	18
Zucchina centenaria	18
Kaki	17
Mela cotogna	17
Porri bolliti	17
Porri bolliti (senza sale)	17
Salsa barbecue	17
Salsa tartara	17
Succo d'arancia	17
Succo d'arancia (conservato)	17
Limone	16
Nopal	16
Prugna	16
Salsa di peperoncini rossi	16
Zuppa di asparagi	16
Albicocche sciroppate (non sgocciolate)	15
Albume	15
Amarena	15
Horchata	15
Mela selvatica	15
Melanzane bollite	15
Melanzane bollite (senza sale)	15
Melone	15
Pesche	15
Succo di mela e prugna	15
Succo di pompelmo	15
Succo di pompelmo rosa	15
Sugo di funghi	15
Vino da cucina	15

<b>Alimento</b>	<b>Fosforo mg/100gr</b>
Zuppa di sedano	15
Arancia	14
Birra	14
Cetrioli sott'aceto	14
Fico	14
Latte umano	14
Mango	14
Rabarbaro	14
Salsa di peperoncini verdi	14
Succo d'arancia e pompelmo	14
Succo di lime	14
Succo di mandarino	14
Succo d'uva	14
Succo d'uva (vitamina C aggiunta)	14
Albicocche sciroppate	13
Amido di mais	13
Birra Budweiser	13
Brodo di manzo	13
Brodo di pollo	13
Mele sminuzzate	13
Mirtillo palustre (cranberry)	13
Succo d'arancia e banane	13
Zuppa di gamberi	13
Birra light	12
Farfaraccio	12
Mirtillo	12
Pesche sciroppate	12
Succo d'arancia e albicocca	12
Succo di mora	12
Succo di pera	12
Zucca spaghetti	12
Acerola	11
Anguria	11
Birra Bud light	11
Cola senza caffeina	11
Macedonia	11
Mela	11
Mela (con la buccia)	11
Pera	11
Pera-mela	11
Pesche sciroppate (non sgocciolate)	11
Spirulina	11
Succo di melagrana	11
Albicocca e tapioca	10
Caffè d'orzo	10
Capperi (in scatola)	10
Cola con caffeina	10
Papaya	10
Pere e ananas	10
Succo di prugna e arancia	10
Tequila sunrise	10
Banane e tapioca	9
Cola light	9
Melanzane sott'aceto	9
Nettare di albicocca	9
Nettare di albicocca (vitamina C aggiunta)	9
Spumante dolce	9

<b>Alimento</b>	<b>Fosforo mg/100gr</b>
Spumante secco	9
Succo d'arancia e ananas	9
Succo di acerola	9
Succo di mela e uva (vitamina C aggiunta)	9
Aceto (di vino rosso)	8
Aceto di mele	8
Ananas	8
Mangostano sciroppato	8
Marmellata di mele	8
Marshmallows	8
Mela cotta	8
Mela e lampone	8
Pompelmo	8
Succo d'ananas	8
Succo d'ananas (vitamina C aggiunta)	8
Succo d'arancia, mela e banane	8
Succo di limone	8
Succo di mela e banana	8
Ananas sciroppato	7
Caffè espresso	7
Caffè espresso decaffeinato	7
Macedonia di frutta tropicale	7
Mela e mirtilli	7
Pina colada	7
Salsa agrodolce	7
Succo d'arancia e mela	7
Succo di mela	7
Succo di mela (vitamina C aggiunta)	7
Succo di mela e mirtillo	7
Sugo di pesce	7
Tapioca	7
Cocktail analcolico (ananas e pompelmo)	6
Liquore al caffè	6
Nettare di pesca	6
Nettare di pesca (vitamina C aggiunta)	6
Prugne e tapioca	6
Sake	6
Succo di mela e ciegia	6
Vaniglia (estratto)	6
Whiskey sour	6
Alga agar	5
Banane e ananas con tapioca	5
Daiquiri	5
Farina di maranta	5
Frutta candita	5
Margarina	5
Margarina con sale, con aggiunta di vitamina D	5
Margarina senza sale	5
Margarina senza sale, con aggiunta di vitamina D	5
Mele sciroppate	5
Rum	5
Succo di mela e uva	5
Vodka	5
Aceto distillato	4
Caramelle di gelatina	4
Cocktail analcolico (ananas e arancia)	4
Dessert con mango e tapioca	4

<b>Alimento</b>	<b>Fosforo mg/100gr</b>
Margarina spalmabile	4
Marmellata d'arance	4
Miele	4
Olive verdi	4
Succo di mela e pesca	4
Zucchero di canna	4
Caffè	3
Caffè solubile	3
Caramelle dure	3
Karkadè	3
Marmellata di albicocche	3
Nettare di pera	3
Nettare di pera (vitamina C aggiunta)	3
Olive nere	3
Succo di mela e susina	3
Whisky	3
Limonata	2
Nettare di Guanabana	2
Nettare di guava	2
Nettare di mango	2
Nettare di tamarindo	2
Aranciata	1
Caffè decaffeinato	1
Caramelle gombose	1
Cocktail analcolico (succo di mirtilli)	1
Olio di semi di lino	1
Powerade al limone-lime	1
Tè nero	1
Tè nero decaffeinato	1