

<b>Alimento</b>	<b>Rame mg/100 gr</b>
Fegato di vitello	11,865
Fegato	9,755
Fegato d'oca	7,522
Fegato di agnello	6,979
Spirulina essiccata	6,1
Fegato d'anatra	5,962
Cacao amaro in polvere	3,788
Cacao in polvere	3,61
Farina di soia	2,92
Fagioli goa	2,88
Macis	2,467
Anacardi tostati (con sale)	2,22
Anacardi tostati (senza sale)	2,22
Anacardi	2,195
Burro di anacardi	2,19
Calamari fritti	2,114
Basilico essiccato	2,1
Spaghetti di soia	1,916
Cioccolata calda	1,91
Calamari	1,891
Semi di girasole tostati	1,83
Semi di girasole	1,8
Coriandolo essiccato (foglie)	1,786
Cioccolato fondente extra (70-85%)	1,766
Nocciole tostate	1,75
Noce brasiliana	1,743
Nocciole	1,725
Soia	1,658
Semi di papavero	1,627
Nocciole pelate	1,6
Noci	1,586
Aragosta in umido	1,55
Menta	1,542
Semi di sesamo tostati	1,457
Pomodori secchi	1,423
Semi di sesamo	1,4
Semi di sedano	1,37
Noce nera	1,36
Aragosta	1,349
Semi di zucca	1,343
Fagiolo giacinto	1,335
Pepe nero	1,33
Pinoli	1,324
Lenticchie rosa	1,303
Pistacchi	1,3
Pistacchi tostati	1,293
Pistacchi tostati (con sale)	1,293
Semi di zucca tostati	1,275
Semi di zucca tostati (con sale)	1,275
Cioccolato fondente (60-70%)	1,248
Pomodoro in polvere	1,241
Semi di lino	1,22
Noce pecan	1,2
Granchio in umido	1,182
Maggiorana, essiccata	1,133
Fieno greco o trigonella	1,11
Fagioli kidney rossi	1,1

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

<b>Alimento</b>	<b>Rame mg/100 gr</b>
Grano saraceno	1,1
Fagioli adzuki	1,094
Soia tostata	1,079
Finocchio (semi)	1,067
Kellog's all-bran	1,04
Cioccolato fondente (45-60%)	1,028
Mandorle pelate	1,027
Noce moscata	1,027
Lupini	1,022
Fagioli	1
Peperoncino (pepe cornuto), in polvere	1
Crusca	0,998
Mandorle	0,996
Fagioli cannellini	0,984
Coriandolo (semi)	0,975
Fagioli kidney	0,958
Fagioli mung o soia verde	0,941
Burro di mandorle	0,934
Chia	0,924
Granchio	0,922
Farina di ceci	0,912
Anice verde	0,91
Cumino dei prati o carvi	0,91
Pepe bianco	0,91
Fagioli pinto	0,893
Cumino	0,867
Piselli	0,866
Timo	0,86
Ceci	0,847
Santoreggia ortense	0,847
Fagioli dell'occhio	0,845
Fagioli navy	0,834
Soia tostata e salata	0,828
Fave secche	0,824
Ghiande secche	0,818
Curry (polvere)	0,815
Granchio in barattolo	0,814
Fagioli rosa	0,81
Teff	0,81
Germe di grano	0,796
Fagioli borlotti	0,794
Aneto (semi)	0,78
Prezzemolo essiccato	0,78
Crostata al cioccolato	0,77
Salvia	0,757
Noci macadamia	0,756
Miglio	0,75
Fagioli di Lima	0,74
Polpo in umido	0,739
Ostriche	0,738
Caprino morbido	0,732
Crusca di riso	0,728
Paprika	0,713
Wurstel di soia	0,706
Erba cipollina liofilizzata	0,686
Dragoncello	0,677
Fegato di maiale	0,677

<b>Alimento</b>	<b>Rame mg/100 gr</b>
Arachidi	0,671
Arachidi salate	0,671
Faggina	0,67
Fagiolo di Lima nano	0,665
Castagne secche	0,653
Senape (semi)	0,645
Cuori di palma	0,644
Bran flakes (fiocchi di crusca)	0,642
Fagioli gialli	0,639
Origano	0,633
Caprino stagionato	0,627
Avena	0,626
Spugnola o morchella	0,625
Rognone (rene) di maiale	0,622
Ghianda	0,621
Germe di grano tostato	0,62
Curcuma	0,603
Spirulina	0,597
Piccione	0,594
Quaglia	0,594
Cipolla essiccata (in polvere)	0,59
Quinoa	0,59
Seppie	0,587
Burro di arachidi	0,578
Farina di carrube	0,571
Noce macadamia tostata	0,57
Noce macadamia tostata (con sale)	0,57
Caprino	0,564
Castagna giapponese	0,562
Farina di segale scura	0,56
Tempè	0,56
Farina di triticale	0,559
Timo fresco	0,555
Grano duro	0,553
Pepe giamaicano	0,553
Rosmarino essiccato	0,55
Pop corn	0,545
Farina di miglio	0,535
Fegatini di pollo fritti	0,535
Aglione essiccato, in polvere	0,533
Germogli soia soffritti	0,527
Amaranto	0,525
Kamut	0,522
Lenticchie	0,519
Farro	0,511
Peperoncino ancho essiccato	0,508
Caldarroste	0,507
Cuore di pollo in umido	0,502
Champignon	0,5
Fegatini di pollo in umido	0,496
Rognone di vitello	0,494
Fegatini di pollo	0,492
Aneto essiccato (foglie)	0,49
Melassa	0,487
Zenzero	0,48
Pomodori secchi sott'olio	0,473
Castagne bollite	0,472

<b>Alimento</b>	<b>Rame mg/100 gr</b>
Crema di nocciole e cioccolato	0,469
Uvetta di Corinto	0,468
Biscotti wafers	0,463
Prezzemolo liofilizzato	0,459
Triticale	0,457
Crema di mandorle	0,454
Pasta integrale	0,454
Spaghetti integrali	0,454
Noce cinerea americana	0,45
Rognone di agnello	0,446
Cerfoglio, essiccato	0,44
Fagiolo kidney	0,44
Farina d'avena	0,437
Lievito secco attivo	0,436
Noce di cocco	0,435
Polpo	0,435
Petto di quaglia	0,433
Germogli di soia	0,427
Rognone	0,426
Bucce di patate	0,423
Peperoncino pasilla essiccato	0,423
Frattaglie di pollo fritte	0,422
Lasagne alla bolognese	0,422
Orzo perlato	0,42
Gambero d'acqua dolce	0,419
Castagne fresche	0,418
Alloro	0,416
Cipolla disidratata	0,416
Foglie di vite	0,415
Biscotti con uvetta	0,413
Farina integrale	0,41
Grano	0,41
Cuore di maiale	0,408
Fegato di tacchino	0,407
Crusca d'avena	0,403
Lumache di mare	0,4
Paté de foie gras	0,4
Paté di fegato d'oca affumicato	0,4
Patatine	0,398
Cuore di agnello	0,397
Cuore	0,396
Muesli	0,39
Champignon grigliati	0,389
Brownies	0,388
Biscotti al burro con goccioline	0,386
Basilico fresco	0,385
Cardamomo o cardamone	0,383
Pane integrale	0,377
Capperi (in scatola)	0,374
Biscotti alla melassa	0,373
Peperoncino rosso (cayenna)	0,373
Chiodi di garofano	0,368
Segale	0,367
Crema di pomodoro	0,365
Crema di pomodoro (senza sale)	0,365
Biscotti al cacao con crema	0,364
Castagna cinese	0,363

<b>Alimento</b>	<b>Rame mg/100 gr</b>
Uva passa	0,363
Dattero (medjool)	0,362
Germogli di fagioli	0,356
Gallinacci o finferli	0,353
Germogli di lenticchie	0,352
Foglie di rapa	0,35
Cuore di pollo	0,346
Farina d'orzo	0,343
Radicchio	0,341
Cuore di vitello	0,34
Acciughe sott'olio	0,339
Cannella	0,339
Bulgur	0,335
Kellog's coco pops	0,332
Farina di segale	0,331
Fratteglie di pollo bollite	0,331
Germogli di soia al vapore	0,33
Dolcetti al cioccolato	0,329
Menta piperita, fresca	0,329
Zafferano	0,328
Kellogg's Special K con cioccolato fondente	0,322
Champignon bianchi	0,318
Petto di pollo al microonde	0,316
Mais	0,314
Mais bianco	0,314
Cocco essiccato	0,308
Oca	0,306
Patatine senza sale	0,306
Biscotti allo zenzero	0,305
Pasticcini crema e cioccolato	0,305
Pollo fritto	0,304
Rosmarino	0,301
Aglio	0,299
Spaghetti all'uovo	0,297
Pasta al formaggio	0,296
Cicoria	0,295
Fratteglie di cappone in umido	0,294
Crocchette di patate (hash browns)	0,293
Farinello	0,293
Nachos con formaggio, fagioli e carne	0,292
Cavolo verde	0,29
Pasta	0,289
Spaghetti	0,289
Cervello di manzo	0,287
Fichi secchi	0,287
Passata di pomodoro	0,287
Passata di pomodoro (senza sale)	0,287
Pumpernickel (pane di segale)	0,287
Champignon grandi	0,286
Riso parboiled	0,284
Wakame	0,284
Prugne secche	0,281
Riso integrale	0,277
Oca arrosto	0,276
Gamberi impanati e fritti	0,274
Semi di ginkgo	0,274
Sardine in salsa di pomodoro	0,272

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

<b>Alimento</b>	<b>Rame mg/100 gr</b>
Farina di malto	0,27
Frattaglie di cappone crude	0,268
Crackers integrali	0,266
Latte di cocco	0,266
Giuggiola essiccata	0,265
Alga nori	0,264
Biscotti marshmallow	0,262
Gamberetti in scatola	0,262
Grano germogliato	0,261
Doughnuts	0,26
Polmone	0,26
Gamberi in umido	0,258
Carne di capra	0,256
Germogli di soia verde soffritti	0,255
Brioche con gelato	0,254
Polmone d'agnello	0,254
Anatra	0,253
Carne di cervo	0,253
Ceci in scatola	0,253
Foglie di rapa bollite	0,253
Foglie di rapa bollite (senza sale)	0,253
Grifola frondosa	0,252
Olive nere	0,251
Pancetta di tacchino	0,25
Prosciutto di tacchino	0,25
Salame "genovese"	0,25
Salmone	0,25
Tartaruga di mare	0,25
Zampe di rana	0,25
Crusca di mais	0,248
Cuscus	0,247
Gelone o orecchione	0,244
Pane grattugiato	0,244
Frattaglie di pollo crude	0,243
Cosciotti di tacchino arrosto	0,242
Polmone di vitello	0,241
Cervello di agnello	0,24
Cervello di maiale	0,24
Menta verde, fresca	0,24
Prosciutto cotto affumicato	0,24
Riso integrale soffiato	0,24
Patate al microonde	0,237
Patate al microonde (senza sale)	0,237
Fagioli cannellini in scatola	0,232
Anatra arrosto	0,231
Carciofo	0,231
Cardi	0,231
Farina di mais bianca	0,23
Farina di mais gialla	0,23
Farina di riso integrale	0,23
Guava (guayaba)	0,23
Salmone affumicato	0,23
Spaghetti giapponesi soba	0,23
Pasta fresca all'uovo	0,228
Peperoncino piccante	0,228
Cracker al latte	0,227
Pizza	0,227

<b>Alimento</b>	<b>Rame mg/100 gr</b>
Zenzero fresco	0,226
Coriandolo fresco	0,225
Carne di renna	0,222
Farina di sorgo	0,222
Pane di crusca	0,221
Pop corn fatti in casa	0,221
Cervello di vitello	0,22
Riso	0,22
Torta al cioccolato	0,216
Farina di segale chiara	0,213
Biscotti gocciolate	0,212
Lingua di agnello	0,212
Acciughe	0,211
Bistecca di bisonte	0,211
Burrito con carne e fagioli	0,211
Torta alle noci pecan	0,211
Yogurt scremato al cioccolato	0,209
Fagioli navy in scatola	0,208
Dattero (deglet noor)	0,206
Cono per gelato	0,204
Pane al germe di grano	0,204
Biscotti graham crackers	0,202
Pasta di farina di mais	0,202
Biscotti al burro	0,2
Bottatrice	0,2
Glassa al cioccolato	0,2
Kellogg's Special K	0,2
Kellogg's Berry Rice Krispies	0,2
Lingua di vitello	0,2
Zuppa di granchi	0,2
Crackers non salati in superficie	0,199
Fecola di patate	0,197
Orecchie di mare	0,196
Torta allo zenzero	0,195
Polenta	0,193
Polenta bianca	0,193
Tofu	0,193
Ciambelle al cioccolato	0,191
Foglie di barbabietola	0,191
Pane	0,191
Avocado	0,19
Chenopodio ambrosioide	0,19
Germogli di bambù	0,19
Salame di tacchino	0,19
Shake alla vaniglia (Burger King)	0,19
Asparagi	0,189
Semola	0,189
Baguette	0,188
Farina 00	0,188
Patate bollite	0,188
Trota	0,188
Burrito con carne	0,186
Pane di segale	0,186
Sardine sott'olio	0,186
Barretta di riso e frumento	0,185
Pane di crusca di riso	0,184
Funghi essiccati (Auricularia polytricha)	0,183

<b>Alimento</b>	<b>Rame mg/100 gr</b>
Pomodoro in barattolo	0,183
Gamberi	0,182
Pancetta al forno	0,182
Ketchup	0,181
Ketchup (ridotto contenuto di sodio)	0,181
Carne di antilocapra	0,18
Fagioli di Lima in scatola	0,18
Farina masa	0,18
Paté di fegato di pollo	0,18
Bietola	0,179
Igname tropicale	0,178
Coniglio in umido	0,176
Cupcake al cioccolato	0,176
Piselli freschi	0,176
Stoccafisso	0,176
Bagel	0,175
Burrito con fagioli	0,174
Spinaci bolliti	0,174
Spinaci bolliti (senza sale)	0,174
Kellogg's Rice Krispies	0,173
Melanzane sott'aceto	0,173
Piselli bolliti	0,173
Piselli bolliti (senza sale)	0,173
Taro	0,172
Riso glutinoso	0,171
Sagittaria	0,171
Tarassaco	0,171
Crescione dell'orto	0,17
Insaccato di tacchino affumicato	0,17
Kellogg's Special K con frutti rossi	0,17
Lingua	0,17
Trippa di maiale	0,169
Crostini di pane	0,168
Milza	0,168
Pane arabo	0,168
Milza di vitello	0,167
Patate bollite senza buccia	0,167
Spaghetti cinesi	0,167
Ali di tacchino arrosto	0,166
Asparagi bolliti	0,165
Asparagi bolliti (senza sale)	0,165
Carne di agnello	0,165
Mora	0,165
Burrito con fagioli e formaggio	0,164
Germogli di soia verde	0,164
Bietole bollite	0,163
Bietole bollite (senza sale)	0,163
Foglie di amaranto	0,162
Pane all'uovo	0,162
Durello di pollo in umido	0,161
Farina 0	0,161
Patate dolci al forno	0,161
Patate gratinate	0,16
Salame italiano	0,16
Fagioli in umido	0,159
Foglie di amaranto bollite	0,158
Foglie di amaranto bollite (senza sale)	0,158



<b>Alimento</b>	<b>Rame mg/100 gr</b>
Melagrana	0,158
Erba cipollina	0,157
Germogli di alfa alfa	0,157
Cavolo verde bollito	0,156
Cavolo verde bollito (senza sale)	0,156
Crackers	0,156
Carne di bisonte	0,155
Minestra di fagioli	0,155
Wasabi	0,155
Farina di mais blu	0,154
Tortillas	0,154
Agnello	0,153
Carne di bufalo	0,151
Patata dolce	0,151
Cozze alla marinara	0,149
Muschio irlandese	0,149
Pane bianco	0,149
Prezzemolo	0,149
Bastoncini di tacchino	0,148
Carne di manzo	0,148
English muffins	0,148
Litchi	0,148
Tacchino	0,148
Biscotti strudel al fico	0,147
Costolette di agnello	0,147
Foglie di senape	0,147
Kiwi giallo (gold)	0,147
Aneto fresco (foglie)	0,146
Pancetta saltata in padella	0,146
Patate fritte	0,146
Zuppa di piselli	0,146
Carne di coniglio	0,145
Cracker light	0,145
Fette biscottate dolci (zwieback)	0,145
Patatine fritte (Burger King)	0,145
Purè di patate	0,145
Salatini	0,145
Biscotti di pasta frolla	0,144
Carne di cavallo	0,144
Spaghetti giapponesi somen	0,144
Spinaci surgelati	0,144
Biscotti al cocco	0,143
Borragini bollite	0,143
Borragini bollite (senza sale)	0,143
Costolette di agnello arrosto	0,143
Costine di maiale brasate	0,142
Fagioli borlotti in scatola	0,142
Farina di mais	0,142
Pancetta cotta al microonde	0,142
Ravioli al formaggio	0,142
Shiitake o lentinula edodes	0,142
Stufato di manzo in scatola	0,141
Carciofo di Gerusalemme	0,14
Medusa sotto sale	0,14
Crocchette di pollo	0,139
Osmero americano	0,139
Controfiletto di vitello brasato	0,138

<b>Alimento</b>	<b>Rame mg/100 gr</b>
Pane toscano	0,138
Purè di patate (con burro)	0,138
Asparagi surgelati	0,137
Salsa per la pizza	0,137
Controfiletto di vitello arrosto	0,136
Pasta con sugo ai wurstel	0,136
Struzzo	0,136
Aringa affumicata	0,135
Fagioli in scatola	0,135
Gelato al cioccolato	0,135
Pane d'avena	0,135
Sagittaria bollita	0,135
Sagittaria bollita (senza sale)	0,135
Biscotti d'avena	0,134
Insalata valeriana	0,134
Patate rosse	0,134
Fagioli dall'occhio bolliti	0,133
Foglie di zucca	0,133
Foglie di zucca bollite	0,133
Foglie di zucca bollite (senza sale)	0,133
Fungo del muschio	0,133
Acetosa	0,131
Carne di bisonte macinata	0,131
Medaglioni	0,131
Milza di maiale	0,131
Borragine	0,13
Fagioli dall'occhio freschi	0,13
Farina di riso	0,13
Kiwi	0,13
Laminaria	0,13
Mela cotogna	0,13
Salame Milano	0,13
Spinaci	0,13
Tonno bianco sott'olio	0,13
Cavolo rapa	0,129
Patate O'Brien	0,129
Peperoncino serrano	0,129
Cono al cioccolato	0,128
Salsa di soia	0,128
Soia fresca	0,128
Carciofo bollito	0,127
Carciofo bollito (senza sale)	0,127
Panino per hamburger	0,127
Patate bianche al forno	0,127
Taco	0,127
Uva	0,127
Zucca	0,127
Durello di tacchino in umido	0,126
Salatini soffici	0,126
Glassa al cocco	0,125
Panino prosciutto e formaggio	0,125
Nachos con formaggio	0,124
Piselli surgelati	0,124
Zucchini centenaria	0,123
Germogli di soia verde bolliti	0,122
Germogli di soia verde bolliti (senza sale)	0,122
Testa in cassetta	0,122

<b>Alimento</b>	<b>Rame mg/100 gr</b>
Maranta	0,121
Milza di agnello	0,121
Ciccioli	0,12
Olive verdi	0,12
Pastinaca	0,12
Porro	0,12
Ravanello	0,12
Salame Ungherese	0,12
Patate al forno	0,118
Patatine fritte (McDonald's)	0,118
Fagioli dell'occhio in scatola	0,117
Salsa di pomodoro	0,117
Soia fresca bollita	0,117
Soia fresca bollita (senza sale)	0,117
Controfiletto di vitello	0,116
Durello di pollo	0,116
Fesa di tacchino	0,116
Patate bianche	0,116
Tarassaco bollito	0,115
Costine di maiale arrosto	0,114
Crescione dell'orto bollito	0,114
Crescione dell'orto bollito (senza sale)	0,114
Durello di tacchino	0,114
Succo di mora	0,114
Carne di vitello	0,113
Insalata taco	0,113
Kaki	0,113
Mince pie	0,113
Basella o spinacio indiano	0,111
Mango	0,111
Ananas	0,11
Burrito con fagioli e manzo	0,11
Caviale	0,11
Cheeseburger (Burger King)	0,11
Involtini primavera	0,11
Molva	0,11
Pasta con verdure	0,11
Salame Napoli	0,11
Zucchina centenaria bollita	0,11
Zucchina centenaria bollita (senza sale)	0,11
Carne di vitello macinata	0,109
Fave in scatola	0,109
Coscia di fagiano	0,108
Costolette di vitello	0,108
Kellog's Corn Flakes	0,108
Patate	0,108
Zuppa di pinne di squalo	0,108
Ananas sciroppato	0,107
Basella, spinacio indiano	0,107
Fungo dell'olmo	0,107
Peperone giallo	0,107
Ribes rosso	0,107
Costolette di vitello arrosto	0,106
Gelato con biscotto	0,106
Hamburger	0,106
Piselli in scatola	0,106
Aringa marinata	0,105

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

<b>Alimento</b>	<b>Rame mg/100 gr</b>
Hamburger (McDonald's)	0,105
Moringa (foglie)	0,105
Pere e ananas	0,105
Amarena	0,104
Salsiccia di maiale	0,104
Farfaraccio	0,103
Latte e cacao	0,103
Patate russet	0,103
Shake alla vaniglia (fast food)	0,103
Zucchine bollite	0,103
Zucchine bollite (senza sale)	0,103
Pomodori gialli	0,101
Coppa	0,1
Croissant al formaggio	0,1
Fiori di zucca bolliti	0,1
Fiori di zucca bolliti (senza sale)	0,1
Lombata di vitello	0,1
Manioca	0,1
Marmellata di albicocche	0,1
Minestra di verdura	0,1
Patate dolci	0,1
Prosciutto cotto alta qualità sgrassato	0,1
Salsa di carne (manzo)	0,1
Salsa di carne (pollo)	0,1
Salsa di carne (tacchino)	0,1
Sgombro sotto sale	0,1
Sugo di funghi	0,1
Uova di pesce	0,1
Zuppa di piselli e prosciutto	0,1
Zuppa di pollo e verdure	0,1
Arrostato di vitello	0,099
Indivia	0,099
Ravanello bianco	0,099
Big Mac (McDonald's)	0,098
Cheeseburger	0,098
Crocchette di patate (Burger King)	0,098
Albicocche sciroppate	0,097
Cheeseburger (McDonald's)	0,097
Controfiletto	0,097
Gamberetti fritti	0,097
Marshmallows	0,097
Pasta al sugo con polpette	0,096
Biscotti savoiardi	0,095
Biscotti savoiardi senza limone	0,095
Fiocchi d'avena con miele e latte intero	0,095
Kumquat	0,095
Cozze	0,094
Fiocchi d'avena con latte intero	0,094
Gombo	0,094
Pane di patate	0,094
Patate congelate	0,094
Patate dolci bollite	0,094
Peperoncino Banana Pepper	0,094
Tacchino arrosto	0,094
Doppio Cheeseburger (McDonald's)	0,093
Filetto	0,093
Hamburger (Burger King)	0,093

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

<b>Alimento</b>	<b>Rame mg/100 gr</b>
Patate fritte surgelate	0,093
Pesce persico	0,093
Polpette di tacchino	0,093
Spinaci della Nuova Zelanda	0,093
Aringa	0,092
Braciola di manzo	0,092
Doppio cheeseburger	0,092
Focaccia	0,091
Zucca bollita	0,091
Zucca bollita (senza sale)	0,091
Bevanda al cioccolato	0,09
Doppio hamburger	0,09
Fagiolini cotti al microonde	0,09
Lampone	0,09
Marmellata d'arance	0,09
Pancreas di maiale	0,09
Polpette di pollo	0,09
Pomodori verdi	0,09
Prosciutto cotto alta qualità	0,09
Sovracosce di pollo fritte	0,09
Spalla	0,09
Scorzoneria	0,089
Scalogno	0,088
Salsa di peperoncini rossi	0,087
Salsa di peperoncini verdi	0,087
Vongole in vasetto	0,087
Acerola	0,086
Cosciotti di pollo fritti	0,086
Hash Browns (McDonald's)	0,086
Maracuja (frutto della passione)	0,086
Pescanoce (nettarina)	0,086
Ribes nero	0,086
Succo di acerola	0,086
Tamarindo	0,086
Tonnetto striato	0,086
Tonno pinna blu	0,086
Cetrioli sott'aceto	0,085
Gallina in umido	0,085
Rapa	0,085
Senape (salsa)	0,085
Coda di maiale	0,084
Moringa (bacello)	0,084
Spezzatino	0,084
Succo d'arancia e albicocca	0,084
Cavolini di bruxelles bolliti	0,083
Cavolini di bruxelles bolliti (senza sale)	0,083
Cipollotti	0,083
Frittelle di cipolle	0,083
Polmone di maiale	0,083
Biscotti	0,082
Germogli di bambù bolliti (con sale)	0,082
Germogli di bambù bolliti (senza sale)	0,082
Latte e cioccolato	0,082
Melanzana	0,082
Pera	0,082
Sundae al cioccolato	0,082
Platano	0,081

<b>Alimento</b>	<b>Rame mg/100 gr</b>
Pollo impanato e fritto	0,081
Salsa verde	0,081
Salsiccia di vitello	0,081
Sugo alla marinara	0,081
Cosce di pollo fritte	0,08
Costine di maiale	0,08
Croissant	0,08
Fico d'India	0,08
Latte in polvere	0,08
Macedonia di frutta tropicale	0,08
Marmellata di mele	0,08
Muffins al mirtillo	0,08
Piselli e riso integrale	0,08
Prosciutto cotto	0,08
Prosciutto cotto scelto sgrassato	0,08
Prosciutto cotto sgrassato	0,08
Salsiccia affumicata di suino e bovino	0,08
Tortellini	0,08
Wurstel di manzo e maiale	0,08
Bistecca fiorentina	0,079
Costolette	0,079
Insalata di patate	0,079
Pasta di guava	0,079
Pina colada	0,079
Salsa agrodolce	0,079
Salsa barbecue	0,079
Albicocche	0,078
Aringa del Pacifico	0,078
Banana	0,078
Hot dog	0,078
Spaghetto di riso	0,078
Succo di mela e uva	0,078
Torta paradiso	0,078
Uovo fritto	0,078
Wurstel di pollo	0,078
Bistecca di sottofiletto	0,077
Cosce di pollo in umido	0,077
Cosciotti di pollo in umido	0,077
Lappa	0,077
Macinato magro	0,077
Radici di cicoria	0,077
Salmone in scatola	0,077
Sovracosce di pollo in umido	0,077
Taco con carne, formaggio e lattuga	0,077
Torta di cliegie	0,077
Tuorlo	0,077
Carne di vitello brasata	0,076
Frattaglie di maiale	0,076
Gelato ricoperto di cioccolato	0,076
Rucola	0,076
Shortcake	0,076
Succo d'arancia e pompelmo	0,076
Barbabietola	0,075
Mousse al cioccolato	0,075
Pomodori bolliti	0,075
Tabasco	0,075
Barbabietola bollita	0,074

<b>Alimento</b>	<b>Rame mg/100 gr</b>
Barbabietola bollita (senza sale)	0,074
Biscottini	0,074
Carote surgelate	0,074
Fave fresche	0,074
Wurstel di maiale	0,074
Biscotti alla vaniglia	0,073
Giuggiola	0,073
Karkadè	0,073
McChicken (McDonald's)	0,073
Nettare di albicocca	0,073
Nettare di albicocca (vitamina C aggiunta)	0,073
Polpette	0,073
Sgombro	0,073
Carne macinata (10% grasso)	0,072
Carne per brasato	0,072
Fianco	0,072
Lavarello o coregone	0,072
Uovo	0,072
Uovo in camicia	0,072
Vaniglia (estratto)	0,072
Zucca invernale	0,072
Cetriolo	0,071
Tonno sott'olio	0,071
Wurstel di tacchino	0,071
Braciola di maiale	0,07
Bresaola	0,07
Cavolini di bruxelles	0,07
Cipolla d'inverno	0,07
Fesa di tacchino arrosto	0,07
Fico	0,07
Lingua di maiale	0,07
Pancetta	0,07
Panino al roast beef	0,07
Prosciutto cotto scelto	0,07
Prosciutto di Modena sgrassato	0,07
Punta di petto	0,07
Sedano rapa	0,07
Speck dell'Alto Adige	0,07
Trippa	0,07
Uva spina	0,07
Zampa di maiale	0,07
Zuppa di lenticchie con prosciutto	0,07
Fagiano	0,069
Fagiolini	0,069
Lombata	0,069
Macedonia	0,069
Mangostano sciroppato	0,069
Nettare di pesca	0,069
Nettare di pesca (vitamina C aggiunta)	0,069
Succo d'ananas	0,069
Succo d'ananas (vitamina C aggiunta)	0,069
Crocchette di patate	0,068
Insalata con gamberetti	0,068
Pesca	0,068
Succo di prugna	0,068
Carne di alce	0,067
Carne per hamburger	0,067

<b>Alimento</b>	<b>Rame mg/100 gr</b>
Cipolle bollite	0,067
Cipolle bollite (senza sale)	0,067
Gallina	0,067
Grasso del maiale	0,067
Mela selvatica	0,067
Nettare di pera	0,067
Nettare di pera (vitamina C aggiunta)	0,067
Torta al cocco	0,067
Torta di mirtilli	0,067
Bocconcini di pollo	0,066
Finocchio	0,066
Peperone verde	0,066
Torta di zucca	0,066
Coscia di pollo	0,065
Dolce danese	0,065
Dolce danese al limone	0,065
Lime	0,065
Milk shake al cioccolato	0,065
Peperoni rossi bolliti	0,065
Peperoni verdi bolliti	0,065
Peperoni verdi bolliti (senza sale)	0,065
Shake al cioccolato (fast food)	0,065
Succo di pera	0,065
Albicocche sciroppate (non sgocciolate)	0,064
Alosa	0,064
Budino al cioccolato	0,064
Rapa bollita	0,064
Zucca dolce	0,064
Omelette	0,063
Pesche sciroppate	0,063
Riso soffiato con miele e latte intero	0,063
Roast beef	0,063
Salmone rosa	0,063
Salsiccia affumicata di maiale, manzo e tacchino	0,063
Filet-O-Fish (McDonald's)	0,062
Pomodori arancioni	0,062
Porri bolliti	0,062
Porri bolliti (senza sale)	0,062
Succo di mela e prugna	0,062
Uovo d'anatra	0,062
Uovo di quaglia	0,062
Uovo di tacchino	0,062
Uovo d'oca	0,062
Waffle	0,062
Zampa di maiale in umido	0,062
Alga agar	0,061
Animelle di agnello	0,061
Broccoli bolliti	0,061
Broccoli bolliti (senza sale)	0,061
Carne macinata (20% grasso)	0,061
Cavolo cinese bollito	0,061
Cosciotti di pollo arrosto	0,061
Mirtillo palustre (cranberry)	0,061
Salmone rosso	0,061
Sambuco	0,061
Succo di pomodoro	0,061
Animelle di vitello	0,06



<b>Alimento</b>	<b>Rame mg/100 gr</b>
Bignè alla crema	0,06
Biscotti della fortuna	0,06
Ciliegia	0,06
Cosciotti di pollo crudi	0,06
Fave bollite	0,06
Fave bollite (senza sale)	0,06
Mora del gelso	0,06
Pancreas	0,06
Patate con formaggio e prosciutto	0,06
Prosciutto di Modena	0,06
Melanzane bollite	0,059
Melanzane bollite (senza sale)	0,059
Pomodoro	0,059
Uova strapazzate	0,059
Eclairs	0,058
Salsa di rafano o cren	0,058
Zuppa di sedano	0,058
Carne d'agnello	0,057
Carpa	0,057
Crateva religiosa (Abiyuch)	0,057
Fagiolini bolliti	0,057
Fagiolini bolliti (senza sale)	0,057
Mais bianco bollito	0,057
Mela e mirtilli	0,057
Mirtillo	0,057
Prugna	0,057
Carne macinata (25% grasso)	0,056
Cipolla dolce	0,056
Pan di spagna	0,056
Sovracosce di pollo crude	0,056
Torta di mele (McDonald's)	0,056
Pancake al mirtillo	0,055
Salmone keta	0,055
Zuppa di gamberi	0,055
Ali di pollo arrosto	0,054
Butterfish	0,054
Carciofi surgelati	0,054
Mais bianco dolce	0,054
Mais dolce	0,054
Pancake	0,054
Pasta al pomodoro	0,054
Petto di pollo fritto	0,054
Sovracosce di pollo arrosto	0,054
Ali di pollo fritte	0,053
Fiocchi d'avena con latte intero e banane	0,053
Mela e lampone	0,053
Mele sciropate	0,053
Pesce serra	0,053
Sundae al caramello	0,053
Torta alle pesche	0,053
Torta di mele	0,053
Vongole	0,053
Latte umano	0,052
Mais bianco in scatola	0,052
Mais bianco in scatola (senza sale)	0,052
Mais in scatola	0,052
Mais in scatola (senza sale)	0,052

<b>Alimento</b>	<b>Rame mg/100 gr</b>
Nopal	0,052
Pancake al burro	0,052
Pancia di maiale	0,052
Torta di banane	0,052
Bisgnè non farcito	0,051
Brodo di pesce	0,051
Cefalo o muggine	0,051
Fagiolo goa	0,051
Indivia belga	0,051
Insalata con prosciutto e formaggio	0,051
Luccio	0,051
Milk shake alla vaniglia	0,051
Pesche sciroppate (non sgocciolate)	0,051
Salmone argentato	0,051
Sundae al cioccolato (McDonald's)	0,051
Tonno al naturale	0,051
Zucchine	0,051
Zuppa di asparagi	0,051
Amido di mais	0,05
Bocconcini di pollo (Burger King)	0,05
Caffè espresso	0,05
Caffè espresso decaffeinato	0,05
Carne macinata (30% grasso)	0,05
Insalata	0,05
Merluzzo nero	0,05
Pancetta arrotolata	0,05
Pera-mela	0,05
Prosciutto crudo	0,05
Prosciutto crudo sgrassato	0,05
Prosciutto San Daniele sgrassato	0,05
Rum	0,05
Salsiccia di pollo	0,05
Storione affumicato	0,05
Succo di maracuja	0,05
Sugo di pesce	0,05
Sundae alla fragola	0,05
Torta alla crema di cioccolato	0,05
Torta di frutta	0,05
Yogurt alla mela, colato	0,05
Broccoli italiani	0,049
Mais bollito	0,049
Mais bollito (senza sale)	0,049
Pancake fatto in casa	0,049
Petto di pollo arrosto	0,049
Shake al cioccolato (McDonald's)	0,049
Fagiolini serpenti	0,048
Fragola	0,048
Lattuga romana	0,048
Mais bianco sottovuoto	0,048
Mais bianco sottovuoto (senza sale)	0,048
Mais sottovuoto	0,048
Mais sottovuoto (senza sale)	0,048
Riso soffiato con latte intero	0,048
Timo (animelle)	0,048
Ali di pollo in umido	0,047
Carotine	0,047
Fagiolini serpenti bolliti	0,047

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

<b>Alimento</b>	<b>Rame mg/100 gr</b>
Fagiolini serpenti bolliti (senza sale)	0,047
Pompelmo	0,047
Torta fritta al limone	0,047
Torta fritta alla cliegia	0,047
Torta fritta alla frutta	0,047
Wurstel di manzo	0,047
Zucchero di canna	0,047
Banane e tapioca	0,046
Latte di bufala	0,046
Latte di capra (vitamina D aggiunta)	0,046
Latte di pecora	0,046
Peperoncino jalapeno	0,046
Petto di fagiano	0,046
Succo di prugna e arancia	0,046
Trota iridea	0,046
Arancia	0,045
Bastoncini di pollo	0,045
Broccolo (fiore)	0,045
Carne di maiale macinata	0,045
Carote	0,045
Cocktail analcolico (ananas e pompelmo)	0,045
Crocchette di pesce	0,045
Foglie del broccolo	0,045
Papaya	0,045
Pollo	0,045
Ricciola	0,045
Spumante dolce	0,045
Spumante secco	0,045
Faraona	0,044
Gelato con gocce di cioccolato	0,044
McFlurry (McDonald's)	0,044
Succo d'arancia	0,044
Succo d'arancia e ananas	0,044
Succo d'arancia e carote	0,044
Succo d'arancia, mela e banane	0,044
Clementina	0,043
Emmental	0,043
Insalata con pollo	0,043
Petto di pollo in umido	0,043
Sedano rapa bollito	0,043
Sedano rapa bollito (senza sale)	0,043
Succo di mela e cliegia	0,043
Anguria	0,042
Cheshire	0,042
Mandarino	0,042
Pesce Asinello affumicato	0,042
Riso soffiato con latte intero e banane	0,042
Succo d'arancia e banane	0,042
Succo di mela e susina	0,042
Tequila sunrise	0,042
Torta al limone	0,042
Torta alla crema	0,042
Ali di pollo crude	0,041
Cetriolo (con la buccia)	0,041
Cime di rapa	0,041
Cocktail analcolico (ananas e arancia)	0,041
Insalata con uovo e formaggio	0,041

<b>Alimento</b>	<b>Rame mg/100 gr</b>
Insalata di patate con uova	0,041
Lampuga	0,041
Latte scremato in polvere	0,041
Melone	0,041
Mix di verdure	0,041
Salmone reale	0,041
Storione	0,041
Acqua di cocco	0,04
Banane e ananas con tapioca	0,04
Biscotti alla frutta	0,04
Cime di rapa bollite	0,04
Cime di rapa bollite (senza sale)	0,04
Croissant alla mela	0,04
Dessert con yogurt alla pesca	0,04
Fagiolini e patate	0,04
Farina di maranta	0,04
Gorgonzola	0,04
Guanciale di maiale	0,04
Lattuga asparago	0,04
Liquore al caffè	0,04
Nespola	0,04
Paté di pollo	0,04
Prosciutto San Daniele	0,04
Ravioli (ripieno di formaggio) con salsa di pomodoro	0,04
Rutabaga	0,04
Senape con miele	0,04
Succo d'arancia e mela	0,04
Cavolfiore	0,039
Cipolla	0,039
Pasta al ragù	0,039
Pesce spada	0,039
Tonno bianco al naturale	0,039
Broccoli surgelati	0,038
Prugne e tapioca	0,038
Crocchette di pollo (McDonald's)	0,037
Gelato alla fragola	0,037
Kellogg's frosties	0,037
Latte al malto	0,037
Limone	0,037
Rombo	0,037
Succo di mela e pesca	0,037
Zampa di maiale in salamoia	0,037
Zucca spaghetti	0,037
Albicocca e tapioca	0,036
Edam o edammer	0,036
Miele	0,036
Sedano bollito	0,036
Sedano bollito (senza sale)	0,036
Tonno pinne gialle	0,036
Mela cotta	0,035
Sedano	0,035
Torta al burro	0,035
Pesce latte	0,034
Pesce pietra	0,034
Ricotta light	0,034
Roquefort	0,034
Macinato magro di maiale	0,033

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

<b>Alimento</b>	<b>Rame mg/100 gr</b>
Squalo	0,033
Succo di pompelmo	0,033
Succo di pompelmo rosa	0,033
Feta	0,032
Grana	0,032
Gruviera	0,032
Monterey	0,032
Pesce gatto	0,032
Surimi	0,032
Cheddar	0,031
Mais in scatola (sgocciolato)	0,031
Mela	0,031
Pesce Pollock	0,031
Purè di patate istantaneo	0,031
Adobo	0,03
Carne in scatola	0,03
Dessert con mango e tapioca	0,03
Dessert con yogurt al mirtillo	0,03
Fiocchi di latte	0,03
Gelato al cioccolato (soft)	0,03
Manzo e verdure	0,03
Pecorino	0,03
Pesche	0,03
Prosciutto di Parma	0,03
Prosciutto di Parma sgrassato	0,03
Prosciutto e verdure	0,03
Riso con pollo	0,03
Riso e tacchino	0,03
Sale da cucina	0,03
Spaghetti con pomodoro e carne	0,03
Strudel	0,03
Succo di frutta con yogurt scremato	0,03
Trota di mare	0,03
Agnello con verdure	0,029
Caramelle dure	0,029
Cardi bolliti	0,029
Frutta candita	0,029
Lattuga riccia	0,029
Pesce lupo	0,029
Budino al creme caramel	0,028
Caramelle di gelatina	0,028
Fiocchi di latte (con verdure)	0,028
Lattuga rossa	0,028
Merluzzo	0,028
Rana pescatrice	0,028
Brodo di pollo	0,027
Mela (con la buccia)	0,027
Neufchatel	0,027
Petto di pollo	0,027
Sottilette	0,027
Succo di lime	0,027
Aceto balsamico	0,026
Fonduta	0,026
Provolone	0,026
Tilsit	0,026
Zuppa di manzo e verdure	0,026
Fontina	0,025

<b>Alimento</b>	<b>Rame mg/100 gr</b>
Latte intero	0,025
Latticello	0,025
Lattuga iceberg	0,025
Mozzarella light	0,025
Riso e pollo	0,025
Succo di mandarino	0,025
Budino alla vaniglia	0,024
Albume	0,023
Anguilla	0,023
Capasanta	0,023
Gelato fior di latte	0,023
Halibut	0,023
Melone cinese da conserva	0,023
Salsa tartara	0,023
Daiquiri	0,022
Port salut	0,022
Shake alla frutta (fast food)	0,022
Succo d'arancia (conservato)	0,022
Camembert	0,021
Limburger	0,021
Limonata	0,021
Pasta con formaggio	0,021
Pesce Asinello	0,021
Rabarbaro	0,021
Ricotta	0,021
Succo di melagrana	0,021
Cernia	0,02
Cheesecake	0,02
Dessert con yogurt alla banana	0,02
Mele sminuzzate	0,02
Pollo e verdure	0,02
Strutto	0,02
Succo di mela e banana	0,02
Tacchino con verdure	0,02
Tapioca	0,02
Branzino o spigola	0,019
Brie	0,019
Cavolo	0,019
Merluzzo nordico	0,019
Panna acida	0,019
Sogliola e platessa	0,019
Brosmio	0,018
Caramelle al caramello	0,018
Cavolfiore bollito	0,018
Cavolfiore bollito (senza sale)	0,018
Ginger ale	0,018
Salsa di formaggio	0,018
Spalla grassa	0,018
Succo d'uva	0,018
Succo d'uva (vitamina C aggiunta)	0,018
Carote bollite	0,017
Carote bollite (senza sale)	0,017
Cavolo bollito	0,017
Cavolo bollito (senza sale)	0,017
Cavolo rosso	0,017
Nettare di guava	0,017
Peperoni rossi	0,017

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

<b>Alimento</b>	<b>Rame mg/100 gr</b>
Burro	0,016
Lattuga	0,016
Succo di limone	0,016
Aranciata	0,015
Camomilla	0,015
Latte condensato	0,015
Nettare di mango	0,015
Sundae al caramello (McDonald's)	0,015
Sundae alla fragola (McDonald's)	0,015
Yogurt bianco scremato	0,015
Nettare di tamarindo	0,014
Panino con pollo (Burger King)	0,014
Shake alla fragola (McDonald's)	0,014
Whisky	0,014
Caffè d'orzo	0,013
Eggnog	0,013
Latte scremato	0,013
Nettare di papaya	0,013
Shake alla vaniglia (McDonald's)	0,013
Uovo sodo	0,013
Yogurt intero alla frutta	0,013
Yogurt magro alla vaniglia	0,013
Caramelle gommose	0,012
Succo di mela	0,012
Succo di mela (vitamina C aggiunta)	0,012
Mozzarella	0,011
Vino da cucina	0,011
Vino rosso (Merlot)	0,011
Vino rosso da tavola	0,011
Yogurt magro alla frutta	0,011
Aceto (di vino rosso)	0,01
Acqua del rubinetto	0,01
Caffè solubile	0,01
Cocktail analcolico (succo di mirtilli)	0,01
Latte intero alta qualità	0,01
Latte scremato (1% di grasso)	0,01
Nettare di Guanabana	0,01
Panna spray	0,01
Succo di mela e mirtillo	0,01
Succo di mela e uva (vitamina C aggiunta)	0,01
Tè nero	0,01
Tè nero deteinato	0,01
Vodka	0,01
Lardo di maiale	0,009
Sake	0,009
Whiskey sour	0,009
Yogurt bianco	0,009
Aceto di mele	0,008
Margarina spalmabile	0,008
Panna da caffetteria	0,008
Acqua minerale	0,007
Caffè decaffeinato	0,007
Panna da cucina	0,007
Zucchero	0,007
Aceto distillato	0,006
Acqua tonica	0,006
Birra light	0,006

<b>Alimento</b>	<b>Rame mg/100 gr</b>
Latte parzialmente scremato	0,006
Panna da montare	0,006
Birra	0,005
Red Bull	0,005
Red Bull senza zucchero	0,005
Gin	0,004
Siero del latte	0,004
Vino bianco (Chardonnay)	0,004
Vino bianco da tavola	0,004
Birra Budweiser	0,003
Birra Bud light	0,002
Caffè	0,002
Cola light	0,002
Horchata	0,002
Rapa bollita (senza sale)	0,002
Birra Budweiser light	0,001
Cola con caffeina	0,001
Sprite	0,001