

<b>Alimento</b>	<b>Vitamina A (RAE) µg/100 gr</b>
Olio di fegato di merluzzo	30000
Fegato di tacchino	21702
Fegato d'anatra	11984
Fegato di vitello	11707
Fegato d'oca	9309
Fegato di agnello	7391
Fegato di maiale	6502
Fegato	4968
Frattaglie di cappone crude	4374
Fegatini di pollo fritti	4296
Frattaglie di cappone in umido	3984
Fegatini di pollo in umido	3981
Frattaglie di pollo fritte	3582
Erba cipollina liofilizzata	3415
Fegatini di pollo	3296
Frattaglie di pollo crude	2657
Paprika	2463
Peperoncino rosso (cayenna)	2081
Peperoncino pasilla essiccato	1788
Frattaglie di pollo bollite	1753
Kellogg's Rice Krispies	1491
Peperoncino (pepe cornuto), in polvere	1483
Foglie di vite	1376
Peperoncino piccante	1324
Kellogg's coco pops	1216
Anguilla	1043
Peperoncino ancho essiccato	1022
Paté de foie gras	1001
Paté di fegato d'oca affumicato	1001
Patate dolci al forno	961
Pomodoro in polvere	862
Carote bollite	852
Carote bollite (senza sale)	852
Carote	835
Margarina	819
Margarina con sale, con aggiunta di vitamina D	819
Margarina senza sale	819
Margarina senza sale, con aggiunta di vitamina D	819
Foglie del broccolo	800
Patate dolci bollite	787
Cavolo verde	769
Bran flakes (fiocchi di crusca)	751
Tarassaco bollito	727
Kellogg's Special K	726
Kellogg's Special K con cioccolato fondente	726
Kellogg's Special K con frutti rossi	726
Carote surgelate	710

<b>Alimento</b>	<b>Vitamina A (RAE) µg/100 gr</b>
Patata dolce	709
Burro	684
Burro salato	684
Cavolo verde bollito	681
Cavolo verde bollito (senza sale)	681
Tonno pinna blu	655
Carotine	591
Spinaci surgelati	586
Farinello	580
Foglie di rapa	579
Zucca invernale	532
Menta	529
Foglie di senape	525
Spinaci bolliti	524
Spinaci bolliti (senza sale)	524
Kellogg's all-bran	522
Tarassaco	508
Kellogg's Berry Rice Krispies	497
Kellogg's frosties	487
Caprino stagionato	486
Spinaci	469
Burro light con sale	465
Burro light senza sale	465
Kellogg's Corn Flakes	455
Lattuga romana	436
Torta di zucca	426
Prezzemolo	421
Rognone	419
Panna da montare	411
Caprino	407
Maggiorana, essiccata	403
Basella, spinacio indiano	400
Aneto fresco (foglie)	386
Foglie di rapa bollite	381
Foglie di rapa bollite (senza sale)	381
Tuorlo	381
Moringa (foglie)	378
Lattuga rossa	375
Lattuga riccia	370
Zucca	369
Insalata valeriana	355
Crescione dell'orto	346
Limburger	340
Coriandolo fresco	337
Patate dolci	332
Foglie di barbabietola	316
Port salut	315

<b>Alimento</b>	<b>Vitamina A (RAE) µg/100 gr</b>
Alloro	309
Bietola	306
Bietole bollite	306
Bietole bollite (senza sale)	306
Salvia	295
Roquefort	294
Aneto essiccato (foglie)	293
Cerfoglio, essiccato	293
Coriandolo essiccato (foglie)	293
Caprino morbido	288
Cicoria	286
Storione affumicato	280
Panna da cucina	279
Bisgnè non farcito	278
Caviale	271
Gruviera	271
Cheddar	265
Basilico fresco	264
Fontina	261
Alga nori	260
Aringa marinata	258
Latte in polvere	258
Santoreggia ortense	257
Zucca bollita	250
Zucca bollita (senza sale)	250
Tilsit	249
Manzo e verdure	246
Edam o edammer	243
Camembert	241
Neufchatel	241
Timo fresco	238
Provolone	236
Cheshire	233
Crescione dell'orto bollito	232
Crescione dell'orto bollito (senza sale)	232
Emmental	220
Borragini bollite	219
Borragini bollite (senza sale)	219
Uovo fritto	219
Erba cipollina	218
Paté di fegato di pollo	217
Tacchino con verdure	216
Menta piperita, fresca	212
Borragine	210
Dragoncello	210
Mix di verdure	210
Storione	210

<b>Alimento</b>	<b>Vitamina A (RAE) µg/100 gr</b>
Grana	207
Croissant	206
Croissant al formaggio	204
Menta verde, fresca	203
Acetosa	200
Eclairs	199
Gorgonzola	198
Monterey	198
Sottilette	198
Uovo d'anatra	194
Timo	190
Panna spray	188
Uovo d'oca	187
Panna da caffetteria	181
Mozzarella	179
Brownies	176
Panna acida	176
Lattuga asparago	175
Brie	174
Omelette	172
Melone	169
Biscotti savoiardi senza limone	167
Lattuga	166
Uovo di tacchino	166
Involtini primavera	165
Muesli	164
Gelato al cioccolato (soft)	162
Uova strapazzate	161
Biscotti al burro	160
Uovo	160
Uovo in camicia	160
Peperoni rossi	157
Rosmarino essiccato	156
Uovo di quaglia	156
Cheesecake	153
Broccolo (fiore)	150
Torta al burro	149
Uovo sodo	149
Vongole in vasetto	149
Peperoni rossi bolliti	147
Albicocche sciroppate	146
Foglie di amaranto	146
Rosmarino	146
Prosciutto e verdure	144
Mousse al cioccolato	140
Biscotti al burro con gocciolate	139
Foglie di amaranto bollite	139

<b>Alimento</b>	<b>Vitamina A (RAE) µg/100 gr</b>
Foglie di amaranto bollite (senza sale)	139
Agnello con verdure	138
Salmone reale	136
Pollo e verdure	131
Mozzarella light	127
Feta	125
Minestra di verdura	122
Pesce serra	120
Ricotta	120
Rucola	119
Gelato al cioccolato	118
Gelato fior di latte	118
Biscotti alla frutta	117
Pesce lupo	113
Seppie	113
Fonduta	109
Indivia	108
Ricotta light	107
Piselli surgelati	103
Zuppa di piselli e prosciutto	102
Fiori di zucca	97
Foglie di zucca	97
Prezzemolo essiccato	97
Albicocche	96
Gelato alla fragola	96
Pecorino	96
Rognone di agnello	95
Croissant alla mela	94
Riso e tacchino	94
Succo d'arancia e carote	94
Rognone di vitello	92
Sundae al caramello (McDonald's)	92
Cozze alla marinara	91
Shake al cioccolato (McDonald's)	91
Shake alla fragola (McDonald's)	91
Shake alla vaniglia (fast food)	91
Gamberi in umido	90
Polpo in umido	90
Uova di pesce	90
Vongole	90
Fiori di zucca bolliti	87
Fiori di zucca bolliti (senza sale)	87
Brioche con gelato	86
Origano	85
Trota iridea	84
Porro	83
Cavolo cinese bollito	82

<b>Alimento</b>	<b>Vitamina A (RAE) µg/100 gr</b>
Tabasco	82
Torta alle noci pecan	82
Kaki	81
Sundae al cioccolato (McDonald's)	81
Sundae alla fragola (McDonald's)	81
Foglie di zucca bollite	80
Foglie di zucca bollite (senza sale)	80
Salsa di formaggio	80
Wurstel di maiale	79
Broccoli bolliti	77
Broccoli bolliti (senza sale)	77
Pan di spagna	77
Crema di pomodoro	76
Crema di pomodoro (senza sale)	76
Nespola	76
Pomodori arancioni	75
Albicocche sciroppate (non sgocciolate)	74
Latte condensato	74
Squalo	70
Zucca dolce	68
Nettare di albicocca	66
Nettare di albicocca (vitamina C aggiunta)	66
Panino prosciutto e formaggio	66
Pizza	66
Waffle	65
Amarena	64
Cumino	64
Maracuja (frutto della passione)	64
Pancake	64
Patate gratinate	64
Pomodori secchi sott'olio	64
Pane all'uovo	63
Spaghetti con pomodoro e carne	63
Latte umano	61
Torta di banane	61
Coscia di fagiano	59
Eggnog	59
Rognone (rene) di maiale	59
Basella o spinacio indiano	58
Riso e pollo	58
Salmone rosso	58
Insalata	57
Latte di capra (vitamina D aggiunta)	57
Cavolo rosso	56
Gamberi impanati e fritti	56
Platano	56
Cheeseburger	55

<b>Alimento</b>	<b>Vitamina A (RAE) µg/100 gr</b>
Gamberi	54
Lampuga	54
Mango	54
Pancake fatto in casa	54
Peperoncino jalapeno	54
Dolce danese al limone	53
Fiocchi di latte (con verdure)	53
Latte di bufala	53
Broccoli surgelati	52
Latte e cacao	51
Ravioli (ripieno di formaggio) con salsa di pomodoro	51
Asparagi bolliti	50
Asparagi bolliti (senza sale)	50
Cipollotti	50
Fagiano	50
Pancake al mirtillo	50
Sgombro	50
Curry (polvere)	49
Cozze	48
Insalata con uovo e formaggio	48
Asparagi surgelati	47
Ketchup	47
Ketchup (ridotto contenuto di sodio)	47
Latticello	47
Papaya	47
Peperoncino serrano	47
Purè di patate istantaneo	47
Sgombro sotto sale	47
Succo di maracuja	47
Branziona o spigola	46
Budino al creme caramel	46
Latte intero	46
Pompelmo	46
Insalata con prosciutto e formaggio	45
Polpo	45
Sundae al caramello	45
Dolcetti al cioccolato	44
Doppio cheeseburger	44
Latte di pecora	44
Petto di fagiano	44
Pomodori secchi	44
Cernia	43
Fagiolini serpenti	43
Fiocchi d'avena con latte intero e banane	43
Piselli in scatola	43
Pollo fritto	43
Riso soffiato con latte intero e banane	43

<b>Alimento</b>	<b>Vitamina A (RAE) µg/100 gr</b>
Torta al limone	43
Pomodoro	42
Riso soffiato con latte intero	42
Stoccafisso	42
Fagioli dall'occhio freschi	41
Pasta con verdure	41
Porri bolliti	41
Porri bolliti (senza sale)	41
Aringa affumicata	40
Fagioli dall'occhio bolliti	40
Macis	40
Piselli bolliti	40
Piselli bolliti (senza sale)	40
Salmone argentato	40
Cavolini di bruxelles bolliti	39
Cavolini di bruxelles bolliti (senza sale)	39
Prugne secche	39
Acerola	38
Asparagi	38
Cavolini di bruxelles	38
Piselli freschi	38
Purè di patate (con burro)	38
Tortellini	38
Basilico essiccato	37
Cefalo o muggine	37
Gelato con biscotto	37
Sundae al cioccolato	37
Sundae alla fragola	37
Albicocca e tapioca	36
Lavarello o coregone	36
Pasta al pomodoro	36
Pesce spada	36
Fagiolini	35
Fagiolini bolliti	35
Fagiolini bolliti (senza sale)	35
Nettare di mango	35
Pasta al ragù	35
Salmone rosa	35
Mandarino	34
Pesche	34
Sardine in salsa di pomodoro	34
Latte al malto	33
Latte intero alta qualità	33
Sugo alla marinara	33
Alosa	32
Aringa del Pacifico	32
Cono al cioccolato	32



<b>Alimento</b>	<b>Vitamina A (RAE) µg/100 gr</b>
Gamberetti fritti	32
Pomodori verdi	32
Riso con pollo	32
Sardine sott'olio	32
Broccoli italiani	31
Gelato con gocce di cioccolato	31
Guava (guayaba)	31
Pesche sciroppate	31
Butterfish	30
Insalata di patate	30
Lumache di mare	30
Molva	30
Pancake al burro	30
Pasta con formaggio	30
Paté di pollo	30
Pesce latte	30
Pesce persico	30
Salmone keta	30
Salsiccia di pollo	30
Sambuco	30
Tartaruga di mare	30
Trota di mare	30
Ricciola	29
Salsa di peperoncini verdi	29
Spirulina essiccata	29
Torta di cliegie	29
Anguria	28
Aringa	28
Latte parzialmente scremato	28
Piccione	28
Semi di ginkgo	28
Pepe giamaicano	27
Pepe nero	27
Polmone d'agnello	27
Yogurt bianco	27
Zafferano	27
Biscotti alla vaniglia	26
Budino al cioccolato	26
Grasso del maiale	26
Latte e cioccolato	26
Passata di pomodoro	26
Passata di pomodoro (senza sale)	26
Salmone affumicato	26
Sedano bollito	26
Sedano bollito (senza sale)	26
Shake al cioccolato (fast food)	26
Shake alla frutta (fast food)	26

<b>Alimento</b>	<b>Vitamina A (RAE) µg/100 gr</b>
Bevanda al cioccolato	25
Budino alla vaniglia	25
Burrito con fagioli e formaggio	25
Lattuga iceberg	25
Milk shake alla vaniglia	25
Succo di acerola	25
Anatra	24
Insalata con pollo	24
Pane di patate	24
Pesce Asinello affumicato	24
Pomodori bolliti	24
Torta alla crema	24
Anatra arrosto	23
Bignè alla crema	23
Dessert con mango e tapioca	23
Fagiolini serpenti bolliti	23
Fagiolini serpenti bolliti (senza sale)	23
Nopal	23
Peperoni verdi bolliti	23
Peperoni verdi bolliti (senza sale)	23
Salsa di peperoncini rossi	23
Succo di pomodoro	23
Tonno sott'olio	23
Dolce danese	22
Fiocchi d'avena con latte intero	22
Gallina in umido	22
Salsa di pomodoro	22
Sedano	22
Succo di pompelmo rosa	22
Gallina	21
Luccio	21
Pistacchi	21
Riso soffiato con miele e latte intero	21
Cosciotti di pollo fritti	20
Fiocchi di latte	20
Halibut	20
Olive nere	20
Olive verdi	20
Ravanello	20
Salmone in scatola	20
Surimi	20
Taco con carne, formaggio e lattuga	20
Durello di pollo	19
Gelato ricoperto di cioccolato	19
Gombo	19
Insalata di patate con uova	19
Piselli e riso integrale	19

<b>Alimento</b>	<b>Vitamina A (RAE) µg/100 gr</b>
Sovracosce di pollo in umido	19
Ali di pollo arrosto	18
Ali di pollo crude	18
Biscotti di pasta frolla	18
Brosmio	18
Cosce di pollo fritte	18
Cosciotti di pollo in umido	18
Cumino dei prati o carvi	18
Fave fresche	18
Milk shake al cioccolato	18
Nettare di papaya	18
Peperone verde	18
Shortcake	18
Tonno pinne gialle	18
Wakame	18
Wurstel di manzo e maiale	18
Burrito con fagioli e manzo	17
Cosce di pollo in umido	17
Insalata con gamberetti	17
Pasta al formaggio	17
Peperoncino Banana Pepper	17
Pescanoce (nettarina)	17
Pesce Asinello	17
Pesche sciroppate (non sgocciolate)	17
Prugna	17
Quaglia	17
Salsa per spaghetti	17
Spaghetti all'uovo	17
Tonno al naturale	17
Trota	17
Ali di pollo in umido	16
Anice verde	16
Cracker al latte	16
Fette biscottate dolci (zwieback)	16
Gambero d'acqua dolce	16
Pesca	16
Tonnetto striato	16
Zuppa di gamberi	16
Acciughe	15
Cannella	15
Karkadè	15
Kumquat	15
Osmero americano	15
Uva spina	15
Zampe di rana	15
Zuppa di asparagi	15
Fagiolini e patate	14

<b>Alimento</b>	<b>Vitamina A (RAE) µg/100 gr</b>
Fave bollite	14
Fave bollite (senza sale)	14
Latte scremato (1% di grasso)	14
Marmellata di albicocche	14
Merluzzo nero	14
Pasta al sugo con polpette	14
Pasta fresca all'uovo	14
Polmone	14
Torta allo zenzero	14
Yogurt intero alla frutta	14
Mais bollito	13
Mais bollito (senza sale)	13
Nettare di pesca	13
Nettare di pesca (vitamina C aggiunta)	13
Pasta con sugo ai wurstel	13
Pistacchi tostati	13
Pistacchi tostati (con sale)	13
Succo di mandarino	13
Acciughe sott'olio	12
Caramelle al caramello	12
Ciambelle al cioccolato	12
Faraona	12
Merluzzo	12
Oca	12
Oca arrosto	12
Rana pescatrice	12
Ribes nero	12
Salmone	12
Salsa barbecue	12
Torta al cocco	12
Yogurt magro alla vaniglia	12
Adobo	11
Arancia	11
Burrito con carne e fagioli	11
Calamari fritti	11
Crocchette di pesce	11
Farina di mais	11
Farina di mais gialla	11
Mais	11
Minestra di fagioli	11
Mora	11
Pancetta	11
Pancetta al forno	11
Pancetta cotta al microonde	11
Pancetta saltata in padella	11
Petto di quaglia	11
Polenta	11

<b>Alimento</b>	<b>Vitamina A (RAE) µg/100 gr</b>
Pollo	11
Pomodoro in barattolo	11
Rombo	11
Salsa tartara	11
Salsa verde	11
Stufato di manzo in scatola	11
Succo d'arancia e albicocca	11
Torta di mele	11
Zampa di maiale in salamoia	11
Zucchine bollite	11
Zucchine bollite (senza sale)	11
Calamari	10
Castagna cinese	10
Cetrioli sott'aceto	10
Cosciotti di pollo crudi	10
Macedonia	10
Pane grattugiato	10
Peperone giallo	10
Polpette di tacchino	10
Ravioli al formaggio	10
Sogliola e platessa	10
Soia tostata e salata	10
Succo d'arancia	10
Torta alle pesche	10
Zucchine	10
Zuppa di granchi	10
Biscotti strudel al fico	9
Carpa	9
Cuore di pollo	9
Granchio in umido	9
Mais dolce	9
Pasta di farina di mais	9
Petto di pollo	9
Soia fresca	9
Succo d'arancia (conservato)	9
Torta frita alla cliegia	9
Biscotti con uvetta	8
Carciofi surgelati	8
Carne d'agnello	8
Chiodi di garofano	8
Cime di rapa	8
Cuore di maiale	8
Cuore di pollo in umido	8
Germogli di alfa alfa	8
Ostriche	8
Panino al roast beef	8
Patate con formaggio e prosciutto	8

<b>Alimento</b>	<b>Vitamina A (RAE) µg/100 gr</b>
Pop corn fatti in casa	8
Soia fresca bollita	8
Soia fresca bollita (senza sale)	8
Sovracosce di pollo arrosto	8
Avocado	7
Capperi (in scatola)	7
Cervello di manzo	7
Cime di rapa bollite	7
Cime di rapa bollite (senza sale)	7
Coscia di pollo	7
Cosciotti di pollo arrosto	7
Crostini di pane	7
Dattero (medjool)	7
Fico	7
Finocchio	7
Finocchio (semi)	7
Granchio	7
Igname tropicale	7
Muffins al mirtillo	7
Petto di pollo fritto	7
Piselli	7
Pop corn	7
Prosciutto di tacchino	7
Purè di patate	7
Sovracosce di pollo crude	7
Succo di prugna e arancia	7
Torta di frutta	7
Zuppa di lenticchie con prosciutto	7
Bastoncini di tacchino	6
Biscottini	6
Burrito con carne	6
Cardi bolliti (senza sale)	6
Fagioli mung o soia verde	6
Fagiolo goa	6
Farina di soia	6
Laminaria	6
Latte scremato in polvere	6
Macedonia di frutta tropicale	6
Muschio irlandese	6
Noce cinerea americana	6
Petto di pollo arrosto	6
Petto di pollo in umido	6
Strudel	6
Succo d'arancia e pompelmo	6
Succo di mora	6
Tonno bianco al naturale	6
Zucca spaghetti	6

<b>Alimento</b>	<b>Vitamina A (RAE) µg/100 gr</b>
Biscotti d'avena	5
Bocconcini di pollo	5
Bottatrice	5
Cavolo	5
Cetriolo (con la buccia)	5
Crateva religiosa (Abiyuch)	5
Germe di grano tostato	5
Noce moscata	5
Pollo impanato e fritto	5
Prugne e tapioca	5
Rabarbaro	5
Senape con miele	5
Spalla grassa	5
Succo di frutta con yogurt scremato	5
Tequila sunrise	5
Tonno bianco sott'olio	5
Torta fritta alla frutta	5
Braciola di maiale	4
Cavolo bollito	4
Cavolo bollito (senza sale)	4
Cetriolo	4
Crusca di mais	4
Doughnuts	4
Kiwi	4
Kiwi giallo (gold)	4
Mais in scatola	4
Mais in scatola (senza sale)	4
Mais sottovuoto	4
Mais sottovuoto (senza sale)	4
Moringa (bacello)	4
Pesce pietra	4
Senape (salsa)	4
Succo d'arancia e mela	4
Sugo di pesce	4
Taro	4
Tofu	4
Uvetta di Corinto	4
Ananas	3
Ananas sciroppato	3
Aneto (semi)	3
Banana	3
Bastoncini di pollo	3
Biscotti savoiardi	3
Biscotti wafers	3
Ceci	3
Chenopodio ambrosioide	3
Ciliegia	3

<b>Alimento</b>	<b>Vitamina A (RAE) µg/100 gr</b>
Cioccolato fondente (60-70%)	3
Costine di maiale brasate	3
Cuori di palma	3
Dessert con yogurt al mirtillo	3
Dessert con yogurt alla banana	3
Fagioli dell'occhio	3
Farfaraccio	3
Fave secche	3
Fieno greco o trigonella	3
Guanciale di maiale	3
Hamburger	3
Lenticchie rosa	3
Marmellata d'arance	3
Mela (con la buccia)	3
Mele sciroppate	3
Melanzane sott'aceto	3
Mirtillo	3
Mirtillo palustre (cranberry)	3
Nocciole tostate	3
Noce pecan	3
Pancia di maiale	3
Pesce Pollock	3
Semi di girasole	3
Semi di sedano	3
Semi di sesamo	3
Semi di sesamo tostati	3
Siero del latte	3
Spirulina	3
Succo di mela e pesca	3
Uva	3
Yogurt alla mela, colato	3
Zuppa di piselli	3
Banane e ananas con tapioca	2
Banane e tapioca	2
Barbabietola	2
Barbabietola bollita	2
Barbabietola bollita (senza sale)	2
Carne di maiale macinata	2
Castagna giapponese	2
Cavolo rapa	2
Cioccolato fondente (45-60%)	2
Cioccolato fondente extra (70-85%)	2
Controfiletto	2
Costolette	2
Farina di ceci	2
Fico d'India	2
Gelone o orecchione	2



<b>Alimento</b>	<b>Vitamina A (RAE) µg/100 gr</b>
Germogli di lenticchie	2
Germogli di soia al vapore	2
Germogli di soia verde soffritti	2
Ghianda	2
Giuggiola	2
Lampone	2
Latte scremato	2
Lenticchie	2
Lime	2
Mangostano sciroppato	2
Medusa sotto sale	2
Mela	2
Mela cotogna	2
Mela cotta	2
Mela e lampone	2
Mela e mirtilli	2
Mela selvatica	2
Melanzane bollite	2
Melanzane bollite (senza sale)	2
Mele sminuzzate	2
Merluzzo nordico	2
Nettare di guava	2
Nocciole pelate	2
Noce nera	2
Orecchie di mare	2
Pane d'avena	2
Pere e ananas	2
Punta di petto	2
Ribes rosso	2
Roast beef	2
Salsiccia di maiale	2
Senape (semi)	2
Spaghetti di soia	2
Spezzatino	2
Succo d'arancia e ananas	2
Succo d'arancia e banane	2
Succo di lime	2
Succo di mela e susina	2
Tamarindo	2
Torta di mirtilli	2
Torta fritta al limone	2
Wasabi	2
Yogurt bianco scremato	2
Yogurt magro alla frutta	2
Zenzero	2
Zucchina centenaria bollita	2
Zucchina centenaria bollita (senza sale)	2

<b>Alimento</b>	<b>Vitamina A (RAE) µg/100 gr</b>
Aragosta	1
Aragosta in umido	1
Biscotti della fortuna	1
Biscotti marshmallow	1
Brodo di pesce	1
Caldarroste	1
Camomilla	1
Capasanta	1
Carciofo	1
Carciofo bollito	1
Carciofo bollito (senza sale)	1
Carciofo di Gerusalemme	1
Carne di bisonte	1
Castagne bollite	1
Castagne fresche	1
Cavolfiore bollito	1
Cavolfiore bollito (senza sale)	1
Ceci in scatola	1
Cioccolata calda	1
Cipolla disidratata	1
Cocktail analcolico (ananas e arancia)	1
Crema di nocciole e cioccolato	1
Dessert con yogurt alla pesca	1
Fagioli adzuki	1
Fagioli dell'occhio in scatola	1
Farina di carrube	1
Farina di malto	1
Farina di segale scura	1
Fave in scatola	1
Fragola	1
Frittelle di cipolle	1
Frutta candita	1
Germogli di bambù	1
Germogli di soia	1
Germogli di soia verde	1
Germogli di soia verde bolliti	1
Germogli di soia verde bolliti (senza sale)	1
Germogli soia soffritti	1
Granchio in barattolo	1
Indivia belga	1
Kamut	1
Limone	1
Lupini	1
Manioca	1
Maranta	1
Marmellata di mele	1
Melanzana	1

<b>Alimento</b>	<b>Vitamina A (RAE) µg/100 gr</b>
Mince pie	1
Mora del gelso	1
Nocciole	1
Noci	1
Orzo perlato	1
Pasticcini crema e cioccolato	1
Patate al forno	1
Patate bianche al forno	1
Pera	1
Pinoli	1
Quinoa	1
Radicchio	1
Salsa agrodolce	1
Salsa di carne (manzo)	1
Salsa di carne (pollo)	1
Segale	1
Semi di zucca	1
Soia	1
Succo d'arancia, mela e banane	1
Succo di mela e mirtillo	1
Succo di mela e prugna	1
Succo di pompelmo	1
Taco	1
Torta al cioccolato	1
Whiskey sour	1