

Alimento	Tiamina (vitamina B1) mg/100gr
Lievito secco attivo	10,99
Crusca di riso	2,753
Spirulina essiccata	2,38
Kellogg's all-bran	2,27
Kellogg's Corn Flakes	2,13
Kellogg's frosties	2,057
Germe di grano	1,882
Kellogg's Rice Krispies	1,822
Kellogg's Special K con cioccolato fondente	1,72
Kellogg's Special K	1,69
Kellogg's Special K con frutti rossi	1,69
Germe di grano tostato	1,67
Semi di lino	1,644
Yogurt alla mela, colato	1,56
Kellogg's coco pops	1,49
Semi di girasole	1,48
Biscottini	1,459
Kellogg's Berry Rice Krispies	1,3
Karkadè	1,279
Coriandolo essiccato (foglie)	1,252
Bran flakes (fiocchi di crusca)	1,25
Semi di sesamo tostati	1,205
Noci macadamia	1,195
Crusca d'avena	1,17
Fagiolo giacinto	1,13
Prezzemolo liofilizzato	1,04
Fagioli goa	1,03
Prosciutto di Parma sgrassato	1,03
Pane grattugiato	0,961
Salame italiano	0,93
Pomodoro in polvere	0,913
Muesli	0,91
Erba cipollina liofilizzata	0,9
Fagioli	0,9
Prosciutto di Parma	0,9
Soia	0,874
Lenticchie	0,873
Pistacchi	0,87
Semi di papavero	0,854
Fagioli dell'occhio	0,853
Senape (semi)	0,805
Prosciutto San Daniele sgrassato	0,78
Faglioli navy	0,775
Fagioli rosa	0,772
Avena	0,763
Salvia	0,754
Fagioli borlotti	0,747
Prosciutto cotto alta qualità sgrassato	0,74
Carne di maiale macinata	0,732
Piselli	0,726
Fagioli pinto	0,713
Noce macadamia tostata	0,71
Noce macadamia tostata (con sale)	0,71
Pasta fresca all'uovo	0,705
Prosciutto cotto sgrassato	0,7
Prosciutto di Modena sgrassato	0,7

Alimento	Tiamina (vitamina B1) mg/100gr
Semi di sesamo	0,699
Pistacchi tostati	0,695
Pistacchi tostati (con sale)	0,695
Farina d'avena	0,692
Fagioli gialli	0,69
Prosciutto cotto alta qualità	0,69
Riso soffiato con latte intero e banane	0,684
Barretta di riso e frumento	0,682
Prosciutto San Daniele	0,68
Prosciutto cotto	0,67
Noce pecan	0,66
Pane di crusca di riso	0,653
Nocciole	0,643
Panino per hamburger	0,642
Lupini	0,64
Prosciutto crudo sgrassato	0,64
Braciola di maiale	0,637
Cumino	0,628
Fagioli mung o soia verde	0,621
Chia	0,62
Rognone di agnello	0,62
Salame "genovese"	0,62
Noce brasiliana	0,617
Cuore di maiale	0,613
Crackers	0,611
Coppa	0,61
Pancetta cotta al microonde	0,598
Wurstel di maiale	0,593
Kamut	0,591
Prosciutto di Modena	0,59
Baguette	0,589
Farina di soia	0,581
Prosciutto crudo	0,58
Spaghetti cinesi	0,578
Fagiolo di Lima nano	0,574
Prosciutto cotto scelto sgrassato	0,57
Crackers non salati in superficie	0,565
Fegato d'anatra	0,562
Fegato d'oca	0,562
Fave secche	0,555
Prosciutto cotto scelto	0,54
Cracker al latte	0,538
Fagiolo kidney	0,535
Salame Milano	0,53
Fagioli kidney	0,529
Fagioli kidney rossi	0,529
Pomodori secchi	0,528
Croissant al formaggio	0,523
Crusca	0,523
Cuore di vitello	0,52
Cracker light	0,518
Rosmarino essiccato	0,514
Timo	0,513
Lenticchie rosa	0,51
Pane bianco	0,51
Salame Napoli	0,51

Alimento	Tiamina (vitamina B1) mg/100gr
Fagioli di Lima	0,507
Crostini di pane	0,506
Fiocchi d'avena con latte intero	0,506
Grano	0,504
Pane d'avena	0,504
Farina integrale	0,502
Cipolla disidratata	0,5
Salami Italiani alla Cacciatora	0,5
Lingua di maiale	0,49
Pasta integrale	0,488
Spaghetti integrali	0,488
Fiocchi d'avena con miele e latte intero	0,487
Farina di ceci	0,486
Spaghetti giapponesi soba	0,48
Ceci	0,477
Riso soffiato con miele e latte intero	0,476
Nocciole pelate	0,475
Pane	0,473
Focaccia	0,47
Crackers integrali	0,465
Salatini	0,463
Salame Ungherese	0,46
Pancetta saltata in padella	0,459
Salsiccia di maiale	0,459
Cipolla essiccata (in polvere)	0,457
Fagioli adzuki	0,455
Farina di riso integrale	0,443
Wurstel di soia	0,441
Biscotti alla frutta	0,44
Arachidi	0,438
Arachidi salate	0,438
Pane all'uovo	0,438
Fagioli cannellini	0,437
Aglione essiccato, in polvere	0,435
Soia fresca	0,435
Pane di segale	0,434
English muffins	0,431
Tamarindo	0,428
Soia tostata	0,427
Anacardi	0,423
Miglio	0,421
Germogli soia soffritti	0,42
Grano duro	0,419
Aneto (semi)	0,418
Aneto essiccato (foglie)	0,418
Costine di maiale arrosto	0,418
Triticale	0,416
Latte scremato in polvere	0,415
Pane toscano	0,415
Macinato magro di maiale	0,414
Farina di miglio	0,413
Bresaola	0,41
Salatini soffici	0,41
Speck dell'Alto Adige	0,41
Costine di maiale brasate	0,408
Finocchio (semi)	0,408

Alimento	Tiamina (vitamina B1) mg/100gr
Torta alla crema	0,408
Bagel	0,403
Riso integrale	0,401
Pane di crusca	0,397
Pancia di maiale	0,396
Burrito con carne e fagioli	0,393
Carne di cinghiale	0,39
Germogli di fagioli	0,39
Teff	0,39
Croissant	0,388
Guanciale di maiale	0,386
Mais	0,385
Mais bianco	0,385
Polenta	0,385
Polenta bianca	0,385
Cumino dei prati o carvi	0,383
Noce cinerea americana	0,383
Cerfoglio, essiccato	0,38
Salsiccia affumicata di suino e bovino	0,38
Farina di triticale	0,378
Bottatrice	0,372
Cuore di agnello	0,37
Farina d'orzo	0,37
Pane al germe di grano	0,369
Santoreggia ortense	0,366
Farro	0,364
Pinoli	0,364
Anatra	0,36
Pancetta arrotolata	0,36
Quinoa	0,36
Rognone	0,357
Biscotti	0,356
Biscotti alla melassa	0,355
Castagne secche	0,354
Pane integrale	0,353
Pop corn	0,35
Trota	0,35
Hamburger	0,349
Pancetta al forno	0,348
Noce moscata	0,346
Castagna giapponese	0,344
Pancake	0,344
Senape (salsa)	0,343
Noci	0,341
Anice verde	0,34
Fegato di agnello	0,34
Germogli di soia	0,34
Rognone (rene) di maiale	0,34
Semi di sedano	0,34
Nocciole tostate	0,338
Crostata al cioccolato	0,336
Hamburger (Burger King)	0,334
Farina di segale chiara	0,331
Biscotti di pasta frolla	0,33
Paprika	0,33
Patatine fritte (McDonald's)	0,328

Alimento	Tiamina (vitamina B1) mg/100gr
Peperoncino rosso (cayenna)	0,328
Pumpernickel (pane di segale)	0,327
Petto di pollo al microonde	0,324
Fieno greco o trigonella	0,322
Carne di antilocapra	0,32
Carne di renna	0,32
Cheeseburger	0,32
Rognone di vitello	0,32
Costine di maiale	0,319
Farina di segale scura	0,316
Segale	0,316
Fiocchi d'avena con latte intero e banane	0,315
Tortellini	0,313
Burro di anacardi	0,312
Macis	0,312
Shortcake	0,311
Farina di malto	0,309
Fegatini di pollo	0,305
Faggina	0,304
Cheeseburger (Burger King)	0,303
Cozze alla marinara	0,3
Torta di mele (McDonald's)	0,296
Fegatini di pollo fritti	0,292
Fegatini di pollo in umido	0,291
Burrito con fagioli	0,29
Maggiorana, essiccata	0,289
Menta	0,288
Farina di segale	0,287
Biscotti savoiardi	0,284
Biscotti savoiardi senza limone	0,284
Fegato di maiale	0,283
Latte in polvere	0,283
Piccione	0,283
Quaglia	0,283
Pancetta	0,281
Panino con pollo (Burger King)	0,281
Semola	0,28
Farina di sorgo	0,277
Semi di zucca	0,273
Panino al roast beef	0,27
Stoccafisso	0,268
Biscotti d'avena	0,267
Pane arabo	0,267
Piselli freschi	0,266
Bignè alla crema	0,263
Waffle	0,263
Anatra arrosto	0,26
Soia fresca bollita	0,26
Soia fresca bollita (senza sale)	0,26
Piselli bolliti	0,259
Piselli bolliti (senza sale)	0,259
Piselli surgelati	0,259
Moringa (foglie)	0,257
Curry (polvere)	0,253
Dragoncello	0,251
Filet-O-Fish (McDonald's)	0,251

Alimento	Tiamina (vitamina B1) mg/100gr
Cono per gelato	0,25
Involtini primavera	0,25
Peperoncino (pepe cornuto), in polvere	0,25
Hamburger (McDonald's)	0,247
Farina di mais bianca	0,246
Farina di mais gialla	0,246
Caldarroste	0,243
Riso soffiato con latte intero	0,243
Tonno pinna blu	0,241
Hot dog	0,24
Mortadella	0,24
Petto di quaglia	0,24
Uova di pesce	0,24
Coriandolo (semi)	0,239
Cuore	0,238
Sorgo	0,237
McChicken (McDonald's)	0,234
Biscotti alla vaniglia	0,233
Bulgur	0,232
Croissant alla mela	0,232
Doppio cheeseburger	0,231
Pasta di farina di mais	0,231
Fecola di patate	0,228
Germogli di lenticchie	0,228
Bistecca di bisonte	0,227
Salmone	0,226
Fungo dell'olmo	0,225
Grano germogliato	0,225
Riso parboiled	0,224
Cheeseburger (McDonald's)	0,223
Farina masa	0,223
Biscotti graham crackers	0,222
Spirulina	0,222
Carne di cervo	0,22
Semi di ginkgo	0,22
Biscotti con uvetta	0,216
Taco	0,216
Mandorle	0,211
Pizza	0,211
Coda di maiale	0,21
Giuggiola essiccata	0,21
Panino prosciutto e formaggio	0,21
Fette biscottate dolci (zwieback)	0,208
Bisgnè non farcito	0,206
Germogli di soia al vapore	0,205
Pancake al burro	0,204
Biscotti wafers	0,203
Pancake fatto in casa	0,201
Aglione	0,2
Anacardi tostati (con sale)	0,2
Anacardi tostati (senza sale)	0,2
Biscotti allo zenzero	0,2
Carciofo di Gerusalemme	0,2
Gombo	0,2
Mais bianco dolce	0,2
Wurstel di manzo e maiale	0,199

Alimento	Tiamina (vitamina B1) mg/100gr
Cardamomo o cardamone	0,198
Prezzemolo essiccato	0,196
Struzzo	0,196
Pancake al mirtillo	0,195
Farina 0	0,194
Farina 00	0,194
Pomodori secchi sott'olio	0,193
Mandorle pelate	0,191
Orzo perlato	0,191
Burrito con fagioli e formaggio	0,19
Caviale	0,19
Orecchie di mare	0,19
Pasta di guava	0,19
Tarassaco	0,19
Torta allo zenzero	0,19
Fegato	0,189
Pane di patate	0,188
Torta alle noci pecan	0,188
Biscotti al burro con goccioline	0,184
Biscotti della fortuna	0,182
Pesce lupo	0,18
Riso glutinoso	0,18
Salmone rosso	0,18
Peperoncino ancho essiccato	0,179
Costolette di agnello	0,177
Origano	0,177
Big Mac (McDonald's)	0,176
Sgombro	0,176
Tuorlo	0,176
Patate fritte	0,175
Burrito con fagioli e manzo	0,173
Fegato di vitello	0,173
Patatine fritte (Burger King)	0,173
Crocchette di patate (hash browns)	0,172
Peperoncino pasilla essiccato	0,172
Fave fresche	0,17
Lingua di vitello	0,17
Nachos con formaggio	0,17
Sagittaria	0,17
Spaghetti all'uovo	0,17
Patatine senza sale	0,167
Cuscus	0,163
Doughnuts	0,163
Muffins al mirtillo	0,163
Asparagi bolliti	0,162
Asparagi bolliti (senza sale)	0,162
Doppio Cheeseburger (McDonald's)	0,162
Carne di orso	0,16
Castagna cinese	0,16
Cozze	0,16
Crocchette di pollo (McDonald's)	0,16
Doppio hamburger	0,16
Farina di mais blu	0,16
Farinello	0,16
Grasso del maiale	0,16
Uvetta di Corinto	0,16

Alimento	Tiamina (vitamina B1) mg/100gr
Pan di spagna	0,159
Biscotti strudel al fico	0,158
Chiodi di garofano	0,158
Uovo d'anatra	0,156
Cervello di maiale	0,155
Crocchette di patate (Burger King)	0,155
Mais dolce	0,155
Feta	0,154
Patate congelate	0,154
Fegato di tacchino	0,153
Torta di mirtilli	0,153
Cuore di pollo	0,152
Curcuma	0,152
Alosa	0,15
Anguilla	0,15
Germogli di bambù	0,15
Lingua di agnello	0,15
Mince pie	0,15
Carne di agnello	0,149
Ghiande secche	0,149
Castagne bollite	0,148
Torta di ciliegie	0,148
Torta di mele	0,148
Uovo d'oca	0,147
Grifola frondosa	0,146
Castagne fresche	0,144
Ricciola	0,144
Sagittaria bollita	0,144
Sagittaria bollita (senza sale)	0,144
Asparagi	0,143
Costolette di agnello arrosto	0,143
Fratteglie di pollo bollite	0,143
Maranta	0,143
Brownies	0,141
Fagioli navy in scatola	0,141
Torta fritta al limone	0,141
Torta fritta alla ciliegia	0,141
Torta fritta alla frutta	0,141
Caprino stagionato	0,14
Fagiolo goa	0,14
Germogli di soia verde soffritti	0,14
Lavarello o coregone	0,14
Pancreas	0,14
Zampe di rana	0,14
Cavolini di bruxelles	0,139
Torta di banane	0,139
Farina di riso	0,138
Torta al burro	0,137
Fagioli in umido	0,136
Biscotti al cacao con crema	0,135
Animelle di vitello	0,134
Gallina	0,132
Agnello	0,131
Wasabi	0,131
Carne di bisonte macinata	0,13
Carne di cavallo	0,13

Alimento	Tiamina (vitamina B1) mg/100gr
Cervello di agnello	0,13
Cervello di vitello	0,13
Milza di maiale	0,13
Pop corn fatti in casa	0,13
Purè di patate istantaneo	0,13
Tarassaco bollito	0,13
Uovo di quaglia	0,13
Gamberi impanati e fritti	0,129
Oca	0,129
Patate al microonde	0,129
Patate al microonde (senza sale)	0,129
Bocconcini di pollo (Burger King)	0,128
Fave bollite	0,128
Fave bollite (senza sale)	0,128
Torta al cocco	0,128
Aringa affumicata	0,126
Gelone o orecchione	0,125
Lingua	0,125
Asparagi surgelati	0,121
Butterfish	0,12
Filetto	0,12
Insalata con prosciutto e formaggio	0,12
Ravioli (ripieno di formaggio) con salsa di pomodoro	0,12
Spalla	0,12
Tartaruga di mare	0,12
Trota iridea	0,12
Tonno pinne gialle	0,118
Torta al limone	0,118
Amaranto	0,116
Fagioli in scatola	0,116
Hash Browns (McDonald's)	0,116
Carpa	0,115
Eclairs	0,115
Zafferano	0,115
Salmone argentato	0,113
Ghianda	0,112
Igname tropicale	0,112
Brioche con gelato	0,111
Branziona o spigola	0,11
Burrito con carne	0,11
Carne di capra	0,11
Cavolo verde	0,11
Fagioli dall'occhio freschi	0,11
Molva	0,11
Uovo di tacchino	0,11
Crocchette di pesce	0,109
Timo (animelle)	0,109
Cono al cioccolato	0,108
Pepe nero	0,108
Cavolini di bruxelles bolliti	0,107
Cavolini di bruxelles bolliti (senza sale)	0,107
Fagiolini serpenti	0,107
Patate dolci al forno	0,107
Piselli in scatola	0,107
Basella o spinacio indiano	0,106
Burro di arachidi	0,106

Alimento	Tiamina (vitamina B1) mg/100gr
Lardo di maiale	0,106
Patate bollite	0,106
Semi di girasole tostati	0,106
Ostriche	0,105
Pancreas di maiale	0,105
Caramelle al caramello	0,103
Ananas sciroppato	0,102
Ravanello	0,102
Torta paradiso	0,102
Fagioli dall'occhio bolliti	0,101
Grano saraceno	0,101
Pasta al formaggio	0,101
Pepe giamaicano	0,101
Spaghetti giapponesi somen	0,101
Bistecca di sottofiletto	0,1
Bistecca fiorentina	0,1
Carne di coniglio	0,1
Crocchette di pollo	0,1
Foglie di barbabietola	0,1
Frittelle di cipolle	0,1
Piselli e riso integrale	0,1
Polpette di tacchino	0,1
Soia tostata e salata	0,1
Zucca invernale	0,1
Alga nori	0,098
Patate bollite senza buccia	0,098
Patate fritte surgelate	0,098
Fratteglie di cappone crude	0,097
Fratteglie di pollo fritte	0,097
Fagioli cannellini in scatola	0,096
Cavolo cinese bollito	0,095
Champignon	0,095
Fratteglie di cappone in umido	0,095
Sovracosce di pollo arrosto	0,095
Spinaci bolliti	0,095
Spinaci bolliti (senza sale)	0,095
Taro	0,095
Foglie di zucca	0,094
Gallina in umido	0,094
Spinaci surgelati	0,094
Tortillas	0,094
Biscotti marshmallow	0,093
Mais bollito	0,093
Mais bollito (senza sale)	0,093
Aringa	0,092
Cervello di manzo	0,092
Oca arrosto	0,092
Pollo impanato e fritto	0,092
Torta di zucca	0,092
Cosciotti di pollo arrosto	0,091
Pasta al sugo con polpette	0,091
Carne per brasato	0,09
Cefalo o muggine	0,09
Cotechino	0,09
Latte condensato	0,09
Mais bianco bollito	0,09

Alimento	Tiamina (vitamina B1) mg/100gr
Nachos con formaggio, fagioli e carne	0,09
Pasta	0,09
Pastinaca	0,09
Riso integrale soffiato	0,09
Rutabaga	0,09
Salsiccia affumicata di maiale, manzo e tacchino	0,09
Sovracosce di pollo crude	0,09
Spaghetti	0,09
Storione affumicato	0,09
Succo d'arancia	0,09
Purè di patate	0,089
Frattaglie di pollo crude	0,088
Paté de foie gras	0,088
Paté di fegato d'oca affumicato	0,088
Sovracosce di pollo fritte	0,088
Arancia	0,087
Coscia di pollo	0,087
Cosciotti di pollo crudi	0,087
Manioca	0,087
Clementina	0,086
Prezzemolo	0,086
Purè di patate (con burro)	0,086
Crema di nocciole e cioccolato	0,085
Crocchette di patate	0,085
Fagiolini serpenti bolliti	0,085
Fagiolini serpenti bolliti (senza sale)	0,085
Fichi secchi	0,085
Medaglioni	0,085
Polmone di maiale	0,085
Germogli di soia verde	0,084
Spalla grassa	0,084
Cosciotti di pollo fritti	0,083
Polpette di pollo	0,083
Crema di mandorle	0,082
Fagiolini	0,082
Menta piperita, fresca	0,082
Patate russet	0,082
Champignon bianchi	0,081
Latte al malto	0,081
Patate rosse	0,081
Peperoncino Banana Pepper	0,081
Peperoncino piccante	0,081
Petto di fagiano	0,081
Tofu	0,081
Basilico essiccato	0,08
Cacao in polvere	0,08
Carne di vitello	0,08
Carne di vitello macinata	0,08
Cime di rapa	0,08
Controfiletto di vitello	0,08
Costolette	0,08
Crescione dell'orto	0,08
Foglie di senape	0,08
Indivia	0,08
Limburger	0,08
Patate	0,08

Alimento	Tiamina (vitamina B1) mg/100gr
Salmone keta	0,08
Salmone rosa	0,08
Sardine sott'olio	0,08
Scorzonera	0,08
Spezzatino	0,08
Zuppa di granchi	0,08
Ananas	0,079
Braciola di manzo	0,079
Petto di pollo fritto	0,079
Acciughe sott'olio	0,078
Cacao amaro in polvere	0,078
Erba cipollina	0,078
Fagiolini cotti al microonde	0,078
Menta verde, fresca	0,078
Pasta con sugo ai wurstel	0,078
Patata dolce	0,078
Spinaci	0,078
Tempè	0,078
Cosce di pollo fritte	0,077
Fagiano	0,077
Fagioli dell'occhio in scatola	0,076
Germogli di alfa alfa	0,076
Melanzane bollite	0,076
Melanzane bollite (senza sale)	0,076
Merluzzo	0,076
Patate O'Brien	0,075
Pesce persico	0,075
Pesce spada	0,075
Pomodoro in barattolo	0,075
Punta di petto	0,075
Fagiolini bolliti	0,074
Fagiolini bolliti (senza sale)	0,074
Farina di mais	0,074
Ravioli al formaggio	0,074
Riso con pollo	0,073
Stufato di manzo in scatola	0,073
Caprino	0,072
Carciofo	0,072
Champignon grigliati	0,072
Lattuga romana	0,072
Bocconcini di pollo	0,071
Broccoli italiani	0,071
Insalata valeriana	0,071
Patate bianche	0,071
Brie	0,07
Caprino morbido	0,07
Cernia	0,07
Cime di rapa bollite	0,07
Cime di rapa bollite (senza sale)	0,07
Coscia di fagiano	0,07
Costolette di vitello	0,07
Cuore di pollo in umido	0,07
Foglie di rapa	0,07
Gambero d'acqua dolce	0,07
Insalata di patate	0,07
Lattuga riccia	0,07

Alimento	Tiamina (vitamina B1) mg/100gr
Lombata di vitello	0,07
Petto di pollo arrosto	0,07
Riso	0,07
Sambuco	0,07
Semi di zucca tostati	0,07
Semi di zucca tostati (con sale)	0,07
Storione	0,07
Zucca dolce	0,07
Zuppa di lenticchie con prosciutto	0,07
Spugnola o morchella	0,069
Uva	0,069
Foglie di zucca bollite	0,068
Foglie di zucca bollite (senza sale)	0,068
Avocado	0,067
Coriandolo fresco	0,067
Faraona	0,067
Guava (guayaba)	0,067
Melagrana	0,067
Salsiccia di pollo	0,067
Biscotti al burro	0,066
Carote	0,066
Carote bollite	0,066
Carote bollite (senza sale)	0,066
Noce di cocco	0,066
Rombo	0,066
Uovo sodo	0,066
Broccolo (fiore)	0,065
Dolce danese	0,065
Dolce danese al limone	0,065
Foglie del broccolo	0,065
Latte di pecora	0,065
Cavolo rosso	0,064
Controfiletto	0,064
Lattuga rossa	0,064
Patate al forno	0,064
Patate gratinate	0,064
Petto di pollo	0,064
Broccoli bolliti	0,063
Broccoli bolliti (senza sale)	0,063
Emmental	0,063
Patatine	0,063
Sovracosce di pollo in umido	0,063
Gelato ricoperto di cioccolato	0,062
Indivia belga	0,062
Tacchino arrosto	0,062
Cavolo	0,061
Cavolo bollito	0,061
Cavolo bollito (senza sale)	0,061
Salsa per la pizza	0,061
Tilsit	0,061
Torta alle pesche	0,061
Aringa del Pacifico	0,06
Borragine	0,06
Carne di alce	0,06
Carne di vitello brasata	0,06
Cicoria	0,06

Alimento	Tiamina (vitamina B1) mg/100gr
Coniglio in umido	0,06
Controfiletto di vitello arrosto	0,06
Controfiletto di vitello brasato	0,06
Costolette di vitello arrosto	0,06
Crema di pomodoro	0,06
Crema di pomodoro (senza sale)	0,06
Crescione dell'orto bollito	0,06
Crescione dell'orto bollito (senza sale)	0,06
Fianco	0,06
Fico	0,06
Gamberetti fritti	0,06
Gruviera	0,06
Pasta con verdure	0,06
Pomodori verdi	0,06
Porro	0,06
Roast beef	0,06
Scalogno	0,06
Succo d'arancia e carote	0,06
Succo di mandarino	0,06
Trota di mare	0,06
Wakame	0,06
Zampone	0,06
Ali di pollo crude	0,059
Biscotti gocciolate	0,059
Borragini bollite	0,059
Borragini bollite (senza sale)	0,059
Champignon grandi	0,059
Cosciotti di pollo in umido	0,059
Lombata	0,059
Peperoni rossi bolliti	0,059
Peperoni verdi bolliti	0,059
Peperoni verdi bolliti (senza sale)	0,059
Aneto fresco (foglie)	0,058
Carciofi surgelati	0,058
Luccio	0,058
Mandarino	0,058
Pasta al pomodoro	0,058
Pesce serra	0,058
Ravioli di carne al ragù	0,058
Shake al cioccolato (fast food)	0,058
Succo d'ananas	0,058
Succo d'ananas (vitamina C aggiunta)	0,058
Succo d'arancia e albicocca	0,058
Lasagne alla bolognese	0,057
Lattuga	0,057
Noce nera	0,057
Peperone verde	0,057
Polpo in umido	0,057
Wurstel di pollo	0,057
Calamari fritti	0,056
Pasta con formaggio	0,056
Patate dolci bollite	0,056
Succo d'arancia e pompelmo	0,056
Acciughe	0,055
Cipollotti	0,055
Fagioli di Lima in scatola	0,055

Alimento	Tiamina (vitamina B1) mg/100gr
Lattuga asparago	0,055
Cosce di pollo in umido	0,054
Cosciotti di tacchino arrosto	0,054
Macedonia di frutta tropicale	0,054
Mangostano sciropato	0,054
Peperoncino serrano	0,054
Peperoni rossi	0,054
Salmone reale	0,054
Salsiccia di vitello	0,054
Broccoli surgelati	0,053
Cavolo verde bollito	0,053
Cavolo verde bollito (senza sale)	0,053
Farina di carrube	0,053
Granchio in umido	0,053
Moringa (bacello)	0,053
Dattero (deglet noor)	0,052
Latte di bufala	0,052
Paté di fegato di pollo	0,052
Platano	0,052
Gelato con gocce di cioccolato	0,051
McFlurry (McDonald's)	0,051
Pollo fritto	0,051
Prugne secche	0,051
Succo d'arancia e banane	0,051
Trippa di maiale	0,051
Arrosto di vitello	0,05
Basella, spinacio indiano	0,05
Carciofo bollito	0,05
Carciofo bollito (senza sale)	0,05
Cavolfiore	0,05
Cavolo rapa	0,05
Cioccolata calda	0,05
Cipolla d'inverno	0,05
Cuori di palma	0,05
Dattero (medjool)	0,05
Germogli di soia verde bolliti	0,05
Germogli di soia verde bolliti (senza sale)	0,05
Halibut	0,05
Insalata con gamberetti	0,05
Insalata con pollo	0,05
Insalata taco	0,05
Laminaria	0,05
Melanzane sott'aceto	0,05
Milza	0,05
Patate con formaggio e prosciutto	0,05
Ribes nero	0,05
Sedano rapa	0,05
Succo d'arancia e ananas	0,05
Taco con carne, formaggio e lattuga	0,05
Torta di frutta	0,05
Zucca	0,05
Gelato al cioccolato (soft)	0,049
Latte di capra (vitamina D aggiunta)	0,048
Pasta al ragù	0,048
Patate bianche al forno	0,048
Polmone d'agnello	0,048

Alimento	Tiamina (vitamina B1) mg/100gr
Salsa agrodolce	0,048
Spaghetti con pomodoro e carne	0,048
Timo fresco	0,048
Yogurt bianco scremato	0,048
Zucchine	0,048
Zuppa di piselli e prosciutto	0,048
Ali di pollo arrosto	0,047
Latticello	0,047
Merluzzo nero	0,047
Milk shake al cioccolato	0,047
Milza di agnello	0,047
Milza di vitello	0,047
Pesce Asinello affumicato	0,047
Polmone	0,047
Polmone di vitello	0,047
Succo di pomodoro	0,047
Yogurt scremato al cioccolato	0,047
Ali di pollo fritte	0,046
Cheshire	0,046
Cipolla	0,046
Latte intero	0,046
Pomodori arancioni	0,046
Salsa verde	0,046
Zenzero	0,046
Carne di bisonte	0,045
Ciambelle al cioccolato	0,045
Foglie di rapa bollite	0,045
Foglie di rapa bollite (senza sale)	0,045
Gelato alla fragola	0,045
Latte scremato	0,045
Mousse al cioccolato	0,045
Shake alla frutta (fast food)	0,045
Ali di pollo in umido	0,044
Carne macinata (25% grasso)	0,044
Carne macinata (30% grasso)	0,044
Carote surgelate	0,044
Rucola	0,044
Sardine in salsa di pomodoro	0,044
Succo di prugna e arancia	0,044
Uovo fritto	0,044
Yogurt intero alla frutta	0,044
Zucchine bollite	0,044
Zucchine bollite (senza sale)	0,044
Carne macinata (20% grasso)	0,043
Fesa di tacchino arrosto	0,043
Granchio	0,043
Latte e cioccolato	0,043
Polpette	0,043
Sedano bollito	0,043
Sedano bollito (senza sale)	0,043
Senape con miele	0,043
Succo d'arancia, mela e banane	0,043
Brosmio	0,042
Carne macinata (10% grasso)	0,042
Carne per hamburger	0,042
Cavolfiore bollito	0,042

Alimento	Tiamina (vitamina B1) mg/100gr
Cavolfiore bollito (senza sale)	0,042
Cipolle bollite	0,042
Cipolle bollite (senza sale)	0,042
Fiori di zucca	0,042
Gelato al cioccolato	0,042
Petto di pollo in umido	0,042
Squalo	0,042
Sundae al cioccolato (McDonald's)	0,042
Yogurt magro alla vaniglia	0,042
Burro di mandorle	0,041
Cipolla dolce	0,041
Fesa di tacchino	0,041
Fiocchi di latte	0,041
Gelato fior di latte	0,041
Lattuga iceberg	0,041
Macinato magro	0,041
Mais bianco sottovuoto	0,041
Mais bianco sottovuoto (senza sale)	0,041
Mais sottovuoto	0,041
Mais sottovuoto (senza sale)	0,041
Melassa	0,041
Melone	0,041
Pomodori gialli	0,041
Acetosa	0,04
Adobo	0,04
Bietola	0,04
Carne di beefalo	0,04
Carne di bufalo	0,04
Durello di tacchino	0,04
Fagiolini e patate	0,04
Foglie di vite	0,04
Insalata con uovo e formaggio	0,04
Limone	0,04
Melone cinese da conserva	0,04
Peperoncino jalapeno	0,04
Radici di cicoria	0,04
Rapa	0,04
Ribes rosso	0,04
Roquefort	0,04
Spinaci della Nuova Zelanda	0,04
Strudel	0,04
Succo di frutta con yogurt scremato	0,04
Succo di pompelmo	0,04
Succo di pompelmo rosa	0,04
Sundae al caramello	0,04
Sundae al cioccolato	0,04
Sundae alla fragola	0,04
Uova strapazzate	0,04
Uovo	0,04
Uva spina	0,04
Yogurt magro alla frutta	0,04
Zuppa di piselli	0,04
Bevanda al cioccolato	0,039
Fagioli borlotti in scatola	0,039
Grana	0,039
Latte e cacao	0,039

Alimento	Tiamina (vitamina B1) mg/100gr
Latte parzialmente scremato	0,039
Melanzana	0,039
Shake al cioccolato (McDonald's)	0,039
Shake alla fragola (McDonald's)	0,039
Succo d'arancia (conservato)	0,039
Sundae alla fragola (McDonald's)	0,039
Latte intero alta qualità	0,038
Shake alla vaniglia (McDonald's)	0,038
Succo d'arancia e mela	0,038
Tequila sunrise	0,038
Tonno sott'olio	0,038
Edam o edammer	0,037
Kumquat	0,037
Mirtillo	0,037
Panna spray	0,037
Pasticcini crema e cioccolato	0,037
Pecorino	0,037
Pomodoro	0,037
Sundae al caramello (McDonald's)	0,037
Zucca spaghetti	0,037
Aringa marinata	0,036
Panna acida	0,036
Pomodori bolliti	0,036
Pompelmo	0,036
Rosmarino	0,036
Siero del latte	0,036
Torta alla crema di cioccolato	0,036
Wurstel di tacchino	0,036
Cupcake al cioccolato	0,035
Glassa al cocco	0,035
Basilico fresco	0,034
Bietole bollite	0,034
Bietole bollite (senza sale)	0,034
Cioccolato fondente extra (70-85%)	0,034
Eggnog	0,034
Omelette	0,034
Pescanoce (nettarina)	0,034
Anguria	0,033
Budino al cioccolato	0,033
Budino alla vaniglia	0,033
Merluzzo nordico	0,033
Riso e tacchino	0,033
Sugo di funghi	0,033
Tonnetto striato	0,033
Budino al creme caramel	0,032
Cioccolato fondente (60-70%)	0,032
Gamberi in umido	0,032
Insalata di patate con uova	0,032
Lampone	0,032
Panna da caffetteria	0,032
Prosciutto e verdure	0,032
Salsa di carne (manzo)	0,032
Tabasco	0,032
Tonno al naturale	0,032
Uovo in camicia	0,032
Banana	0,031

Alimento	Tiamina (vitamina B1) mg/100gr
Barbabietola	0,031
Cetriolo	0,031
Spaghetto di riso	0,031
Zucca bollita	0,031
Zucca bollita (senza sale)	0,031
Acqua di cocco	0,03
Albicocche	0,03
Ali di tacchino arrosto	0,03
Amarena	0,03
Animelle di agnello	0,03
Carne di lepre	0,03
Cocco essiccato	0,03
Cocktail analcolico (ananas e arancia)	0,03
Cocktail analcolico (ananas e pompelmo)	0,03
Gelato con biscotto	0,03
Insalata	0,03
Kaki	0,03
Lime	0,03
Mela selvatica	0,03
Milk shake alla vaniglia	0,03
Minestra di verdura	0,03
Mozzarella	0,03
Pesce Pollock	0,03
Polpo	0,03
Prosciutto di tacchino	0,03
Ravanello bianco	0,03
Salsa di peperoncini verdi	0,03
Salsa per spaghetti	0,03
Gorgonzola	0,029
Mix di verdure	0,029
Mora del gelso	0,029
Pina colada	0,029
Yogurt bianco	0,029
Camembert	0,028
Cheesecake	0,028
Chenopodio ambrosioides	0,028
Durello di pollo	0,028
Mango	0,028
Peperone giallo	0,028
Prugna	0,028
Barbabietola bollita	0,027
Barbabietola bollita (senza sale)	0,027
Ceci in scatola	0,027
Cetriolo (con la buccia)	0,027
Cheddar	0,027
Ciliegia	0,027
Foglie di amaranto	0,027
Fonduta	0,027
Kiwi	0,027
Rapa bollita	0,027
Rapa bollita (senza sale)	0,027
Salmone in scatola	0,027
Sedano rapa bollito	0,027
Sedano rapa bollito (senza sale)	0,027
Zuppa di pinne di squalo	0,027
Dolcetti al cioccolato	0,026

Alimento	Tiamina (vitamina B1) mg/100gr
Durello di pollo in umido	0,026
Latte di cocco	0,026
Patate dolci	0,026
Porri bolliti	0,026
Porri bolliti (senza sale)	0,026
Shake alla vaniglia (fast food)	0,026
Zampa di maiale	0,026
Zucchini centenaria bollita	0,026
Zucchini centenaria bollita (senza sale)	0,026
Cioccolato fondente (45-60%)	0,025
Mais bianco in scatola	0,025
Mais bianco in scatola (senza sale)	0,025
Mais in scatola	0,025
Mais in scatola (senza sale)	0,025
Passata di pomodoro	0,025
Passata di pomodoro (senza sale)	0,025
Pollo e verdure	0,025
Rana pescatrice	0,025
Red Bull	0,025
Red Bull senza zucchero	0,025
Succo di lime	0,025
Zenzero fresco	0,025
Zucchini centenaria	0,025
Carne in scatola	0,024
Carotine	0,024
Fragola	0,024
Kiwi giallo (gold)	0,024
Panna da cucina	0,024
Pere e ananas	0,024
Pesca	0,024
Salsa di pomodoro	0,024
Succo di limone	0,024
Sugo alla marinara	0,024
Vongole in vasetto	0,024
Aragosta in umido	0,023
Granchio in barattolo	0,023
Papaya	0,023
Pesce pietra	0,023
Salmone affumicato	0,023
Testa in cassetta	0,023
Cannella	0,022
Neufchatel	0,022
Panna da montare	0,022
Pepe bianco	0,022
Sogliola e platessa	0,022
Tacchino con verdure	0,022
Zuppa di asparagi	0,022
Agnello con verdure	0,021
Albicocche sciroppate	0,021
Bucce di patate	0,021
Fontina	0,021
Minestra di fagioli	0,021
Olive verdi	0,021
Ricotta light	0,021
Sedano	0,021
Succo di mela	0,021

Alimento	Tiamina (vitamina B1) mg/100gr
Succo di mela (vitamina C aggiunta)	0,021
Acerola	0,02
Aragosta	0,02
Calamari	0,02
Cardi	0,02
Dessert con mango e tapioca	0,02
Farfaraccio	0,02
Fave in scatola	0,02
Foglie di amaranto bollite	0,02
Foglie di amaranto bollite (senza sale)	0,02
Frattaglie di maiale	0,02
Gamberi	0,02
Germogli di bambù bolliti (con sale)	0,02
Germogli di bambù bolliti (senza sale)	0,02
Giuggiola	0,02
Lampuga	0,02
Latte scremato (1% di grasso)	0,02
Mela cotogna	0,02
Mora	0,02
Pesce Asinello	0,02
Pesce gatto	0,02
Pesche sciroppate	0,02
Rabarbaro	0,02
Salsa di carne (tacchino)	0,02
Sgombro sotto sale	0,02
Succo di acerola	0,02
Succo di mela e susina	0,02
Surimi	0,02
Carne d'agnello	0,019
Mela	0,019
Nespola	0,019
Provolone	0,019
Capperi (in scatola)	0,018
Cardi bolliti	0,018
Cardi bolliti (senza sale)	0,018
Fiori di zucca bolliti	0,018
Fiori di zucca bolliti (senza sale)	0,018
Macedonia	0,018
Mela e mirtilli	0,018
Mozzarella light	0,018
Spumante dolce	0,018
Spumante secco	0,018
Bastoncini di pollo	0,017
Mela (con la buccia)	0,017
Salsa di carne (pollo)	0,017
Succo d'uva	0,017
Succo d'uva (vitamina C aggiunta)	0,017
Tonno bianco sott'olio	0,017
Wurstel di manzo	0,017
Zuppa di pollo e verdure	0,017
Albicocche sciroppate (non sgocciolate)	0,016
Mela cotta	0,016
Radicchio	0,016
Salsa tartara	0,016
Succo di prugna	0,016
Zampa di maiale in umido	0,016

Alimento	Tiamina (vitamina B1) mg/100gr
Banane e ananas con tapioca	0,015
Banane e tapioca	0,015
Funghi essiccati (Auricularia polytricha)	0,015
Gallinacci o finferli	0,015
Mais in scatola (sgocciolato)	0,015
Monterey	0,015
Muschio irlandese	0,015
Pesche	0,015
Shiitake o lentinula edodes	0,015
Succo di melagrana	0,015
Vongole	0,015
Zuppa di manzo e verdure	0,015
Caffè	0,014
Fico d'India	0,014
Latte umano	0,014
Pollo	0,014
Port salut	0,014
Sottilette	0,014
Carne di manzo	0,013
Daiquiri	0,013
Durello di tacchino in umido	0,013
Fungo del muschio	0,013
Glassa al cioccolato	0,013
Pesce latte	0,013
Ricotta	0,013
Mela e lampone	0,012
Mirtillo palustre (cranberry)	0,012
Nopal	0,012
Pera	0,012
Succo di mora	0,012
Sugo di pesce	0,012
Zuppa di sedano	0,012
Biscotti al cocco	0,011
Ketchup	0,011
Ketchup (ridotto contenuto di sodio)	0,011
Litchi	0,011
Pesche sciroppate (non sgocciolate)	0,011
Powerade al limone-lime	0,011
Vaniglia (estratto)	0,011
Whiskey sour	0,011
Burro light con sale	0,01
Burro light senza sale	0,01
Camomilla	0,01
Crusca di mais	0,01
Dessert con yogurt alla pesca	0,01
Dessert con yogurt alla banana	0,01
Finocchio	0,01
Fiocchi di latte (con verdure)	0,01
Lappa	0,01
Lumache di mare	0,01
Maionese	0,01
Margarina	0,01
Margarina con sale, con aggiunta di vitamina D	0,01
Margarina senza sale	0,01
Margarina senza sale, con aggiunta di vitamina D	0,01
Medusa sotto sale	0,01

Alimento	Tiamina (vitamina B1) mg/100gr
Mele sminuzzate	0,01
Osmero americano	0,01
Riso e pollo	0,01
Salsa barbecue	0,01
Salsa di peperoncini rossi	0,01
Succo di mela e banana	0,01
Succo di pera	0,01
Alloro	0,009
Marmellata di mele	0,009
Mele sciropate	0,009
Nettare di albicocca	0,009
Nettare di albicocca (vitamina C aggiunta)	0,009
Paté di pollo	0,009
Pera-mela	0,009
Seppie	0,009
Albicocca e tapioca	0,008
Bastoncini di tacchino	0,008
Manzo e verdure	0,008
Rum	0,008
Salsa di rafano o cren	0,008
Succo di mela e ciliegia	0,008
Succo di mela e pesca	0,008
Tacchino	0,008
Tonno bianco al naturale	0,008
Uva passa	0,008
Whisky	0,008
Zuppa di gamberi	0,008
Caffè d'orzo	0,007
Capasanta	0,007
Gamberetti in scatola	0,007
Succo di mela e uva	0,007
Caramelle gomgnose	0,006
Limonata	0,006
Nettare di papaya	0,006
Prugne e tapioca	0,006
Salsa di formaggio	0,006
Succo di mela e uva (vitamina C aggiunta)	0,006
Zampa di maiale in salamoia	0,006
Alga agar	0,005
Birra	0,005
Birra light	0,005
Burro	0,005
Burro salato	0,005
Cola light	0,005
Marmellata d'arance	0,005
Succo di mela e prugna	0,005
Vino bianco (Chardonnay)	0,005
Vino bianco da tavola	0,005
Vino rosso (Merlot)	0,005
Vino rosso da tavola	0,005
Vodka	0,005
Albume	0,004
Caramelle di gelatina	0,004
Caramelle dure	0,004
Liquore al caffè	0,004
Salsa di soia	0,004

Alimento	Tiamina (vitamina B1) mg/100gr
Tapioca	0,004
Nettare di Guanabana	0,003
Nettare di guava	0,003
Nettare di mango	0,003
Nettare di pesca	0,003
Nettare di pesca (vitamina C aggiunta)	0,003
Nettare di tamarindo	0,003
Olive nere	0,003
Brodo di manzo	0,002
Nettare di pera	0,002
Nettare di pera (vitamina C aggiunta)	0,002
Brodo di pollo	0,001
Caffè espresso	0,001
Caffè espresso decaffeinato	0,001
Farina di maranta	0,001
Marshmallows	0,001