

Alimento	Riboflavina (vitamina B2) mg/100gr
Lievito secco attivo	4
Spirulina essiccata	3,67
Fegato di agnello	3,63
Biscottini	3,229
Peperoncino pasilla essiccato	3,197
Fegato di maiale	3,005
Rognone	2,84
Fegato	2,755
Kellog's all-bran	2,71
Kellog's Corn Flakes	2,64
Fegato di tacchino	2,59
Fegato di vitello	2,44
Prezzemolo essiccato	2,383
Fegatini di pollo fritti	2,313
Kellog's coco pops	2,27
Prezzemolo liofilizzato	2,26
Peperoncino ancho essiccato	2,255
Rognone di agnello	2,24
Kellogg's Rice Krispies	2,225
Fegatini di pollo in umido	1,993
Kellogg's Special K	1,92
Kellogg's Special K con cioccolato fondente	1,92
Kellogg's Special K con frutti rossi	1,92
Rognone di vitello	1,9
Kellogg's frosties	1,892
Fegatini di pollo	1,778
Rognone (rene) di maiale	1,697
Latte scremato in polvere	1,55
Fratteglie di pollo fritte	1,524
Coriandolo essiccato (foglie)	1,5
Erba cipollina liofilizzata	1,5
Menta	1,421
Bran flakes (fiocchi di crusca)	1,42
Paté di fegato di pollo	1,401
Kellog's Berry Rice Krispies	1,4
Dragoncello	1,339
Paprika	1,23
Latte in polvere	1,205
Peperoncino piccante	1,205
Basilico essiccato	1,2
Caprino stagionato	1,19
Cuore di maiale	1,185
Farina di soia	1,16
Fratteglie di cappone crude	1,119
Fratteglie di cappone in umido	1,061
Fratteglie di pollo bollite	1,052
Muesli	1,03
Mandorle	1,014
Cuore di vitello	1
Cuore di agnello	0,99
Fratteglie di pollo crude	0,987
Peperoncino (pepe cornuto), in polvere	0,94
Burro di mandorle	0,939
Peperoncino rosso (cayenna)	0,919
Seppie	0,91
Cuore	0,906

Alimento	Riboflavina (vitamina B2) mg/100gr
Fegato d'anatra	0,892
Fegato d'oca	0,892
Soia	0,87
Feta	0,844
Funghi essiccati (Auricularia polytricha)	0,844
Wurstel di soia	0,833
Germe di grano tostato	0,82
Uovo di quaglia	0,79
Barretta di riso e frumento	0,773
Pomodoro in polvere	0,761
Soia tostata	0,755
Cuore di pollo in umido	0,741
Uova di pesce	0,74
Cuore di pollo	0,728
Carne di renna	0,72
Mandorle pelate	0,711
Carne di orso	0,68
Cerfoglio, essiccato	0,68
Caprino	0,676
Moringa (foglie)	0,66
Shake alla vaniglia (fast food)	0,66
Caviale	0,62
Riso soffiato con miele e latte intero	0,608
Fiocchi d'avena con miele e latte intero	0,602
Cracker light	0,59
Roquefort	0,586
Carne di antilocapra	0,58
Crusca	0,577
Red Bull	0,575
Red Bull senza zucchero	0,575
Fiocchi d'avena con latte intero	0,563
Baguette	0,553
Origano	0,528
Tuorlo	0,528
Brie	0,52
Uovo sodo	0,513
Pancake	0,51
Limburger	0,503
Germe di grano	0,499
Uovo fritto	0,495
Torta paradiso	0,491
Carne di capra	0,49
Champignon	0,49
Pomodori secchi	0,489
Camembert	0,488
Lingua di maiale	0,485
Carne di cervo	0,48
Timo fresco	0,471
Anatra arrosto	0,47
Uovo di tacchino	0,47
Muschio irlandese	0,466
Semi di sesamo tostati	0,466
Crackers non salati in superficie	0,462
Farina di carrube	0,461
Pancreas di maiale	0,46
Calamari fritti	0,458

Alimento	Riboflavina (vitamina B2) mg/100gr
Uovo	0,457
Anatra	0,45
Fagioli goa	0,45
Macis	0,448
Bistecca di bisonte	0,447
Alga nori	0,446
Pancreas	0,445
Riso soffiato con latte intero e banane	0,444
Farinello	0,44
Albume	0,439
Pasta fresca all'uovo	0,439
Fiocchi d'avena con latte intero e banane	0,437
Pane all'uovo	0,436
Polmone di maiale	0,43
Biscotti savoiardi	0,428
Biscotti savoiardi senza limone	0,428
Rosmarino essiccato	0,428
Animelle di vitello	0,425
Grano saraceno	0,425
Alloro	0,421
Crostini di pane	0,421
Spaghetti cinesi	0,421
Biscotti alla frutta	0,42
Burrito con carne	0,42
Cozze alla marinara	0,42
Cracker al latte	0,418
Latte condensato	0,416
Pane grattugiato	0,415
Crema di mandorle	0,414
Calamari	0,412
Lingua di vitello	0,41
Uovo d'anatra	0,404
Champignon grigliati	0,403
Champignon bianchi	0,402
Timo	0,399
Monterey	0,39
Oca arrosto	0,39
Edam o edammer	0,389
Uovo in camicia	0,387
Omelette	0,386
Pomodori secchi sott'olio	0,383
Costine di maiale brasate	0,382
Gorgonzola	0,382
Uovo d'oca	0,382
Caprino morbido	0,38
Controfiletto di vitello brasato	0,38
Lingua di agnello	0,38
Salmone	0,38
Cumino dei prati o carvi	0,379
Oca	0,377
Uova strapazzate	0,376
Cheddar	0,375
Pane al germe di grano	0,375
Faggina	0,371
Cacao in polvere	0,37
Controfiletto di vitello arrosto	0,37

Alimento	Riboflavina (vitamina B2) mg/100gr
Milza	0,37
Pecorino	0,37
Macinato magro di maiale	0,368
Fieno greco o trigonella	0,366
Acciughe sott'olio	0,363
Agnello	0,36
Bisgnè non farcito	0,36
Giuggiola essiccata	0,36
Tilsit	0,359
Tempè	0,358
Salatini	0,357
Latte di pecora	0,355
Semi di girasole	0,355
Cono per gelato	0,354
Foglie di vite	0,354
Finocchio (semi)	0,353
Gelone o orecchione	0,349
Chenopodio ambrosioide	0,348
Milza di agnello	0,348
Milza di vitello	0,348
Waffle	0,347
Pane d'avena	0,346
Timo (animelle)	0,345
Spirulina	0,342
Arrosto di vitello	0,34
Lingua	0,34
Pane toscano	0,337
Salvia	0,336
Pane di segale	0,335
Fave secche	0,333
Grana	0,332
Crackers	0,331
Carne di vitello brasata	0,33
Fagioli gialli	0,33
Nachos con formaggio	0,33
Panino prosciutto e formaggio	0,33
Salame italiano	0,33
Sottilette light	0,33
Trota	0,33
Biscotti di pasta frolla	0,329
Costine di maiale arrosto	0,328
Cumino	0,327
Croissant al formaggio	0,325
Riso soffiato con latte intero	0,324
Provolone	0,321
Aringa affumicata	0,319
Quinoa	0,318
Maggiorana, essiccata	0,316
Biscotti graham crackers	0,314
Sgombro	0,312
Biscotti	0,31
Controfiletto di vitello	0,31
Tortellini	0,31
Farina di malto	0,308
Salsiccia di maiale	0,307
Pumpernickel (pane di segale)	0,305

Alimento	Riboflavina (vitamina B2) mg/100gr
Mozzarella light	0,303
Focaccia	0,301
Pan di spagna	0,301
Cervello di agnello	0,3
Milza di maiale	0,3
Pane di crusca di riso	0,3
Salame "genovese"	0,3
Paté de foie gras	0,299
Paté di fegato d'oca affumicato	0,299
Costolette di agnello arrosto	0,297
Aneto fresco (foglie)	0,296
Emmental	0,296
Biscotti allo zenzero	0,293
Carne di agnello	0,293
Cheshire	0,293
English muffins	0,292
Pancake al burro	0,292
Pane	0,292
Anice verde	0,29
Coriandolo (semi)	0,29
Costolette di vitello arrosto	0,29
Miglio	0,29
Salatini soffici	0,29
Semi di sedano	0,29
Struzzo	0,288
Pane di crusca	0,287
Piccione	0,285
Quaglia	0,285
Aneto (semi)	0,284
Aneto essiccato (foglie)	0,284
Crusca di riso	0,284
Mozzarella	0,283
Curry (polvere)	0,281
Pancake fatto in casa	0,281
Burrito con fagioli	0,28
Carne di vitello	0,28
Hot dog	0,28
Cioccolata calda	0,279
Gruviera	0,279
Costolette di agnello	0,277
Pancetta saltata in padella	0,277
Sottilette	0,276
Cervello di maiale	0,275
Pancake al mirtillo	0,272
Shortcake	0,272
Carne di alce	0,27
Carne di vitello macinata	0,27
Nachos con formaggio, fagioli e carne	0,27
Teff	0,27
Torta alla crema	0,27
Zafferano	0,267
Biscotti wafers	0,266
Cosciotti di tacchino arrosto	0,266
Eclairs	0,266
Menta piperita, fresca	0,266
Crostata al cioccolato	0,265

Alimento	Riboflavina (vitamina B2) mg/100gr
Biscotti alla melassa	0,264
Gelato ricoperto di cioccolato	0,261
Senape (semi)	0,261
Cervello di vitello	0,26
Cheeseburger (McDonald's)	0,26
Crescione dell'orto	0,26
Lombata di vitello	0,26
Tarassaco	0,26
Pizza	0,258
Wurstel di pollo	0,257
Acciughe	0,256
Caramelle al caramello	0,256
Gelato alla fragola	0,255
Pane bianco	0,255
Sovracosce di pollo fritte	0,255
Braciola di maiale	0,252
Cono al cioccolato	0,252
Costine di maiale	0,251
Farina di segale scura	0,251
Pancetta al forno	0,251
Segale	0,251
Tonno pinna blu	0,251
Animelle di agnello	0,25
Pancetta cotta al microonde	0,25
Prosciutto di Parma sgrassato	0,25
Zampe di rana	0,25
Cosciotti di pollo fritti	0,247
Doppio Cheeseburger (McDonald's)	0,247
Semi di girasole tostati	0,246
Shake al cioccolato (fast food)	0,245
Gelato con gocce di cioccolato	0,243
McFlurry (McDonald's)	0,243
Petto di quaglia	0,243
Grifola frondosa	0,242
Latte al malto	0,242
Pancia di maiale	0,242
Bignè alla crema	0,241
Cacao amaro in polvere	0,241
Croissant	0,241
Alosa	0,24
Cheeseburger (Burger King)	0,24
Costolette di vitello	0,24
Gelato fior di latte	0,24
Port salut	0,24
Prosciutto di Modena sgrassato	0,24
Stoccafisso	0,24
Fette biscottate dolci (zwieback)	0,239
Hamburger (McDonald's)	0,239
Polmone d'agnello	0,237
Burrito con carne e fagioli	0,236
Cosce di pollo fritte	0,236
Guancia di maiale	0,236
Spinaci bolliti	0,236
Spinaci bolliti (senza sale)	0,236
Carne di maiale macinata	0,235
Medaglioni	0,235

Alimento	Riboflavina (vitamina B2) mg/100gr
Pistacchi tostati	0,234
Pistacchi tostati (con sale)	0,234
Yogurt bianco scremato	0,234
Aringa	0,233
Curcuma	0,233
Fagioli mung o soia verde	0,233
Sardine in salsa di pomodoro	0,233
Durello di pollo	0,231
Polmone di vitello	0,231
Biscotti d'avena	0,23
Farina di mais blu	0,23
Patatine	0,23
Polmone	0,23
Prosciutto San Daniele sgrassato	0,23
Wakame	0,23
Torta al burro	0,229
Carne di bisonte macinata	0,227
Hamburger (Burger King)	0,227
Pinoli	0,227
Sardine sott'olio	0,227
Fagioli dell'occhio	0,226
Sundae al cioccolato (McDonald's)	0,226
Crackers integrali	0,225
Spinaci surgelati	0,224
Sundae al caramello (McDonald's)	0,223
Milk shake al cioccolato	0,222
Fagiolo kidney	0,221
Chiodi di garofano	0,22
Crusca d'avena	0,22
Fagioli adzuki	0,22
Foglie di barbabietola	0,22
Lupini	0,22
Panino al roast beef	0,22
Prosciutto di Parma	0,22
Scorzoneria	0,22
Fagioli kidney	0,219
Fagioli kidney rossi	0,219
Fagiolo di Lima nano	0,218
Sovracosce di pollo in umido	0,218
Biscotti strudel al fico	0,217
Salsa di soia	0,217
Shiitake o lentinula edodes	0,217
Cosciotti di pollo in umido	0,216
McChicken (McDonald's)	0,216
Pane integrale	0,216
Gallinacci o finferli	0,215
Germogli di fagioli	0,215
Piselli	0,215
Yogurt scremato al cioccolato	0,215
Biscotti alla vaniglia	0,214
Shake al cioccolato (McDonald's)	0,214
Yogurt intero alla frutta	0,214
Cosce di pollo in umido	0,213
Fagioli borlotti	0,213
Panino per hamburger	0,213
Salsiccia affumicata di suino e bovino	0,213

Alimento	Riboflavina (vitamina B2) mg/100gr
Torta di mele (McDonald's)	0,213
Ceci	0,212
Fagioli pinto	0,212
Lenticchie	0,211
Shake alla fragola (McDonald's)	0,211
Budino al creme caramel	0,21
Coscia di fagiano	0,21
Cozze	0,21
Durello di pollo in umido	0,21
Filetto	0,21
Prosciutto crudo sgrassato	0,21
Shake alla vaniglia (McDonald's)	0,21
Bagel	0,209
Big Mac (McDonald's)	0,209
Biscotti marshmallow	0,208
Durello di tacchino in umido	0,207
Torta di banane	0,207
Biscotti con uvetta	0,206
Mousse al cioccolato	0,205
Spugnola o morchella	0,205
Doppio cheeseburger	0,204
Fontina	0,204
Pollo impanato e fritto	0,204
Salmone in scatola	0,203
Fagioli di Lima	0,202
Mais	0,201
Mais bianco	0,201
Polenta	0,201
Polenta bianca	0,201
Torta di zucca	0,201
Trippa di maiale	0,201
Yogurt magro alla vaniglia	0,201
Amaranto	0,2
Anacardi tostati (con sale)	0,2
Anacardi tostati (senza sale)	0,2
Aringa del Pacifico	0,2
Carne di bufalo	0,2
Costolette	0,2
Fungo dell'olmo	0,2
Prosciutto di Modena	0,2
Prosciutto San Daniele	0,2
Cervello di manzo	0,199
Fiocchi di latte	0,198
Bastoncini di pollo	0,197
Patatine senza sale	0,197
Fonduta	0,196
Gallina in umido	0,196
Milk shake alla vaniglia	0,195
Ricotta	0,195
Shake alla frutta (fast food)	0,195
Sundae alla fragola (McDonald's)	0,195
Gelato al cioccolato	0,194
Spalla	0,194
Cheesecake	0,193
Fagioli	0,193
Fagioli rosa	0,192

Alimento	Riboflavina (vitamina B2) mg/100gr
Salsiccia di vitello	0,192
Carne d'agnello	0,191
Uva passa	0,191
Brownies	0,19
Cheeseburger	0,19
Doppio hamburger	0,19
Eggnog	0,19
Germogli soia soffritti	0,19
Molva	0,19
Polpette di tacchino	0,19
Prosciutto crudo	0,19
Sgombro sotto sale	0,19
Sundae al caramello	0,19
Sundae al cioccolato	0,19
Cosciotti di pollo arrosto	0,189
Spinaci	0,189
Torta al cocco	0,189
Burro di anacardi	0,187
Coscia di pollo	0,187
Pesce pietra	0,187
Sovracosce di pollo arrosto	0,187
Hamburger	0,186
Prugne secche	0,186
Latte parzialmente scremato	0,185
Latte scremato (1% di grasso)	0,185
Merluzzo nero	0,185
Ricotta light	0,185
Controfiletto	0,183
Cardamomo o cardamone	0,182
Filet-O-Fish (McDonald's)	0,182
Gelato al cioccolato (soft)	0,182
Latte e cacao	0,182
Latte scremato	0,182
Tacchino arrosto	0,182
Bastoncini di tacchino	0,181
Wurstel di tacchino	0,181
Castagna cinese	0,18
Coppa	0,18
Cuori di palma	0,18
Germogli di soia verde soffritti	0,18
Insalata taco	0,18
Latte e cioccolato	0,18
Pepe nero	0,18
Salmone keta	0,18
Shake alla vaniglia (Burger King)	0,18
Sundae alla fragola	0,18
Torta alle noci pecan	0,18
Yogurt magro alla frutta	0,18
Cosciotti di pollo crudi	0,179
Durello di tacchino	0,179
Wurstel di maiale	0,179
Kamut	0,178
Biscotti al burro con goccioline	0,177
Caffè espresso	0,177
Caffè espresso decaffeinato	0,177
Sovracosce di pollo crude	0,177

Alimento	Riboflavina (vitamina B2) mg/100gr
Caldarroste	0,175
Menta verde, fresca	0,175
Muffins al mirtillo	0,175
Soia fresca	0,175
Tarassaco bollito	0,175
Latticello	0,172
Panna acida	0,172
Bistecca di sottofiletto	0,17
Bistecca fiorentina	0,17
Carne per brasato	0,17
Chia	0,17
Coniglio in umido	0,17
Crema di nocciole e cioccolato	0,17
Salame Milano	0,17
Salame Ungherese	0,17
Spezzatino	0,17
Trota di mare	0,17
Zenzero	0,17
Latte intero	0,169
Carne in scatola	0,168
Salsiccia affumicata di maiale, manzo e tacchino	0,166
Bevanda al cioccolato	0,165
Borragini bollite	0,165
Borragini bollite (senza sale)	0,165
Farina integrale	0,165
Punta di petto	0,165
Croissant alla mela	0,164
Faglioli navy	0,164
Castagna giapponese	0,163
Pollo	0,163
Tacchino	0,163
Coriandolo fresco	0,162
Noci macadamia	0,162
Torta allo zenzero	0,162
Latte intero alta qualità	0,161
Macinato magro	0,161
Semi di lino	0,161
Crescione dell'orto bollito	0,16
Crescione dell'orto bollito (senza sale)	0,16
Panino con pollo (Burger King)	0,16
Pistacchi	0,16
Polpette	0,16
Speck dell'Alto Adige	0,16
Ali di tacchino arrosto	0,159
Torta al limone	0,159
Foglie di amaranto	0,158
Siero del latte	0,158
Roast beef	0,157
Carne macinata (10% grasso)	0,156
Basella, spinacio indiano	0,155
Grano germogliato	0,155
Neufchatel	0,155
Soia fresca bollita	0,155
Soia fresca bollita (senza sale)	0,155
Ghiande secche	0,154
Crema di pomodoro	0,153

Alimento	Riboflavina (vitamina B2) mg/100gr
Crema di pomodoro (senza sale)	0,153
Fagiano	0,153
Semi di zucca	0,153
Carne per hamburger	0,152
Rosmarino	0,152
Tamarindo	0,152
Borragine	0,15
Butterfish	0,15
Carne di coniglio	0,15
Involtini primavera	0,15
Laminaria	0,15
Noci	0,15
Prosciutto cotto alta qualità sgrassato	0,15
Semi di zucca tostati	0,15
Semi di zucca tostati (con sale)	0,15
Tartaruga di mare	0,15
Piselli bolliti	0,149
Piselli bolliti (senza sale)	0,149
Prosciutto di tacchino	0,149
Carne macinata (20% grasso)	0,148
Fagioli dall'occhio bolliti	0,148
Noce cinerea americana	0,148
Panna da caffetteria	0,148
Brioche con gelato	0,146
Cavolo cinese bollito	0,146
Fagioli cannellini	0,146
Fagioli dall'occhio freschi	0,145
Lasagne alla bolognese	0,145
Soia tostata e salata	0,145
Carne macinata (25% grasso)	0,144
Braciola di manzo	0,143
Pasta integrale	0,143
Spaghetti integrali	0,143
Sorgo	0,142
Uvetta di Corinto	0,142
Yogurt bianco	0,142
Zucchine	0,142
Aglio essiccato, in polvere	0,141
Asparagi	0,141
Bottatrice	0,141
Budino al cioccolato	0,141
Carciofi surgelati	0,14
Pop corn fatti in casa	0,14
Prosciutto cotto alta qualità	0,14
Prosciutto cotto scelto sgrassato	0,14
Ravioli (ripieno di formaggio) con salsa di pomodoro	0,14
Salame Napoli	0,14
Salami Italiani alla Cacciatora	0,14
Salmone argentato	0,14
Yogurt light alla fragola	0,14
Aringa marinata	0,139
Asparagi bolliti	0,139
Asparagi bolliti (senza sale)	0,139
Avena	0,139
Capperi (in scatola)	0,139
Carne macinata (30% grasso)	0,139

Alimento	Riboflavina (vitamina B2) mg/100gr
Latte di capra (vitamina D aggiunta)	0,138
Budino alla vaniglia	0,136
Fagiolo giacinto	0,136
Foglie di zucca bollite	0,136
Foglie di zucca bollite (senza sale)	0,136
Gamberi impanati e fritti	0,136
Carne di manzo	0,135
Latte di bufala	0,135
Foglie di amaranto bollite	0,134
Foglie di amaranto bollite (senza sale)	0,134
Triticale	0,134
Brosmio	0,133
Cupcake al cioccolato	0,133
Salsiccia di pollo	0,133
Farina di triticale	0,132
Ketchup	0,132
Ketchup (ridotto contenuto di sodio)	0,132
Piselli freschi	0,132
Torta di mirtilli	0,132
Asparagi surgelati	0,131
Fesa di tacchino arrosto	0,131
Avocado	0,13
Biscotti della fortuna	0,13
Bresaola	0,13
Cavolo verde	0,13
Champignon grandi	0,13
Fiocchi di latte (con verdure)	0,13
Maracuja (frutto della passione)	0,13
Noce nera	0,13
Noce pecan	0,13
Prosciutto cotto scelto	0,13
Prosciutto cotto sgrassato	0,13
Spaghetti giapponesi soba	0,13
Spinaci della Nuova Zelanda	0,13
Ali di pollo arrosto	0,129
Basella o spinacio indiano	0,129
Ali di pollo fritte	0,128
Foglie di zucca	0,128
Germogli di lenticchie	0,128
Germogli di alfa alfa	0,126
Pepe bianco	0,126
Doughnuts	0,125
Farina d'avena	0,125
Panna da cucina	0,125
Petto di pollo fritto	0,125
Torta di cliegie	0,125
Germogli di soia verde	0,124
Broccoli bolliti	0,123
Broccoli bolliti (senza sale)	0,123
Gallina	0,123
Nocciole tostate	0,123
Grano duro	0,121
Branziona o spigola	0,12
Frittelle di cipolle	0,12
Insalata con prosciutto e formaggio	0,12
Lavarello o coregone	0,12

Alimento	Riboflavina (vitamina B2) mg/100gr
Lumache di mare	0,12
Mortadella	0,12
Osmero americano	0,12
Prosciutto cotto	0,12
Salsa per spaghetti	0,12
Succo di prugna e arancia	0,12
Tonno sott'olio	0,12
Wurstel di manzo e maiale	0,12
Broccolo (fiore)	0,119
Foglie del broccolo	0,119
Petto di fagiano	0,119
Petto di pollo in umido	0,119
Fesa di tacchino	0,118
Germogli di soia	0,118
Ghianda	0,118
Salmone rosso	0,118
Biscotti al cacao con crema	0,117
Broccoli italiani	0,117
Pasta di guava	0,117
Patate gratinate	0,116
Bulgur	0,115
Burrito con fagioli e manzo	0,115
Erba cipollina	0,115
Testa in cassetta	0,115
Tonno pinne gialle	0,115
Farina di segale	0,114
Farina d'orzo	0,114
Orzo perlato	0,114
Pasta al formaggio	0,114
Paté di pollo	0,114
Petto di pollo arrosto	0,114
Salsa di formaggio	0,114
Wasabi	0,114
Farro	0,113
Nocciole	0,113
Pancetta	0,113
Salmone reale	0,113
Faraona	0,112
Burro di arachidi	0,111
Pollo fritto	0,111
Aglione	0,11
Ali di pollo in umido	0,11
Biscotti al cocco	0,11
Carne di cinghiale	0,11
Coda di maiale	0,11
Crocchette di pollo (McDonald's)	0,11
Fagiolini e patate	0,11
Fagiolini serpenti	0,11
Fave fresche	0,11
Foglie di senape	0,11
Grano	0,11
Insalata di patate	0,11
Melone cinese da conserva	0,11
Nocciole pelate	0,11
Panna da montare	0,11
Pop corn	0,11

Alimento	Riboflavina (vitamina B2) mg/100gr
Zucca	0,11
Torta alla crema di cioccolato	0,107
Torta di mele	0,107
Crocchette di pesce	0,106
Farina di ceci	0,106
Fianco	0,106
Lenticchie rosa	0,106
Pane di patate	0,106
Pasta al sugo con polpette	0,106
Patate dolci al forno	0,106
Torta fritta al limone	0,106
Torta fritta alla ciliegia	0,106
Torta fritta alla frutta	0,106
Zampa di maiale	0,106
Bocconcini di pollo (Burger King)	0,105
Mince pie	0,105
Salmone rosa	0,105
Castagne bollite	0,104
Fagiolini	0,104
Lombata	0,104
Ravanello	0,103
Cime di rapa	0,102
Germogli di soia verde bolliti	0,102
Germogli di soia verde bolliti (senza sale)	0,102
Ali di pollo crude	0,101
Mora del gelso	0,101
Salmone affumicato	0,101
Succo di maracuja	0,101
Acetosa	0,1
Burrito con fagioli e formaggio	0,1
Carne di cavallo	0,1
Cicoria	0,1
Cime di rapa bollite	0,1
Cime di rapa bollite (senza sale)	0,1
Cipolla disidratata	0,1
Crusca di mais	0,1
Fagiolo goa	0,1
Foglie di rapa	0,1
Orecchie di mare	0,1
Patate con formaggio e prosciutto	0,1
Petto di pollo	0,1
Piselli surgelati	0,1
Semi di papavero	0,1
Succo di frutta con yogurt scremato	0,1
Tonnetto striato	0,1
Fagiolini serpenti bolliti	0,099
Fagiolini serpenti bolliti (senza sale)	0,099
Karkadè	0,099
Torta di frutta	0,099
Arachidi	0,098
Arachidi salate	0,098
Petto di pollo al microonde	0,098
Prezzemolo	0,098
Carne di bisonte	0,097
Fagiolini bolliti	0,097
Fagiolini bolliti (senza sale)	0,097

Alimento	Riboflavina (vitamina B2) mg/100gr
Farina masa	0,097
Pane arabo	0,097
Broccoli surgelati	0,096
Vaniglia (estratto)	0,095
Granchio in barattolo	0,093
Riso integrale	0,093
Dolce danese	0,092
Dolce danese al limone	0,092
Fratraglie di maiale	0,091
Bietola	0,09
Carne di beefalo	0,09
Cavolini di bruxelles	0,09
Cipolla d'inverno	0,09
Cotechino	0,09
Farina di segale chiara	0,09
Fave bollite	0,09
Fave bollite (senza sale)	0,09
Grasso del maiale	0,09
Kumquat	0,09
Salsa di peperoncini rossi	0,09
Semi di ginkgo	0,09
Semi di sesamo	0,09
Spaghetti all'uovo	0,09
Storione affumicato	0,09
Trota iridea	0,09
Carciofo bollito	0,089
Carciofo bollito (senza sale)	0,089
Crocchette di patate (Burger King)	0,087
Insalata valeriana	0,087
Noce macadamia tostata	0,087
Noce macadamia tostata (con sale)	0,087
Pasta di farina di mais	0,087
Bietole bollite	0,086
Bietole bollite (senza sale)	0,086
Ruola	0,086
Dolcetti al cioccolato	0,085
Peperoni rossi	0,085
Tabasco	0,084
Pesce gatto	0,083
Fichi secchi	0,082
Peperoncino serrano	0,081
Cavolini di bruxelles bolliti	0,08
Cavolini di bruxelles bolliti (senza sale)	0,08
Cefalo o muggine	0,08
Cipolla essiccata (in polvere)	0,08
Cipollotti	0,08
Farina di mais bianca	0,08
Farina di mais gialla	0,08
Farina di riso integrale	0,08
Insalata con uovo e formaggio	0,08
Lattuga riccia	0,08
Passata di pomodoro	0,08
Passata di pomodoro (senza sale)	0,08
Pesce lupo	0,08
Pesce Pollock	0,08
Pesce serra	0,08

Lista alimenti ricchi di Vitamina B2 riboflavina da www.pippy.it

Alimento	Riboflavina (vitamina B2) mg/100gr
Piselli e riso integrale	0,08
Ravioli al formaggio	0,08
Rombo	0,08
Salsa di carne (tacchino)	0,08
Semola	0,08
Taco	0,08
Zampone	0,08
Tonno bianco sott'olio	0,079
Cioccolato fondente extra (70-85%)	0,078
Cuscus	0,078
Zucca bollita	0,078
Zucca bollita (senza sale)	0,078
Lattuga rossa	0,077
Pesche	0,077
Basilico fresco	0,076
Caffè	0,076
Polpo in umido	0,076
Fagiolini cotti al microonde	0,075
Fiori di zucca	0,075
Indivia	0,075
Pasticcini crema e cioccolato	0,075
Bocconcini di pollo	0,074
Fagioli dell'occhio in scatola	0,074
Moringa (bacello)	0,074
Pesce persico	0,074
Tonno al naturale	0,074
Banana	0,073
Farina di miglio	0,073
Mais bianco sottovuoto	0,073
Mais bianco sottovuoto (senza sale)	0,073
Mais sottovuoto	0,073
Mais sottovuoto (senza sale)	0,073
Sagittaria	0,073
Farina 0	0,072
Farina 00	0,072
Foglie di rapa bollite	0,072
Foglie di rapa bollite (senza sale)	0,072
Polpette di pollo	0,072
Biscotti al burro	0,071
Burro light con sale	0,07
Burro light senza sale	0,07
Cavolo verde bollito	0,07
Cavolo verde bollito (senza sale)	0,07
Ciambelle al cioccolato	0,07
Fungo del muschio	0,07
Germogli di bambù	0,07
Insalata con gamberetti	0,07
Lampuga	0,07
Lattuga asparago	0,07
Melanzane sott'aceto	0,07
Peperoncino jalapeno	0,07
Storione	0,07
Succo di prugna	0,07
Uva	0,07
Cavolo rosso	0,069
Pasta con sugo ai wurstel	0,069

Lista alimenti ricchi di Vitamina B2 riboflavina da www.pippy.it

Alimento	Riboflavina (vitamina B2) mg/100gr
Zuppa di pollo e verdure	0,069
Spaghetti con pomodoro e carne	0,068
Lattuga romana	0,067
Patate fritte	0,067
Carciofo	0,066
Dattero (deglet noor)	0,066
Ravioli di carne al ragù	0,066
Salsa di pomodoro	0,066
Vongole in vasetto	0,066
Lardo di maiale	0,065
Litchi	0,065
Merluzzo	0,065
Ostriche	0,065
Panna spray	0,065
Tortillas	0,065
Pasta con formaggio	0,064
Trippa	0,064
Crocchette di pollo	0,063
Luccio	0,063
Pepe giamaicano	0,063
Sugo di funghi	0,063
Lattuga	0,062
Squalo	0,062
Patata dolce	0,061
Sugo alla marinara	0,061
Acerola	0,06
Biscotti gocciolate	0,06
Carciofo di Gerusalemme	0,06
Carne di lepre	0,06
Cavolfiore	0,06
Dattero (medjool)	0,06
Fico d'India	0,06
Gombo	0,06
Insalata con pollo	0,06
Maionese	0,06
Mais bianco dolce	0,06
Pancetta arrotolata	0,06
Pasta	0,06
Rana pescatrice	0,06
Sagittaria bollita	0,06
Sagittaria bollita (senza sale)	0,06
Sambuco	0,06
Sedano rapa	0,06
Spaghetti	0,06
Succo di acerola	0,06
Taco con carne, formaggio e lattuga	0,06
Maranta	0,059
Anacardi	0,058
Carote	0,058
Farina di mais	0,058
Acqua di cocco	0,057
Mais bollito	0,057
Mais bollito (senza sale)	0,057
Noce moscata	0,057
Pesce Asinello	0,057
Sedano	0,057

Alimento	Riboflavina (vitamina B2) mg/100gr
Sugo di pesce	0,057
Torta al cioccolato	0,057
Zampa di maiale in umido	0,057
Patate O'Brien	0,056
Carpa	0,055
Fagioli navy in scatola	0,055
Granchio in umido	0,055
Mais dolce	0,055
Pasta al ragù	0,055
Riso con pollo	0,055
Riso glutinoso	0,055
Castagne secche	0,054
Mangostano sciroppato	0,054
Peperoncino Banana Pepper	0,054
Pesce latte	0,054
Platano	0,054
Purè di patate istantaneo	0,054
Farina di sorgo	0,053
Germogli di soia al vapore	0,053
Mais bianco bollito	0,053
Mais bianco in scatola	0,053
Mais bianco in scatola (senza sale)	0,053
Mais in scatola	0,053
Mais in scatola (senza sale)	0,053
Melagrana	0,053
Pesce spada	0,053
Piselli in scatola	0,053
Salsa per la pizza	0,053
Stufato di manzo in scatola	0,053
Cavolfiore bollito	0,052
Cavolfiore bollito (senza sale)	0,052
Pasta al pomodoro	0,052
Pomodoro in barattolo	0,052
Tofu	0,052
Fagioli in scatola	0,051
Fecola di patate	0,051
Spalla grassa	0,051
Cioccolato fondente (45-60%)	0,05
Dessert con yogurt alla pesca	0,05
Fave in scatola	0,05
Fico	0,05
Germogli di bambù bolliti (con sale)	0,05
Germogli di bambù bolliti (senza sale)	0,05
Insalata	0,05
Pasta con verdure	0,05
Pastinaca	0,05
Ribes nero	0,05
Ribes rosso	0,05
Riso parboiled	0,05
Succo d'arancia e carote	0,05
Wurstel di manzo	0,05
Yogurt alla mela, colato	0,05
Cioccolato fondente (60-70%)	0,049
Fagioli in umido	0,049
Pesce Asinello affumicato	0,049
Riso	0,049

Alimento	Riboflavina (vitamina B2) mg/100gr
Manioca	0,048
Manzo e verdure	0,048
Patate al forno	0,048
Patate fritte surgelate	0,048
Patate dolci bollite	0,047
Pomodori gialli	0,047
Sedano bollito	0,047
Sedano bollito (senza sale)	0,047
Kiwi giallo (gold)	0,046
Pollo e verdure	0,046
Macedonia di frutta tropicale	0,045
Merluzzo nordico	0,045
Zuppa di lenticchie con prosciutto	0,045
Carote bollite	0,044
Carote bollite (senza sale)	0,044
Riso e tacchino	0,044
Tonno bianco al naturale	0,044
Granchio	0,043
Mela e mirtilli	0,043
Patate bianche al forno	0,043
Salsa di carne (pollo)	0,043
Succo d'arancia e banane	0,042
Cannella	0,041
Carotine	0,041
Mirtillo	0,041
Nopal	0,041
Purè di patate	0,041
Purè di patate (con burro)	0,041
Zucchine bollite	0,041
Zucchine bollite (senza sale)	0,041
Albicocche	0,04
Amarena	0,04
Anguilla	0,04
Arancia	0,04
Barbabietola	0,04
Barbabietola bollita	0,04
Barbabietola bollita (senza sale)	0,04
Cavolo	0,04
Dessert con yogurt al mirtillo	0,04
Dessert con yogurt alla banana	0,04
Giuggiola	0,04
Guava (guayaba)	0,04
Polpo	0,04
Pomodori verdi	0,04
Prosciutto e verdure	0,04
Ricciola	0,04
Riso integrale soffiato	0,04
Rutabaga	0,04
Vongole	0,04
Zucca dolce	0,04
Zucchina centenaria bollita	0,04
Zucchina centenaria bollita (senza sale)	0,04
Fagioli borlotti in scatola	0,039
Zuppa di pinne di squalo	0,039
Zuppa di piselli e prosciutto	0,039
Bucce di patate	0,038

Alimento	Riboflavina (vitamina B2) mg/100gr
Cavolo bollito	0,038
Cavolo bollito (senza sale)	0,038
Lampone	0,038
Mango	0,038
Miele	0,038
Carote surgelate	0,037
Fagioli cannellini in scatola	0,037
Margarina	0,037
Margarina con sale, con aggiunta di vitamina D	0,037
Margarina senza sale	0,037
Margarina senza sale, con aggiunta di vitaminaa D	0,037
Melanzana	0,037
Sedano rapa bollito	0,037
Sedano rapa bollito (senza sale)	0,037
Crocchette di patate	0,036
Latte umano	0,036
Mandarino	0,036
Patatine fritte (McDonald's)	0,036
Salsa di carne (manzo)	0,036
Salsa verde	0,036
Noce brasiliana	0,035
Burro	0,034
Burro salato	0,034
Fagioli di Lima in scatola	0,034
Patate bianche	0,034
Patate dolci	0,034
Pomodori arancioni	0,034
Zenzero fresco	0,034
Cetriolo (con la buccia)	0,033
Ciliegia	0,033
Crocchette di patate (hash browns)	0,033
Patate russet	0,033
Torta alle pesche	0,033
Agnello con verdure	0,032
Ananas	0,032
Finocchio	0,032
Fiori di zucca bolliti	0,032
Fiori di zucca bolliti (senza sale)	0,032
Gambero d'acqua dolce	0,032
Igname tropicale	0,032
Mix di verdure	0,032
Patate	0,032
Salsa barbecue	0,032
Tacchino con verdure	0,032
Zuppa di asparagi	0,032
Cardi bolliti	0,031
Cardi bolliti (senza sale)	0,031
Patate congelate	0,031
Patate rosse	0,031
Pesca	0,031
Succo di pomodoro	0,031
Vino rosso (Merlot)	0,031
Vino rosso da tavola	0,031
Adobo	0,03
Brodo di pesce	0,03
Cardi	0,03

Alimento	Riboflavina (vitamina B2) mg/100gr
Clementina	0,03
Gelato con biscotto	0,03
Halibut	0,03
Lappa	0,03
Mela cotogna	0,03
Patatine fritte (Burger King)	0,03
Peperoni rossi bolliti	0,03
Peperoni verdi bolliti	0,03
Peperoni verdi bolliti (senza sale)	0,03
Porro	0,03
Prugne e tapioca	0,03
Rabarbaro	0,03
Radici di cicoria	0,03
Rapa	0,03
Salsa di peperoncini verdi	0,03
Senape (salsa)	0,03
Succo d'arancia	0,03
Succo d'arancia e pompelmo	0,03
Succo di pera	0,03
Uva spina	0,03
Zuppa di granchi	0,03
Mela e lampone	0,029
Salsa tartara	0,029
Zucchini centenaria	0,029
Mela	0,028
Peperone verde	0,028
Radicchio	0,028
Succo d'arancia e albicocca	0,028
Succo d'arancia e mela	0,028
Cipolla	0,027
Indivia belga	0,027
Minestra di verdura	0,027
Papaya	0,027
Pescanoce (nettarina)	0,027
Succo d'arancia, mela e banane	0,027
Mela (con la buccia)	0,026
Mora	0,026
Prugna	0,026
Spaghetti giapponesi somen	0,026
Birra	0,025
Cetriolo	0,025
Hash Browns (McDonald's)	0,025
Kiwi	0,025
Lattuga iceberg	0,025
Marmellata d'arance	0,025
Patate al microonde	0,025
Patate al microonde (senza sale)	0,025
Peperone giallo	0,025
Pera	0,025
Strudel	0,025
Taro	0,025
Zuppa di piselli	0,025
Albicocche sciroppate	0,024
Gamberi in umido	0,024
Nespola	0,024
Pesche sciroppate (non sgocciolate)	0,024

Alimento	Riboflavina (vitamina B2) mg/100gr
Salsa di rafano o cren	0,024
Cipolle bollite	0,023
Cipolle bollite (senza sale)	0,023
Cola light	0,023
Pere e ananas	0,023
Rapa bollita	0,023
Rapa bollita (senza sale)	0,023
Succo d'arancia e ananas	0,023
Albicocche sciroppate (non sgocciolate)	0,022
Alga agar	0,022
Fragola	0,022
Marmellata di albicocche	0,022
Pomodori bolliti	0,022
Ananas sciroppato	0,021
Anguria	0,021
Brodo di manzo	0,021
Farina di riso	0,021
Limonata	0,021
Senape con miele	0,021
Succo d'ananas	0,021
Succo d'ananas (vitamina C aggiunta)	0,021
Succo d'arancia (conservato)	0,021
Succo di mela e uva	0,021
Surimi	0,021
Banane e tapioca	0,02
Cavolo rapa	0,02
Cipolla dolce	0,02
Cocco essiccato	0,02
Dessert con mango e tapioca	0,02
Farfaraccio	0,02
Gamberetti fritti	0,02
Kaki	0,02
Lime	0,02
Limone	0,02
Mela selvatica	0,02
Melanzane bollite	0,02
Melanzane bollite (senza sale)	0,02
Mele sminuzzate	0,02
Minestra di fagioli	0,02
Mirtillo palustre (cranberry)	0,02
Noce di cocco	0,02
Patate bollite	0,02
Pesche sciroppate	0,02
Pompelmo	0,02
Porri bolliti	0,02
Porri bolliti (senza sale)	0,02
Ravanello bianco	0,02
Riso e pollo	0,02
Scalogno	0,02
Sogliola e platessa	0,02
Succo di mandarino	0,02
Succo di mela e mirtillo	0,02
Succo di pompelmo	0,02
Succo di pompelmo rosa	0,02
Zucca invernale	0,02
Zuppa di sedano	0,02

Alimento	Riboflavina (vitamina B2) mg/100gr
Banane e ananas con tapioca	0,019
Cocktail analcolico (ananas e arancia)	0,019
Glassa al cocco	0,019
Macedonia	0,019
Margarina spalmabile	0,019
Marmellata di mele	0,019
Melone	0,019
Patate bollite senza buccia	0,019
Pomodoro	0,019
Salsa agrodolce	0,019
Zucchero	0,019
Spumante dolce	0,018
Spumante secco	0,018
Succo di mora	0,018
Zucca spaghetti	0,018
Aragosta in umido	0,017
Glassa al cioccolato	0,017
Insalata di patate con uova	0,017
Pina colada	0,017
Spaghetto di riso	0,017
Succo di mela	0,017
Succo di mela (vitamina C aggiunta)	0,017
Succo di mela e susina	0,017
Castagne fresche	0,016
Cocktail analcolico (ananas e pompelmo)	0,016
Tequila sunrise	0,016
Birra light	0,015
Capasanta	0,015
Ceci in scatola	0,015
Gamberetti in scatola	0,015
Gamberi	0,015
Mais in scatola (sgocciolato)	0,015
Succo di lime	0,015
Succo di limone	0,015
Succo di mela e cilegia	0,015
Succo di mela e uva (vitamina C aggiunta)	0,015
Succo di melagrana	0,015
Succo d'uva	0,015
Succo d'uva (vitamina C aggiunta)	0,015
Vino bianco (Chardonnay)	0,015
Vino bianco da tavola	0,015
Zampa di maiale in salamoia	0,015
Zuppa di manzo e verdure	0,015
Aragosta	0,014
Caffè solubile	0,014
Nettare di albicocca	0,014
Nettare di albicocca (vitamina C aggiunta)	0,014
Nettare di pesca	0,014
Nettare di pesca (vitamina C aggiunta)	0,014
Tè nero	0,014
Tè nero deteinato	0,014
Albicocca e tapioca	0,013
Caramelle gombose	0,013
Nettare di pera	0,013
Nettare di pera (vitamina C aggiunta)	0,013
Liquore al caffè	0,012

Alimento	Riboflavina (vitamina B2) mg/100gr
Mela cotta	0,012
Caramelle di gelatina	0,011
Nettare di Guanabana	0,011
Succo di mela e pesca	0,011
Zuppa di gamberi	0,011
Brodo di pollo	0,01
Cetrioli sott'aceto	0,01
Maionese light	0,01
Medusa sotto sale	0,01
Mele sciropate	0,01
Pera-mela	0,01
Succo di mela e banana	0,01
Vino da cucina	0,01
Olive verdi	0,007
Vodka	0,007
Whiskey sour	0,006
Cernia	0,005
Daiquiri	0,005
Camomilla	0,004
Nettare di papaya	0,004
Caramelle dure	0,003
Nettare di guava	0,003
Nettare di mango	0,003
Nettare di tamarindo	0,003
Caffè d'orzo	0,002
Melassa	0,002
Succo di mela e prugna	0,002
Marshmallows	0,001
Whisky	0,001