

Alimento	Vitamina D µg/100 gr
Olio di fegato di merluzzo	250
Grifola frondosa	28,075
Sgombro sotto sale	25,15
Carpa	24,7
Anguilla	23,3
Salmone affumicato	17,125
Sgombro	16,075
Storione affumicato	16,05
Trota iridea	15,875
Salmone in scatola	14,075
Pesce spada	13,95
Uova di pesce	12,1
Lavarello o coregone	11,95
Salmone rosso	11,025
Salmone rosa	10,875
Margarina con sale, con aggiunta di vitamina D	10,725
Margarina senza sale, con aggiunta di vitamina D	10,725
Storione	10,3
Salmone argentato	9,025
Olio di pesce (sardina)	8,3
Tonno sott'olio	6,725
Kellogg's Special K con cioccolato fondente	6,05
Tonno pinna blu	5,675
Branziona o spigola	5,65
Tuorlo	5,45
Gallinacci o finferli	5,3
Spugnola o morchella	5,15
Sardine in salsa di pomodoro	4,825
Sardine sott'olio	4,825
Grasso di anatra	4,775
Grasso di pollo	4,775
Grasso di tacchino	4,775
Alosa	4,75
Halibut	4,75
Tonno al naturale	4,525
Kellogg's all-bran	4,25
Aringa	4,175
Kellogg's coco pops	4,075
Stoccafisso	4,025
Trota	3,875
Kellogg's Rice Krispies	3,825
Kellogg's Corn Flakes	3,8
Pesce pietra	3,775
Bran flakes (fiocchi di crusca)	3,325
Kellogg's Berry Rice Krispies	3,325
Kellogg's frosties	3,225
Spalla grassa	3,05

Alimento	Vitamina D µg/100 gr
Caviale	2,925
Aringa marinata	2,825
Sogliola e platessa	2,825
Costine di maiale brasate	2,6
Lardo	2,55
Grasso della pancetta	2,525
Luccio	2,475
Costine di maiale	2,275
Costine di maiale arrosto	2,2
Uovo fritto	2,2
Uovo sodo	2,175
Aringa affumicata	2,15
Uovo	2,05
Uovo in camicia	2,05
Tonno bianco al naturale	2
Uova strapazzate	1,8
Acciughe sott'olio	1,725
Grasso del maiale	1,725
Omelette	1,725
Tonno pinne gialle	1,725
Uovo d'anatra	1,725
Uovo d'oca	1,65
Pancetta	1,575
Cefalo o muggine	1,525
Burro	1,5
Burro salato	1,5
Uovo di quaglia	1,375
Latticello	1,3
Latte di capra (vitamina D aggiunta)	1,275
Biscottini	1,25
Eggnog	1,225
Fegato	1,225
Milk shake alla vaniglia	1,2
Fiocchi d'avena con latte intero e banane	1,175
Riso soffiato con latte intero	1,175
Riso soffiato con latte intero e banane	1,175
Latte e cacao	1,125
Rognone	1,125
Salsiccia di maiale	1,1
Pancetta saltata in padella	1,075
Merluzzo nero	1,05
Milk shake al cioccolato	1,025
Burro light con sale	1
Burro light senza sale	1
Eclairs	0,95
Wurstel di manzo	0,95
Testa in cassetta	0,925

Alimento	Vitamina D µg/100 gr
Merluzzo	0,9
Wurstel di manzo e maiale	0,9
Pesce Asinello affumicato	0,85
Tacchino	0,85
Bisgnè non farcito	0,825
Torta di banane	0,8
Osmero americano	0,775
Braciola di maiale	0,725
Gelato al cioccolato (soft)	0,725
Gelone o orecchione	0,725
Sego di bovino	0,7
Sego di montone	0,7
Panna da montare	0,675
Caprino stagionato	0,65
Cheddar	0,6
Gruviera	0,6
Squalo	0,6
Fontina	0,575
Panna da cucina	0,575
Wurstel di tacchino	0,575
Biscotti savoiardi	0,55
Caprino	0,55
Monterey	0,55
Gorgonzola	0,525
Port salut	0,525
Wurstel di pollo	0,525
Brie	0,5
Edam o edammer	0,5
Emmental	0,5
Latte in polvere	0,5
Limburger	0,5
Merluzzo nordico	0,5
Pecorino	0,5
Provolone	0,5
Grana	0,475
Pane all'uovo	0,475
Camembert	0,45
Cheesecake	0,45
Pesce Asinello	0,45
Shiitake o lentinula edodes	0,45
Sottilette	0,45
Feta	0,4
Mozzarella	0,4
Panna spray	0,4
Pasta con sugo ai wurstel	0,4
Zampa di maiale in salamoia	0,4
Bastoncini di tacchino	0,375

Alimento	Vitamina D µg/100 gr
Caprino morbido	0,375
Carne di manzo	0,375
Champignon grigliati	0,35
Panna acida	0,35
Panna da caffetteria	0,35
Mozzarella light	0,3
Purè di patate istantaneo	0,3
Bignè alla crema	0,275
Crocchette di pollo	0,275
Spaghetti all'uovo	0,275
Champignon grandi	0,25
Purè di patate (con burro)	0,25
Ricotta	0,25
Pesce gatto	0,225
Ali di tacchino arrosto	0,2
Fesa di tacchino arrosto	0,2
Gelato al cioccolato	0,2
Gelato fior di latte	0,2
Pasta al sugo con polpette	0,2
Pesce Pollock	0,2
Purè di patate	0,2
Sovracosce di pollo fritte	0,2
Tacchino arrosto	0,2
Torta al cocco	0,2
Zampe di rana	0,2
Champignon bianchi	0,175
Doppio cheeseburger	0,175
Gelato ricoperto di cioccolato	0,175
Pollo fritto	0,175
Pollo impanato e fritto	0,175
Sovracosce di pollo arrosto	0,175
Biscotti alla vaniglia	0,15
Bocconcini di pollo	0,15
Latte condensato	0,15
Ricotta light	0,15
Ali di pollo arrosto	0,125
Ali di pollo crude	0,125
Ali di pollo in umido	0,125
Carne macinata (20% grasso)	0,125
Carne macinata (25% grasso)	0,125
Cosce di pollo in umido	0,125
Cosciotti di pollo arrosto	0,125
Cosciotti di pollo in umido	0,125
Costolette	0,125
Fungo dell'olmo	0,125
Gamberi impanati e fritti	0,125
Petto di pollo	0,125

Alimento	Vitamina D µg/100 gr
Petto di pollo arrosto	0,125
Petto di pollo fritto	0,125
Petto di pollo in umido	0,125
Sovracosce di pollo in umido	0,125
Torta alla crema	0,125
Anatra arrosto	0,1
Bastoncini di pollo	0,1
Biscotti di pasta frolla	0,1
Carne d'agnello	0,1
Carne macinata (10% grasso)	0,1
Carne per hamburger	0,1
Gamberi in umido	0,1
Insalata di patate con uova	0,1
Macinato magro di maiale	0,1
Muffins al mirtillo	0,1
Polpette di tacchino	0,1
Punta di petto	0,1
Roast beef	0,1
Spezzatino	0,1
Taco con carne, formaggio e lattuga	0,1
Ali di pollo fritte	0,075
Anatra	0,075
Burrito con fagioli e manzo	0,075
Champignon	0,075
Cheeseburger	0,075
Cono al cioccolato	0,075
Controfiletto	0,075
Fianco	0,075
Latte umano	0,075
Macinato magro	0,075
Burrito con fagioli e formaggio	0,05
Gamberi	0,05
Hamburger	0,05
Latte intero	0,05
Pane di patate	0,05
Pasta con formaggio	0,05
Pollo	0,05
Pollo e verdure	0,05
Prosciutto di tacchino	0,05
Salsa tartara	0,05
Vongole in vasetto	0,05
Yogurt bianco	0,05
Aragosta	0,025
Aragosta in umido	0,025
Capasanta	0,025
Coscia di pollo	0,025
Cosciotti di pollo crudi	0,025

Alimento	Vitamina D µg/100 gr
Gamberetti fritti	0,025
Latte parzialmente scremato	0,025
Latte scremato (1% di grasso)	0,025
Manzo e verdure	0,025
Pasta al ragù	0,025
Patate con formaggio e prosciutto	0,025
Prosciutto e verdure	0,025
Ravioli (ripieno di formaggio) con salsa di pomodoro	0,025
Riso con pollo	0,025
Riso e pollo	0,025
Sovracosce di pollo crude	0,025
Spaghetti con pomodoro e carne	0,025
Succo di frutta con yogurt scremato	0,025
Vongole	0,025
Yogurt intero alla frutta	0,025
Yogurt magro alla vaniglia	0,025