

Alimento	Vitamina E mg/100 gr
Olio di germe di grano	149,4
Olio di nocciola	47,2
Olio di semi di girasole	41,08
Olio di semi di girasole altamente oleico	41,08
Olio di semi di girasole parzialmente idrogenato	41,08
Olio di mandorla	39,2
Peperoncino (pepe cornuto), in polvere	38,14
Semi di girasole	35,17
Olio di riso	32,3
Paprika	29,83
Peperoncino rosso (cayenna)	29,83
Olio di vinacciolo	28,8
Mandorle	26,22
Semi di girasole tostati	26,1
Burro di mandorle	24,21
Mandorle pelate	23,75
Curry (polvere)	21,99
Origano	18,26
Nocciole pelate	17,5
Olio di colza (canola)	17,46
Germe di grano tostato	15,99
Olio di palma	15,94
Olio di arachidi	15,69
Kellogg's Special K	15,3
Kellogg's Special K con frutti rossi	15,3
Nocciole tostate	15,28
Nocciole	15,03
Olio di oliva	14,35
Crema di mandorle	13,54
Pomodoro in polvere	12,25
Maionese	11,79
Olio di semi di papavero	11,4
Kellogg's coco pops	10,8
Basilico essiccato	10,7
Kellogg's Rice Krispies	10,35
Pinoli	9,33
Patatine senza sale	9,11
Margarina	9
Margarina con sale, con aggiunta di vitamina D	9
Margarina senza sale	9
Margarina senza sale, con aggiunta di vitamina D	9
Prezzemolo essiccato	8,96
Chiodi di garofano	8,82
Olio di soia	8,18
Arachidi salate	7,8
Salvia	7,48
Timo	7,48
Muesli	7,2
Uova di pesce	7
Arachidi	6,93
Patatine	6,74
Maionese light	6,43
Burro di arachidi	6,3
Noce brasiliana	5,73
Senape (semi)	5,07
Pop corn	5,01

Alimento	Vitamina E mg/100 gr
Lumache di mare	5
Spirulina essiccata	5
Crema di nocciole e cioccolato	4,96
Crusca di riso	4,92
Crema di pomodoro	4,3
Crema di pomodoro (senza sale)	4,3
Anguilla	4
Olio di armellina	4
Orecchie di mare	4
Margarina spalmabile	3,94
Olio di palma (kernel)	3,81
Olive verdi	3,81
Peperoncino jalapeno	3,58
Spaghetti cinesi	3,48
Tarassaco	3,44
Acciughe sott'olio	3,33
Cumino	3,33
Peperoncino piccante	3,14
Curcuma	3,1
Barretta di riso e frumento	2,94
Grasso di tacchino	2,9
Spinaci surgelati	2,9
Foglie di rapa	2,86
Gambero d'acqua dolce	2,85
Stoccafisso	2,84
Bisgnè non farcito	2,81
Sego di montone	2,8
Farina di segale scura	2,73
Grasso di anatra	2,7
Grasso di pollo	2,7
Grasso d'oca	2,7
Sego di bovino	2,7
Adobo	2,69
Biscotti al cacao con crema	2,61
Tuorlo	2,58
Gamberetti fritti	2,52
Coriandolo fresco	2,5
Cumino dei prati o carvi	2,5
Fette biscottate dolci (zwieback)	2,44
Quinoa	2,44
Pop corn fatti in casa	2,43
Pistacchi tostati	2,42
Pistacchi tostati (con sale)	2,42
Sugo alla marinara	2,4
Sgombro sotto sale	2,38
Taro	2,38
Trota iridea	2,34
Burro	2,32
Burro salato	2,32
Cannella	2,32
Pistacchi	2,3
Tonno bianco sott'olio	2,3
Cicoria	2,26
Radicchio	2,26
Biscotti con uvetta	2,22
Gamberi in umido	2,2

Alimento	Vitamina E mg/100 gr
Semi di zucca	2,18
Spinaci bolliti	2,08
Spinaci bolliti (senza sale)	2,08
Avocado	2,07
Sardine sott'olio	2,04
Spinaci	2,03
Doughnuts	2,02
Pesce spada	2,02
Eclairs	2,01
Foglie di senape	2,01
Foglie di vite	2
Pesche	1,99
Passata di pomodoro	1,97
Passata di pomodoro (senza sale)	1,97
Carne in scatola	1,96
Farina di soia	1,95
Torta di mele (McDonald's)	1,94
Wurstel di soia	1,92
Bietola	1,89
Bietole bollite	1,89
Bietole bollite (senza sale)	1,89
Caviale	1,89
Foglie di rapa bollite	1,88
Foglie di rapa bollite (senza sale)	1,88
Granchio in barattolo	1,84
Burro di cacao	1,8
Noce nera	1,8
Crostata al cioccolato	1,79
Semi di papavero	1,77
Torta fritta alla frutta	1,72
Aringa marinata	1,71
Maggiorana, essiccata	1,69
Salsa tartara	1,68
Semi di sesamo	1,68
Olive nere	1,65
Peperoni rossi bolliti	1,65
Burro light con sale	1,58
Burro light senza sale	1,58
Peperoni rossi	1,58
Muffins al mirtillo	1,57
Glassa al cioccolato	1,56
Aringa affumicata	1,54
Sgombro	1,52
Asparagi bolliti	1,5
Asparagi bolliti (senza sale)	1,5
Foglie di barbabietola	1,5
Crusca	1,49
Kiwi giallo (gold)	1,49
Pastinaca	1,49
Biscotti alla frutta	1,48
Ketchup	1,46
Ketchup (ridotto contenuto di sodio)	1,46
Kiwi	1,46
Broccoli bolliti	1,45
Broccoli bolliti (senza sale)	1,45
Croissant al formaggio	1,44

Alimento	Vitamina E mg/100 gr
Zucca invernale	1,44
Farina di segale	1,43
Focaccia	1,42
Salsa di pomodoro	1,42
Spinaci della Nuova Zelanda	1,42
Strudel	1,42
Noce pecan	1,4
Olio di semi di sesamo	1,4
Sardine in salsa di pomodoro	1,38
Salmone affumicato	1,35
Uovo d'anatra	1,34
Gamberi	1,32
Uovo fritto	1,31
Gamberi impanati e fritti	1,3
Omelette	1,29
Uovo d'oca	1,29
Polpette di pollo	1,28
Salmone in scatola	1,28
Crocchette di pollo	1,27
Pomodoro in barattolo	1,25
Kellog's all-bran	1,24
Alosa	1,22
Broccoli surgelati	1,22
Cracker al latte	1,22
Salmone reale	1,22
Calamari	1,2
Farina di riso integrale	1,2
Mirtillo palustre (cranberry)	1,2
Polpo	1,2
Polpo in umido	1,2
Riso integrale	1,2
Amaranto	1,19
Crackers integrali	1,19
Pesche sciroppate	1,19
Mora	1,17
Uova strapazzate	1,15
Asparagi	1,13
Crackers	1,12
Pollo impanato e fritto	1,12
Vongole in vasetto	1,12
Crocchette di patate (Burger King)	1,11
Gamberetti in scatola	1,1
Glassa al cocco	1,09
Pasticcini crema e cioccolato	1,09
Salmone keta	1,09
Torta al cioccolato	1,09
Uovo di quaglia	1,08
Aringa	1,07
Semi di sedano	1,07
Panna da montare	1,06
Zucca	1,06
Uovo	1,05
Pepe nero	1,04
Uovo in camicia	1,04
Carote bollite	1,03
Carote bollite (senza sale)	1,03

Alimento	Vitamina E mg/100 gr
Coriandolo essiccato (foglie)	1,03
Uovo sodo	1,03
Baguette	1,01
Crusca d'avena	1,01
Grano	1,01
Pizza	1,01
Alga nori	1
Aragosta in umido	1
Cefalo o muggine	1
Germogli di bambù	1
Ribes nero	1
Squalo	1
Tonno pinna blu	1
Wakame	1
Zampe di rana	1
Cervello di manzo	0,99
Paté di fegato di pollo	0,98
Biscotti allo zenzero	0,97
Foglie di zucca bollite	0,96
Foglie di zucca bollite (senza sale)	0,96
Bignè alla crema	0,95
Pasta di guava	0,95
Salmone rosso	0,95
Patate dolci bollite	0,94
Torta alle pesche	0,94
Polpette di tacchino	0,93
Anacardi tostati (con sale)	0,92
Anacardi tostati (senza sale)	0,92
Porro	0,92
Soia tostata e salata	0,91
Anacardi	0,9
Bocconcini di pollo	0,9
Farina di triticale	0,9
Mango	0,9
Succo di mora	0,9
Torta di frutta	0,9
Triticale	0,9
Albicocche	0,89
Albicocche sciroppate	0,89
Capperi (in scatola)	0,88
Cavolini di bruxelles	0,88
Panna da cucina	0,88
Alga agar	0,87
Aragosta	0,87
Laminaria	0,87
Lampone	0,87
Mora del gelso	0,87
Muschio irlandese	0,87
Tonno sott'olio	0,87
Bran flakes (fiocchi di crusca)	0,85
Cavolo verde bollito	0,85
Cavolo verde bollito (senza sale)	0,85
Ravioli al formaggio	0,85
Segale	0,85
Soia	0,85
Tonno bianco al naturale	0,85

Alimento	Vitamina E mg/100 gr
Branziona o spigola	0,84
Croissant	0,84
Farina di ceci	0,83
Farina di segale chiara	0,83
Ceci	0,82
Fegatini di pollo in umido	0,82
Pasta al ragù	0,81
Pesce gatto	0,81
Basilico fresco	0,8
Bocconcini di pollo (Burger King)	0,8
Senape con miele	0,8
Zucca bollita	0,8
Zucca bollita (senza sale)	0,8
Fagioli cannellini in scatola	0,79
Farro	0,79
Broccoli italiani	0,78
Cono per gelato	0,78
Fagioli navy in scatola	0,78
Patate fritte	0,78
Fegatini di pollo fritti	0,77
Pasta al sugo con polpette	0,77
Pescanoce (nettarina)	0,77
Patatine fritte (Burger King)	0,76
Prezzemolo	0,75
Pasta con sugo ai wurstel	0,74
Guava (guayaba)	0,73
Kaki	0,73
Pesca	0,73
Salmone argentato	0,73
Biscotti wafers	0,72
Fagioli di Lima	0,72
Farina integrale	0,71
Patate dolci al forno	0,71
Anatra	0,7
Anatra arrosto	0,7
Crescione dell'orto	0,7
Fagiolo di Lima nano	0,7
Farina d'avena	0,7
Fegatini di pollo	0,7
Noci	0,7
Peperoncino Banana Pepper	0,69
Peperoncino serrano	0,69
Taco	0,69
Insalata di patate con uova	0,68
Vongole	0,68
Aglio essiccato, in polvere	0,67
Carote	0,66
Dessert con mango e tapioca	0,66
Salsa barbecue	0,66
Strutto	0,66
Biscotti strudel al fico	0,65
Pane di crusca di riso	0,65
Burrito con carne e fagioli	0,64
Merluzzo	0,64
Panna spray	0,64
Prosciutto di tacchino	0,64

Alimento	Vitamina E mg/100 gr
Biscotti savoiardi	0,63
Carpa	0,63
Cuore di maiale	0,63
Farina di carrube	0,63
Sogliola e platessa	0,63
Surimi	0,63
Pasta al pomodoro	0,62
Wurstel di tacchino	0,62
Gelato al cioccolato (soft)	0,61
Halibut	0,61
Albicocca e tapioca	0,6
Banane e tapioca	0,6
Grasso della pancetta	0,6
Kamut	0,6
Lardo	0,6
Melagrana	0,6
Prugne e tapioca	0,6
Succo d'arancia e albicocca	0,6
Succo d'arancia e ananas	0,6
Taco con carne, formaggio e lattuga	0,6
Tarassaco bollito	0,6
Cioccolato fondente (60-70%)	0,59
Cioccolato fondente extra (70-85%)	0,59
Latte in polvere	0,58
Sundae al caramello	0,58
Acciughe	0,57
Carote surgelate	0,57
Farina di malto	0,57
Farina d'orzo	0,57
Kellog's Berry Rice Krispies	0,57
Mirtillo	0,57
Noce macadamia tostata	0,57
Noce macadamia tostata (con sale)	0,57
Cheesecake	0,56
Pomodori bolliti	0,56
Semi di zucca tostati	0,56
Semi di zucca tostati (con sale)	0,56
Succo di mela e mirtillo	0,56
Cipollotti	0,55
Cozze	0,55
Pane integrale	0,55
Panna da caffetteria	0,55
Pesce Asinello affumicato	0,55
Burrito con fagioli e formaggio	0,54
Cioccolato fondente (45-60%)	0,54
Involtoni primavera	0,54
Merluzzo nordico	0,54
Noci macadamia	0,54
Pomodoro	0,54
Salatini soffici	0,54
Minestra di verdura	0,53
Carotine	0,52
Mix di verdure	0,52
Patate dolci	0,52
Cipolla d'inverno	0,51
Fagioli mung o soia verde	0,51

Alimento	Vitamina E mg/100 gr
Mousse al cioccolato	0,51
Pane al germe di grano	0,51
Spaghetti di soia	0,51
Sundae alla fragola	0,51
Caldarroste	0,5
Chia	0,5
Crescione dell'orto bollito	0,5
Crescione dell'orto bollito (senza sale)	0,5
Cuori di palma	0,5
Farina di sorgo	0,5
Osmero americano	0,5
Peperoni verdi bolliti	0,5
Peperoni verdi bolliti (senza sale)	0,5
Porri bolliti	0,5
Porri bolliti (senza sale)	0,5
Storione	0,5
Storione affumicato	0,5
Tartaruga di mare	0,5
Carne macinata (30% grasso)	0,49
Lenticchie	0,49
Mais	0,49
Manzo e verdure	0,49
Pesce Pollock	0,49
Pesche sciroppate (non sgocciolate)	0,49
Cavolo cinese bollito	0,48
Cavolo rapa	0,48
Olio di semi di lino	0,47
Pane di patate	0,47
Biscottini	0,46
Caramelle al caramello	0,46
Controfiletto di vitello arrosto	0,46
Fratteglie di pollo bollite	0,46
Burrito con fagioli e manzo	0,45
Carne macinata (25% grasso)	0,45
English muffins	0,45
Fagiolini bolliti	0,45
Fagiolini bolliti (senza sale)	0,45
Pesce Asinello	0,45
Coniglio in umido	0,44
Controfiletto di vitello brasato	0,44
Fiocchi d'avena con latte intero e banane	0,44
Indivia	0,44
Pane d'avena	0,44
Panna acida	0,44
Riso soffiato con latte intero	0,44
Cavolini di bruxelles bolliti	0,43
Cavolini di bruxelles bolliti (senza sale)	0,43
Prugne secche	0,43
Rucola	0,43
Salsa verde	0,43
Arrosto di vitello	0,42
Crusca di mais	0,42
Farina di mais bianca	0,42
Farina di mais gialla	0,42
Gelato ricoperto di cioccolato	0,42
Grasso del maiale	0,42

Alimento	Vitamina E mg/100 gr
Petto di pollo fritto	0,42
Polenta	0,42
Polenta bianca	0,42
Pumpernickel (pane di segale)	0,42
Ravioli (ripieno di formaggio) con salsa di pomodoro	0,42
Sundae al cioccolato	0,42
Carne macinata (20% grasso)	0,41
Fagiolini	0,41
Melanzane bollite	0,41
Melanzane bollite (senza sale)	0,41
Brioche con gelato	0,4
Carne d'agnello	0,4
Crostini di pane	0,4
Dessert con yogurt al mirtillo	0,4
Frittelle di cipolle	0,4
Gelato con biscotto	0,4
Macedonia	0,4
Neufchatel	0,4
Olio di noce	0,4
Pollo	0,4
Salmone rosa	0,4
Torta di banane	0,4
Fagioli dell'occhio	0,39
Pancia di maiale	0,39
Emmental	0,38
Fegato	0,38
Lappa	0,38
Pane bianco	0,38
Piselli in scatola	0,38
Pomodori verdi	0,38
Succo di melagrana	0,38
Bastoncini di pollo	0,37
Carne di manzo	0,37
Carne per hamburger	0,37
Costine di maiale	0,37
Fegato di vitello	0,37
Peperone verde	0,37
Petto di pollo al microonde	0,37
Spaghetti all'uovo	0,37
Uva spina	0,37
Braciola di manzo	0,36
Costolette di vitello arrosto	0,36
Gombo	0,36
Pesce pietra	0,36
Salsa di peperoncini rossi	0,36
Sedano rapa	0,36
Senape (salsa)	0,36
Doppio cheeseburger	0,35
Fichi secchi	0,35
Igname tropicale	0,35
Sedano bollito	0,35
Sedano bollito (senza sale)	0,35
Costine di maiale brasate	0,34
Salsa di peperoncini verdi	0,34
Sottilette	0,34
Biscotti di pasta frolla	0,33

Alimento	Vitamina E mg/100 gr
Biscotti graham crackers	0,33
Durello di pollo	0,33
Pane di segale	0,33
Tacchino arrosto	0,33
Tonno al naturale	0,33
Bagel	0,32
Carne macinata (10% grasso)	0,32
Pancetta al forno	0,32
Pane di crusca	0,32
Pollo fritto	0,32
Shake alla vaniglia (Burger King)	0,32
Succo di pomodoro	0,32
Caprino stagionato	0,31
Fianco	0,31
Lombata	0,31
Nettare di albicocca	0,31
Pancetta cotta al microonde	0,31
Prosciutto e verdure	0,31
Riso e tacchino	0,31
Semi di lino	0,31
Tacchino con verdure	0,31
Gelato al cioccolato	0,3
Gelato fior di latte	0,3
Melanzana	0,3
Pancetta saltata in padella	0,3
Papaya	0,3
Rutabaga	0,3
Cheddar	0,29
Fragola	0,29
Guanciale di maiale	0,29
Lingua di maiale	0,29
Macinato magro di maiale	0,29
Nettare di pesca	0,29
Pane	0,29
Succo d'arancia e carote	0,29
Cotechino	0,28
Gruviera	0,28
Macinato magro	0,28
Pancake	0,28
Salatini	0,28
Salsa di soia	0,28
Tortillas	0,28
Ali di pollo arrosto	0,27
Ali di pollo in umido	0,27
Biscotti alla vaniglia	0,27
Cipolla essiccata (in polvere)	0,27
Cosce di pollo in umido	0,27
Cosciotti di pollo in umido	0,27
Fontina	0,27
Mela e mirtilli	0,27
Pancetta	0,27
Petto di pollo arrosto	0,27
Petto di pollo in umido	0,27
Rabarbaro	0,27
Sedano	0,27
Sovracosce di pollo in umido	0,27

Alimento	Vitamina E mg/100 gr
Stufato di manzo in scatola	0,27
Biscotti d'avena	0,26
Caprino	0,26
Carne di vitello	0,26
Carne di vitello macinata	0,26
Lombata di vitello	0,26
Monterey	0,26
Pane all'uovo	0,26
Pane grattugiato	0,26
Patata dolce	0,26
Prugna	0,26
Salsiccia di maiale	0,26
Zenzero fresco	0,26
Controfiletto di vitello	0,25
Fecola di patate	0,25
Gorgonzola	0,25
Semi di sesamo tostati	0,25
Shake alla vaniglia (fast food)	0,25
Testa in cassetta	0,25
Wurstel di manzo e maiale	0,25
Zampone	0,25
Agnello con verdure	0,24
Brie	0,24
Carne di bisonte macinata	0,24
Crocchette di patate	0,24
Edam o edammer	0,24
Horchata	0,24
Nettare di papaya	0,24
Noce di cocco	0,24
Port salut	0,24
Prosciutto crudo	0,24
Tonno pinne gialle	0,24
Budino al creme caramel	0,23
Gallina	0,23
Limburger	0,23
Mele sminuzzate	0,23
Merluzzo nero	0,23
Pancetta arrotolata	0,23
Pasta con verdure	0,23
Pecorino	0,23
Provolone	0,23
Riso con pollo	0,23
Roast beef	0,23
Cocktail analcolico (succo di mirtilli)	0,22
Cuore	0,22
Fagioli dall'occhio bolliti	0,22
Fagioli kidney	0,22
Grana	0,22
Lattuga riccia	0,22
Lime	0,22
Prosciutto di Parma	0,22
Prosciutto di Parma sgrassato	0,22
Rognone	0,22
Succo di lime	0,22
Succo di pompelmo	0,22
Wurstel di pollo	0,22

Alimento	Vitamina E mg/100 gr
Braciola di maiale	0,21
Camembert	0,21
Ciambelle al cioccolato	0,21
Costolette di vitello	0,21
Eggnog	0,21
Erba cipollina	0,21
Fagioli	0,21
Fagioli cannellini	0,21
Fagioli pinto	0,21
Fagioli rosa	0,21
Germogli di soia al vapore	0,21
Mele sciropate	0,21
Nettare di mango	0,21
Prosciutto crudo sgrassato	0,21
Zampa di maiale in salamoia	0,21
Bistecca di bisonte	0,2
Carne di cervo	0,2
Clementina	0,2
Durello di pollo in umido	0,2
Lavarello o coregone	0,2
Luccio	0,2
Mandarino	0,2
Panino prosciutto e formaggio	0,2
Struzzo	0,2
Succo d'arancia (conservato)	0,2
Trota	0,2
Wurstel di manzo	0,2
Zuppa di piselli e prosciutto	0,2
Carciofo	0,19
Carciofo bollito	0,19
Carciofo bollito (senza sale)	0,19
Carciofo di Gerusalemme	0,19
Manioca	0,19
Mozzarella	0,19
Petto di pollo	0,19
Prosciutto cotto scelto sgrassato	0,19
Sundae al cioccolato (McDonald's)	0,19
Uva	0,19
Arancia	0,18
Caprino morbido	0,18
Cipolla disidratata	0,18
Cono al cioccolato	0,18
Coscia di pollo	0,18
Cosciotti di pollo crudi	0,18
Dolcetti al cioccolato	0,18
Feta	0,18
Frattaglie di maiale	0,18
Lattuga	0,18
Lattuga iceberg	0,18
Mela (con la buccia)	0,18
Minestra di fagioli	0,18
Prosciutto cotto sgrassato	0,18
Sovracosce di pollo arrosto	0,18
Sovracosce di pollo crude	0,18
Spezzatino	0,18
Succo di acerola	0,18

Alimento	Vitamina E mg/100 gr
Costolette	0,17
Ciccioli	0,16
Coppa	0,16
Cosciotti di pollo arrosto	0,16
Latte condensato	0,16
Pollo e verdure	0,16
Prosciutto cotto alta qualità sgrassato	0,16
Prosciutto di Modena sgrassato	0,16
Tortellini	0,16
Zucca dolce	0,16
Biscotti al cocco	0,15
Brodo di pesce	0,15
Cavolo	0,15
Farina di mais	0,15
Kumquat	0,15
Latte di cocco	0,15
Lattuga rossa	0,15
Limone	0,15
Mince pie	0,15
Prosciutto San Daniele sgrassato	0,15
Succo di limone	0,15
Succo di mela e pesca	0,15
Torta alla crema	0,15
Biscotti marshmallow	0,14
Bresaola	0,14
Cavolo bollito	0,14
Cavolo bollito (senza sale)	0,14
Costine di maiale arrosto	0,14
Mozzarella light	0,14
Piselli bolliti	0,14
Piselli bolliti (senza sale)	0,14
Platano	0,14
Punta di petto	0,14
Purè di patate istantaneo	0,14
Succo d'arancia e pompelmo	0,14
Zucchine bollite	0,14
Zucchine bollite (senza sale)	0,14
Ali di pollo crude	0,13
Kellog's Corn Flakes	0,13
Lattuga romana	0,13
Marmellata di albicocche	0,13
Piselli freschi	0,13
Pompelmo	0,13
Prosciutto cotto alta qualità	0,13
Prosciutto cotto scelto	0,13
Prosciutto San Daniele	0,13
Salsa di carne (pollo)	0,13
Spalla	0,13
Succo di mandarino	0,13
Zucca spaghetti	0,13
Bastoncini di tacchino	0,12
Cracker light	0,12
Farina masa	0,12
Fegato di tacchino	0,12
Nettare di tamarindo	0,12
Pera	0,12

Alimento	Vitamina E mg/100 gr
Pera-mela	0,12
Purè di patate (con burro)	0,12
Succo di prugna	0,12
Torta al cocco	0,12
Uva passa	0,12
Zucchina centenaria	0,12
Zucchine	0,12
Biscotti alla melassa	0,11
Cavolo rosso	0,11
Farina di miglio	0,11
Farina di riso	0,11
Fico	0,11
Pasta	0,11
Prosciutto di Modena	0,11
Ricotta	0,11
Riso	0,11
Riso e pollo	0,11
Salame Napoli	0,11
Shake al cioccolato (fast food)	0,11
Spaghetti	0,11
Speck dell'Alto Adige	0,11
Uvetta di Corinto	0,11
Banana	0,1
Cacao amaro in polvere	0,1
Cheeseburger (Burger King)	0,1
Germogli di soia verde	0,1
Patate fritte surgelate	0,1
Ribes rosso	0,1
Riso integrale soffiato	0,1
Tamarindo	0,1
Ali di tacchino arrosto	0,09
Cacao in polvere	0,09
Cetrioli sott'aceto	0,09
Cheeseburger	0,09
Fesa di tacchino arrosto	0,09
Kellogg's frosties	0,09
Mais bianco bollito	0,09
Mais bollito	0,09
Mais bollito (senza sale)	0,09
Medaglioni	0,09
Olio di cocco	0,09
Piselli	0,09
Prosciutto cotto	0,09
Riso soffiato con latte intero e banane	0,09
Salame Ungherese	0,09
Salami Italiani alla Cacciatora	0,09
Succo di pera	0,09
Trippa	0,09
Zampa di maiale in umido	0,09
Zuppa di piselli	0,09
Aglio	0,08
Cavolfiore	0,08
Fagiolini e patate	0,08
Gelato con gocce di cioccolato	0,08
Latte umano	0,08
McFlurry (McDonald's)	0,08

Alimento	Vitamina E mg/100 gr
Pere e ananas	0,08
Salame Milano	0,08
Tacchino	0,08
Teff	0,08
Amarena	0,07
Cavolfiore bollito	0,07
Cavolfiore bollito (senza sale)	0,07
Ciliegia	0,07
Germogli di soia verde bolliti	0,07
Germogli di soia verde bolliti (senza sale)	0,07
Hamburger	0,07
Latte di capra (vitamina D aggiunta)	0,07
Latte intero	0,07
Latticello	0,07
Litchi	0,07
Mais bianco dolce	0,07
Mais dolce	0,07
Mais in scatola	0,07
Mais in scatola (senza sale)	0,07
Mela e lampone	0,07
Mortadella	0,07
Panino per hamburger	0,07
Piselli e riso integrale	0,07
Ricotta light	0,07
Spaghetti con pomodoro e carne	0,07
Bulgur	0,06
Latte e cioccolato	0,06
Mais bianco in scatola	0,06
Mais bianco in scatola (senza sale)	0,06
Marmellata d'arance	0,06
Yogurt bianco	0,06
Yogurt magro alla frutta	0,06
Anguria	0,05
Bevanda al cioccolato	0,05
Carne di bisonte	0,05
Dattero (deglet noor)	0,05
Durello di tacchino	0,05
Durello di tacchino in umido	0,05
Farina 0	0,05
Farina 00	0,05
Fave secche	0,05
Fiocchi di latte (con verdure)	0,05
Marmellata di mele	0,05
Mela	0,05
Mela cotta	0,05
Melone	0,05
Miglio	0,05
Milk shake al cioccolato	0,05
Milk shake alla vaniglia	0,05
Nettare di guava	0,05
Nettare di pera	0,05
Pasta al formaggio	0,05
Patate bollite	0,05
Salsa di carne (tacchino)	0,05
Succo di mela e prugna	0,05
Barbabietola	0,04

Alimento	Vitamina E mg/100 gr
Barbabietola bollita	0,04
Barbabietola bollita (senza sale)	0,04
Cime di rapa	0,04
Fiocchi di latte	0,04
Fiori di zucca bolliti	0,04
Fiori di zucca bolliti (senza sale)	0,04
Frutta candita	0,04
Hamburger (Burger King)	0,04
Mais sottovuoto	0,04
Mais sottovuoto (senza sale)	0,04
Patate al forno	0,04
Patate bianche al forno	0,04
Scalogno	0,04
Succo d'arancia	0,04
Succo di mela e susina	0,04
Trippa di maiale	0,04
Biscotti della fortuna	0,03
Cetriolo	0,03
Cetriolo (con la buccia)	0,03
Cocktail analcolico (ananas e arancia)	0,03
Daiquiri	0,03
Latte e cacao	0,03
Latte parzialmente scremato	0,03
Melanzane sott'aceto	0,03
Pasta con formaggio	0,03
Rapa	0,03
Riso parboiled	0,03
Succo di frutta con yogurt scremato	0,03
Yogurt intero alla frutta	0,03
Ananas	0,02
Ananas sciroppato	0,02
Banane e ananas con tapioca	0,02
Caffè d'orzo	0,02
Champignon grandi	0,02
Cipolla	0,02
Cipolla dolce	0,02
Cipolle bollite	0,02
Cipolle bollite (senza sale)	0,02
Dessert con yogurt alla banana	0,02
Fagioli in scatola	0,02
Fagioli navy	0,02
Germogli di alfa alfa	0,02
Maracuja (frutto della passione)	0,02
Medusa sotto sale	0,02
Orzo perlato	0,02
Patate con formaggio e prosciutto	0,02
Pina colada	0,02
Piselli surgelati	0,02
Purè di patate	0,02
Rapa bollita	0,02
Rapa bollita (senza sale)	0,02
Salsa di carne (manzo)	0,02
Succo d'ananas	0,02
Succo d'ananas (vitamina C aggiunta)	0,02
Succo d'arancia, mela e banane	0,02
Succo di mela e banana	0,02

Alimento	Vitamina E mg/100 gr
Succo di mela e ciegia	0,02
Yogurt alla mela, colato	0,02
Yogurt magro alla vaniglia	0,02
Zampa di maiale	0,02
Caffè	0,01
Caffè espresso	0,01
Champignon	0,01
Champignon bianchi	0,01
Cocktail analcolico (ananas e pompelmo)	0,01
Crocchette di patate (hash browns)	0,01
Fungo dell'olmo	0,01
Grifola frondosa	0,01
Latte scremato	0,01
Latte scremato (1% di grasso)	0,01
Limonata	0,01
Nettare di Guanabana	0,01
Patate	0,01
Patate bianche	0,01
Patate bollite senza buccia	0,01
Patate congelate	0,01
Patate rosse	0,01
Patate russet	0,01
Pomodori secchi	0,01
Salsa agrodolce	0,01
Salsa di rafano o cren	0,01
Succo di maracuja	0,01
Succo di mela	0,01
Succo di mela (vitamina C aggiunta)	0,01
Succo di mela e uva (vitamina C aggiunta)	0,01
Sundae al caramello (McDonald's)	0,01
Tabasco	0,01