

Alimento	Vitamina K µg/100 gr
Basilico essiccato	1714,5
Salvia	1714,5
Timo	1714,5
Prezzemolo	1640
Coriandolo essiccato (foglie)	1359,5
Prezzemolo essiccato	1359,5
Foglie di amaranto	1140
Bietola	830
Cavolo verde	817
Cavolo verde bollito (senza sale)	817
Tarassaco	778,4
Maggiorana, essiccata	621,7
Origano	621,7
Crescione dell'orto	541,9
Foglie di senape	497,3
Spinaci bolliti	493,6
Spinaci bolliti (senza sale)	493,6
Spinaci	482,9
Basilico fresco	414,8
Foglie di barbabietola	400
Crescione dell'orto bollito	383,4
Crescione dell'orto bollito (senza sale)	383,4
Spinaci surgelati	372
Foglie di rapa bollite	367,6
Foglie di rapa bollite (senza sale)	367,6
Tarassaco bollito	358,9
Spinaci della Nuova Zelanda	337
Bietole bollite	327,3
Bietole bollite (senza sale)	327,3
Coriandolo fresco	310
Cicoria	297,6
Radicchio	255,2
Foglie di rapa	251
Indivia	231
Erba cipollina	212,7
Cipollotti	207
Cipolla d'inverno	193,4
Olio di soia	183,9
Cavolini di bruxelles	177
Pepe nero	163,7
Chiodi di garofano	141,8
Broccoli bolliti	141,1
Broccoli bolliti (senza sale)	141,1
Cavolini di bruxelles bolliti	140,3
Cavolini di bruxelles bolliti (senza sale)	140,3
Lattuga rossa	140,3
Lattuga riccia	126,3
Cavolo bollito	108,7
Cavolo bollito (senza sale)	108,7
Foglie di vite	108,6
Rucola	108,6
Peperoncino piccante	108,2
Foglie di zucca bollite	108
Foglie di zucca bollite (senza sale)	108
Peperoncino (pepe cornuto), in polvere	105,7
Lattuga romana	102,5

Alimento	Vitamina K µg/100 gr
Lattuga	102,3
Broccoli italiani	101,6
Margarina spalmabile	101,3
Curry (polvere)	99,8
Margarina	93
Margarina con sale, con aggiunta di vitamina D	93
Margarina senza sale	93
Margarina senza sale, con aggiunta di vitamina D	93
Cavolo cinese bollito	84,8
Broccoli surgelati	81,1
Paprika	80,3
Peperoncino rosso (cayenna)	80,3
Cavolo	76
Olio di colza (canola)	71,3
Germogli di soia al vapore	70,6
Farina di soia	70
Laminaria	66
Olio di oliva	60,2
Prugne secche	59,5
Pinoli	53,9
Gombo	53
Asparagi bolliti	50,6
Asparagi bolliti (senza sale)	50,6
Salsa tartara	50,4
Soia tostata e salata	50,4
Pomodoro in polvere	48,8
Cetrioli sott'aceto	47
Porro	47
Soia	47
Pane grattugiato	46
Tonno sott'olio	44
Pomodori secchi	43
Involtini primavera	41,9
Asparagi	41,6
Sedano rapa	41
Kiwi	40,3
Muffins al mirtillo	39,2
Cavolo rosso	38,2
Sedano bollito	37,8
Sedano bollito (senza sale)	37,8
Soia tostata	37
Piselli in scatola	36,8
Anacardi tostati (con sale)	34,7
Anacardi tostati (senza sale)	34,7
Anacardi	34,1
Germogli di soia verde	33
Cannella	31,2
Germogli di alfa alfa	30,5
Rabarbaro	29,3
Sedano	29,3
Piselli surgelati	27,9
Piselli bolliti	25,9
Piselli bolliti (senza sale)	25,9
Spirulina essiccata	25,5
Porri bolliti	25,4
Porri bolliti (senza sale)	25,4

Alimento	Vitamina K µg/100 gr
Piselli freschi	24,8
Burro di cacao	24,7
Maionese	24,7
Maionese light	24,7
Olio di germe di grano	24,7
Olio di palma (kernel)	24,7
Olio di riso	24,7
Capperi (in scatola)	24,6
Bisgnè non farcito	24,5
Lattuga iceberg	24,1
Panino con pollo (Burger King)	23,7
Orecchie di mare	23
Biscotti al cacao con crema	22,8
Germogli di soia verde bolliti	22,7
Germogli di soia verde bolliti (senza sale)	22,7
Pastinaca	22,5
Patatine	22,1
Patatine senza sale	22,1
Avocado	21
Cime di rapa	20,2
Mora	19,8
Mirtillo	19,3
Fagioli kidney	19
Peperoncino jalapeno	18,5
Crackers integrali	18,3
Crostata al cioccolato	18,2
Carote surgelate	17,6
Eclairs	17,5
Cetriolo (con la buccia)	16,4
Melagrana	16,4
Fagiolini bolliti	16
Fagiolini bolliti (senza sale)	16
Pop corn	15,7
Fichi secchi	15,6
Cavolfiore	15,5
Crackers	15,4
Polpette di tacchino	15,4
Taco con carne, formaggio e lattuga	15,3
Succo di mora	15,2
Olio di noce	15
Carciofo	14,8
Carciofo bollito	14,8
Carciofo bollito (senza sale)	14,8
Uva	14,6
Piselli	14,5
Fagiolini	14,4
Insalata di patate con uova	14,3
Nocciole	14,2
Sugo alla marinara	13,9
Cavolfiore bollito	13,8
Cavolfiore bollito (senza sale)	13,8
Carote bollite	13,7
Carote bollite (senza sale)	13,7
Olio di semi di sesamo	13,6
Salsa verde	13,6
Curcuma	13,4

Alimento	Vitamina K µg/100 gr
Dessert con yogurt al mirtillo	13,3
Carote	13,2
Pistacchi tostati	13,2
Pistacchi tostati (con sale)	13,2
Piselli e riso integrale	12,6
Carotine	12,5
Pasta di guava	12,5
Acciughe sott'olio	12,1
Peperoncino serrano	11,8
Crema di pomodoro	11,4
Crema di pomodoro (senza sale)	11,4
Patate fritte	11,2
Patatine fritte (Burger King)	11,1
Crocchette di pollo	11
Fiocchi di latte (con verdure)	11
Ribes rosso	11
Croissant al formaggio	10,9
Pasticcini crema e cioccolato	10,6
Torta al cioccolato	10,6
Succo di melagrana	10,4
Pomodori verdi	10,1
Biscotti di pasta frolla	9,8
Ciambelle al cioccolato	9,8
Peperoni verdi bolliti	9,8
Peperoni verdi bolliti (senza sale)	9,8
Carne in scatola	9,6
Peperoncino Banana Pepper	9,5
Bocconcini di pollo	9,4
Ravioli (ripieno di formaggio) con salsa di pomodoro	9,4
Olio di semi di lino	9,3
Farina di ceci	9,1
Ceci	9
Fagioli mung o soia verde	9
Fave secche	9
Mela e mirtilli	8,8
Biscotti alla vaniglia	8,6
Taco	8,6
Cioccolato fondente (45-60%)	8,1
Minestra di verdura	8,1
Biscotti d'avena	8
Olio di palma	8
Doughnuts	7,9
Pomodoro	7,9
Caldarroste	7,8
Lampone	7,8
Mora del gelso	7,8
Pane integrale	7,8
Sgombro sotto sale	7,8
Adobo	7,7
Pane bianco	7,7
Crostini di pane	7,6
Zuppa di piselli e prosciutto	7,5
Mix di verdure	7,4
Peperone verde	7,4
Cioccolato fondente extra (70-85%)	7,3
Semi di zucca	7,3

Alimento	Vitamina K µg/100 gr
Cetriolo	7,2
Cioccolato fondente (60-70%)	7,2
Salsa di peperoncini verdi	7,1
Arrostato di vitello	7
Biscotti marshmallow	7
Burro	7
Burro salato	7
Olio di mandorla	7
Pollo impanato e fritto	7
Tonno bianco sott'olio	6,9
Burrito con carne e fagioli	6,8
Pane di patate	6,8
Bignè alla crema	6,7
Pasta al ragù	6,7
Salsa di peperoncini rossi	6,7
Spaghetti cinesi	6,7
Pesche	6,6
Pizza	6,6
Pancake	6,5
Farina di sorgo	6,4
Prugna	6,4
Bocconcini di pollo (Burger King)	6,3
Torta di banane	6,3
Stufato di manzo in scatola	6,2
Fagioli di Lima	6
Fagiolo di Lima nano	5,9
Farina di segale	5,9
Farina di segale chiara	5,9
Farina di segale scura	5,9
Segale	5,9
Biscotti strudel al fico	5,8
Cheeseburger (Burger King)	5,7
Fagioli rosa	5,7
Focaccia	5,7
Fagioli	5,6
Fagioli cannellini	5,6
Fagioli pinto	5,6
Uovo fritto	5,6
Biscotti alla melassa	5,5
Cheeseburger	5,5
Hamburger (Burger King)	5,5
Kiwi giallo (gold)	5,5
Cumino	5,4
Mince pie	5,4
Olio di semi di girasole	5,4
Olio di semi di girasole altamente oleico	5,4
Olio di semi di girasole parzialmente idrogenato	5,4
Senape (semi)	5,4
Nopal	5,3
Pomodoro in barattolo	5,3
Wakame	5,3
Kellog's all-bran	5,2
Manzo e verdure	5,2
Mirtillo palustre (cranberry)	5,1
Peperoni rossi bolliti	5,1
Fagioli dell'occhio	5

Alimento	Vitamina K µg/100 gr
Lenticchie	5
Muschio irlandese	5
Sgombro	5
Cracker light	4,9
Hamburger	4,9
Peperoni rossi	4,9
Burro light con sale	4,8
Burro light senza sale	4,8
Tacchino con verdure	4,8
Doppio cheeseburger	4,7
Fico	4,7
Gamberetti fritti	4,7
Biscotti graham crackers	4,6
Omelette	4,5
Pera	4,5
Pera-mela	4,5
Semi di zucca tostati	4,5
Semi di zucca tostati (con sale)	4,5
Cheesecake	4,4
Pop corn fatti in casa	4,3
Semi di lino	4,3
Mango	4,2
Petto di pollo al microonde	4,2
Polpette di pollo	4,2
Cipolla essiccata (in polvere)	4,1
Fagioli in scatola	4,1
Torta al cocco	4,1
Torta fritta alla frutta	4,1
Zucchina centenaria	4,1
Alga nori	4
Germe di grano tostato	4
Uova strapazzate	4
Biscotti con uvetta	3,9
Glassa al cocco	3,9
Kellog's Berry Rice Krispies	3,9
Sovracosce di pollo arrosto	3,9
Anatra arrosto	3,8
Cipolla disidratata	3,8
Cracker al latte	3,8
Riso con pollo	3,8
Spaghetti di soia	3,8
Crocchette di patate (hash browns)	3,7
Melanzane sott'aceto	3,7
Tacchino arrosto	3,7
Cosciotti di pollo arrosto	3,6
Cosciotti di pollo in umido	3,6
Farro	3,6
Sovracosce di pollo in umido	3,6
Melanzana	3,5
Noce pecan	3,5
Uva passa	3,5
Zucchine bollite	3,5
Zucchine bollite (senza sale)	3,5
Cosce di pollo in umido	3,4
Crocchette di patate	3,4
Passata di pomodoro	3,4

Alimento	Vitamina K µg/100 gr
Passata di pomodoro (senza sale)	3,4
Prugne e tapioca	3,4
Salsiccia di maiale	3,4
Succo di pera	3,4
Succo di prugna	3,4
Testa in cassetta	3,4
Albicocche	3,3
Albicocche sciroppate	3,3
Torta alle pesche	3,3
Uvetta di Corinto	3,3
Biscotti alla frutta	3,2
Burrito con fagioli e formaggio	3,2
Crusca d'avena	3,2
Farina d'avena	3,2
Panna da montare	3,2
Fegato	3,1
Panino per hamburger	3,1
Torta alla crema	3,1
Caprino stagionato	3
Pere e ananas	3
Riso e tacchino	3
Zucchine	3
Carne macinata (30% grasso)	2,9
Coscia di pollo	2,9
Fagioli cannellini in scatola	2,9
Fagioli navy in scatola	2,9
Melanzane bollite	2,9
Melanzane bollite (senza sale)	2,9
Muesli	2,9
Patate rosse	2,9
Sovracosce di pollo crude	2,9
Strudel	2,9
Anatra	2,8
Cheddar	2,8
Cosciotti di pollo crudi	2,8
Ketchup	2,8
Ketchup (ridotto contenuto di sodio)	2,8
Pomodori bolliti	2,8
Salsa di pomodoro	2,8
Tamarindo	2,8
Dattero (deglet noor)	2,7
Dattero (medjool)	2,7
Gruviera	2,7
Noce nera	2,7
Noci	2,7
Panna da cucina	2,7
Patate bianche al forno	2,7
Prosciutto e verdure	2,7
Salatini soffici	2,7
Semi di girasole tostati	2,7
Fontina	2,6
Guava (guayaba)	2,6
Kaki	2,6
Macedonia	2,6
Papaya	2,6
Pesca	2,6

Alimento	Vitamina K µg/100 gr
Sardine sott'olio	2,6
Biscotti allo zenzero	2,5
Cacao amaro in polvere	2,5
Caprino	2,5
Dessert con mango e tapioca	2,5
Emmental	2,5
Fagioli navy	2,5
Melone	2,5
Monterey	2,5
Tonno bianco al naturale	2,5
Biscotti wafers	2,4
Burrito con fagioli e manzo	2,4
Carne macinata (25% grasso)	2,4
Gallina	2,4
Gorgonzola	2,4
Pesche sciroppate	2,4
Petto di pollo fritto	2,4
Port salut	2,4
Succo di mela e mirtillo	2,4
Alga agar	2,3
Brie	2,3
Cacao in polvere	2,3
Edam o edammer	2,3
Igname tropicale	2,3
Limburger	2,3
Mozzarella	2,3
Patate dolci al forno	2,3
Ravioli al formaggio	2,3
Succo di pomodoro	2,3
Baguette	2,2
Farina di malto	2,2
Farina d'orzo	2,2
Fragola	2,2
Latte in polvere	2,2
Mela (con la buccia)	2,2
Orzo perlato	2,2
Patate fritte surgelate	2,2
Pecorino	2,2
Pescanoce (nettarina)	2,2
Provolone	2,2
Sottilette	2,2
Amarena	2,1
Ciliegia	2,1
Pasta con verdure	2,1
Patate bollite	2,1
Patate bollite senza buccia	2,1
Patate dolci bollite	2,1
Pesce gatto	2,1
Pollo e verdure	2,1
Camembert	2
Patate al forno	2
Purè di patate (con burro)	2
Bulgur	1,9
Crema di nocciole e cioccolato	1,9
Crusca	1,9
Crusca di riso	1,9

Alimento	Vitamina K µg/100 gr
Farina integrale	1,9
Grano	1,9
Manioca	1,9
Panna spray	1,9
Patate	1,9
Patate congelate	1,9
Riso integrale	1,9
Teff	1,9
Caprino morbido	1,8
Caramelle al caramello	1,8
Carne macinata (20% grasso)	1,8
Cono per gelato	1,8
Croissant	1,8
Feta	1,8
Kamut	1,8
Kellogg's Special K con cioccolato fondente	1,8
Nettare di pera	1,8
Panna acida	1,8
Patata dolce	1,8
Patate russet	1,8
Purè di patate	1,8
Riso e pollo	1,8
Salsa barbecue	1,8
Senape (salsa)	1,8
Wurstel di manzo	1,8
Wurstel di manzo e maiale	1,8
Aglio	1,7
Grana	1,7
Neufchatel	1,7
Panna da caffetteria	1,7
Pesche sciroppate (non sgocciolate)	1,7
Pollo	1,7
Coniglio in umido	1,6
Lappa	1,6
Mousse al cioccolato	1,6
Mozzarella light	1,6
Pasta con sugo ai wurstel	1,6
Patate bianche	1,6
Bagel	1,5
Controfiletto	1,5
Costolette	1,5
Patate dolci	1,5
Punta di petto	1,5
Purè di patate istantaneo	1,5
Roast beef	1,5
Shake al cioccolato (fast food)	1,5
Spezzatino	1,5
Succo d'arancia e carote	1,5
Torta di frutta	1,5
Braciola di manzo	1,4
Bran flakes (fiocchi di crusca)	1,4
Dolcetti al cioccolato	1,4
Fagiolini e patate	1,4
Olive nere	1,4
Olive verdi	1,4
Succo di acerola	1,4

Alimento	Vitamina K µg/100 gr
Brioche con gelato	1,3
Carne per hamburger	1,3
Gelato con biscotto	1,3
Gelato ricoperto di cioccolato	1,3
Pane di crusca	1,3
Patate con formaggio e prosciutto	1,3
Salsa di rafano o cren	1,3
Succo di mela e prugna	1,3
Tortellini	1,3
Zucca dolce	1,3
Barretta di riso e frumento	1,2
Fianco	1,2
Lombata	1,2
Nettare di albicocca	1,2
Pane	1,2
Pane d'avena	1,2
Pane di segale	1,2
Pasta al pomodoro	1,2
Biscotti della fortuna	1,1
Biscottini	1,1
Carne di cervo	1,1
Cono al cioccolato	1,1
Kellogg's Special K con frutti rossi	1,1
Pane al germe di grano	1,1
Pasta al sugo con polpette	1,1
Ricotta	1,1
Yogurt magro alla frutta	1,1
Zucca	1,1
Zucca invernale	1,1
Cocktail analcolico (succo di mirtilli)	1
Gamberi impanati e fritti	1
Nettare di pesca	1
Pane di crusca di riso	1
Taro	1
Fegato di vitello	0,9
Fette biscottate dolci (zwieback)	0,9
Gelato al cioccolato (soft)	0,9
Marmellata di mele	0,9
Miglio	0,9
Minestra di fagioli	0,9
Pane all'uovo	0,9
Zucca spaghetti	0,9
Carne macinata (10% grasso)	0,8
English muffins	0,8
Farina di miglio	0,8
Fegato di tacchino	0,8
Mela e lampone	0,8
Nettare di guava	0,8
Nettare di mango	0,8
Nettare di papaya	0,8
Pumpernickel (pane di segale)	0,8
Scalogno	0,8
Spaghetti con pomodoro e carne	0,8
Succo di mela e susina	0,8
Zenzero	0,8
Zucca bollita	0,8

Alimento	Vitamina K µg/100 gr
Zucca bollita (senza sale)	0,8
Ananas	0,7
Ananas sciroppato	0,7
Gelato con gocce di cioccolato	0,7
Maracuja (frutto della passione)	0,7
Olio di arachidi	0,7
Platano	0,7
Ricotta light	0,7
Tuorlo	0,7
Banane e ananas con tapioca	0,6
Carne di manzo	0,6
Caviale	0,6
Latte condensato	0,6
Lime	0,6
Mela	0,6
Mela cotta	0,6
Mele sciroppate	0,6
Mele sminuzzate	0,6
Succo di lime	0,6
Banana	0,5
Burro di arachidi	0,5
Cipolle bollite	0,5
Cipolle bollite (senza sale)	0,5
Fiocchi d'avena con latte intero e banane	0,5
Latte al malto	0,5
Olio di cocco	0,5
Riso soffiato con latte intero e banane	0,5
Salsa di soia	0,5
Spaghetti all'uovo	0,5
Succo di mela e pesca	0,5
Aglio essiccato, in polvere	0,4
Albicocca e tapioca	0,4
Bastoncini di pollo	0,4
Cipolla	0,4
Gamberi in umido	0,4
Lievito secco attivo	0,4
Litchi	0,4
Mais bianco bollito	0,4
Mais bollito	0,4
Mais bollito (senza sale)	0,4
Salmone rosa	0,4
Sardine in salsa di pomodoro	0,4
Shake alla vaniglia (fast food)	0,4
Stoccafisso	0,4
Succo di maracuja	0,4
Succo di mela e ciegia	0,4
Succo d'uva	0,4
Succo d'uva (vitamina C aggiunta)	0,4
Uovo d'anatra	0,4
Uovo d'oca	0,4
Vino bianco da tavola	0,4
Vino rosso da tavola	0,4
Ali di pollo arrosto	0,3
Ali di tacchino arrosto	0,3
Cipolla dolce	0,3
Crusca di mais	0,3

Alimento	Vitamina K µg/100 gr
Eggnog	0,3
Farina 0	0,3
Farina 00	0,3
Farina di mais	0,3
Farina di mais bianca	0,3
Farina di mais gialla	0,3
Frutta candita	0,3
Gamberi	0,3
Gelato al cioccolato	0,3
Gelato fior di latte	0,3
Granchio in barattolo	0,3
Latte di capra (vitamina D aggiunta)	0,3
Latte e cioccolato	0,3
Latte intero	0,3
Latte umano	0,3
Latticello	0,3
Macinato magro	0,3
Mais	0,3
Mais bianco dolce	0,3
Mais bianco in scatola	0,3
Mais bianco in scatola (senza sale)	0,3
Mais dolce	0,3
Petto di pollo arrosto	0,3
Polenta	0,3
Polenta bianca	0,3
Rutabaga	0,3
Salatini	0,3
Senape con miele	0,3
Succo d'ananas	0,3
Succo d'ananas (vitamina C aggiunta)	0,3
Uovo	0,3
Uovo di quaglia	0,3
Uovo in camicia	0,3
Uovo sodo	0,3
Vongole in vasetto	0,3
Ali di pollo in umido	0,2
Aringa marinata	0,2
Banane e tapioca	0,2
Barbabietola	0,2
Barbabietola bollita	0,2
Barbabietola bollita (senza sale)	0,2
Bevanda al cioccolato	0,2
Biscotti savoiardi	0,2
Brodo di pesce	0,2
Budino al creme caramel	0,2
Kellogg's frosties	0,2
Kellogg's Special K	0,2
Latte e cacao	0,2
Latte parzialmente scremato	0,2
Medaglioni	0,2
Milk shake al cioccolato	0,2
Milk shake alla vaniglia	0,2
Noce di cocco	0,2
Pasta al formaggio	0,2
Pasta con formaggio	0,2
Petto di pollo	0,2

Alimento	Vitamina K µg/100 gr
Petto di pollo in umido	0,2
Riso soffiato con latte intero	0,2
Salsa agrodolce	0,2
Salsa di carne (pollo)	0,2
Succo di frutta con yogurt scremato	0,2
Succo di mela e uva (vitamina C aggiunta)	0,2
Tabasco	0,2
Tonno al naturale	0,2
Uova di pesce	0,2
Vongole	0,2
Yogurt alla mela, colato	0,2
Yogurt bianco	0,2
Yogurt bianco scremato	0,2
Yogurt intero alla frutta	0,2
Zuppa di piselli	0,2
Acciughe	0,1
Alosa	0,1
Anguria	0,1
Aringa	0,1
Aringa affumicata	0,1
Biscotti al cocco	0,1
Branziona o spigola	0,1
Caffè	0,1
Caffè decaffeinato	0,1
Caffè espresso	0,1
Caffè espresso decaffeinato	0,1
Carciofo di Gerusalemme	0,1
Carpa	0,1
Cavolo rapa	0,1
Cefalo o muggine	0,1
Cocktail analcolico (ananas e arancia)	0,1
Cocktail analcolico (ananas e pompelmo)	0,1
Cozze	0,1
Daiquiri	0,1
Dessert con yogurt alla banana	0,1
Gambero d'acqua dolce	0,1
Kellog's coco pops	0,1
Latte di cocco	0,1
Latte scremato (1% di grasso)	0,1
Latte scremato in polvere	0,1
Lavarello o coregone	0,1
Luccio	0,1
Lumache di mare	0,1
Medusa sotto sale	0,1
Merluzzo	0,1
Merluzzo nero	0,1
Nettare di tamarindo	0,1
Osmero americano	0,1
Pancetta al forno	0,1
Pancetta cotta al microonde	0,1
Pasta	0,1
Pesce Asinello	0,1
Pesce Asinello affumicato	0,1
Pesce spada	0,1
Pina colada	0,1
Polpo	0,1

Alimento	Vitamina K µg/100 gr
Polpo in umido	0,1
Rapa	0,1
Rapa bollita	0,1
Rapa bollita (senza sale)	0,1
Ricciola	0,1
Riso	0,1
Riso parboiled	0,1
Salmone affumicato	0,1
Salmone argentato	0,1
Salmone in scatola	0,1
Salmone rosso	0,1
Salsa di carne (manzo)	0,1
Sogliola e platessa	0,1
Spaghetti	0,1
Squalo	0,1
Storione	0,1
Storione affumicato	0,1
Succo d'arancia	0,1
Succo d'arancia (conservato)	0,1
Succo d'arancia e pompelmo	0,1
Succo d'arancia, mela e banane	0,1
Surimi	0,1
Tartaruga di mare	0,1
Tonno pinne gialle	0,1
Trota	0,1
Trota iridea	0,1
Yogurt magro alla vaniglia	0,1
Zampe di rana	0,1
Zenzero fresco	0,1