

Alimento	Zuccheri gr/100gr
Zucchero	99,8
Zucchero di canna	97,02
Caramelle light	93
Miele	82,12
Frutta candita	80,68
Dolcetti al cioccolato	73,12
Biscotti al cocco	70,65
Caramelle di gelatina	70
Uvetta di Corinto	67,28
Dattero (medjool)	66,47
Chewing gum	66,08
Caramelle al caramello	65,5
Dattero (deglet noor)	63,35
Caramelle dure	62,9
Marmellata d'arance	60
Uva passa	59,19
Caramelle gomgnose	58,97
Glassa al cioccolato	57,7
Marshmallows	57,56
Tamarindo	57,4
Torta al cocco	57,39
Melassa	55,49
Latte condensato	54,4
Crema di nocciole e cioccolato	54,05
Latte scremato in polvere	51,98
Farina di carrube	49,08
Fichi secchi	47,92
Cioccolato fondente (45-60%)	47,9
Biscotti con uvetta	47,56
Biscotti strudel al fico	46,36
Biscotti della fortuna	45,42
Biscotti marshmallow	44,8
Pomodoro in polvere	43,9
Marmellata di albicocche	43,4
Peperoncino piccante	41,06
Biscotti al cacao con crema	41,01
Glassa al cocco	40
Torta al cioccolato	39,96
Kellogg's frosties	38,72
Kellogg's coco pops	38,5
Latte in polvere	38,42
Prugne secche	38,13
Pasticcini crema e cioccolato	37,76
Biscotti alla vaniglia	37,7
Pomodori secchi	37,59
Cipolla disidratata	37,41
Cioccolato fondente (60-70%)	36,71
Crema di mandorle	36,25
Torta alla crema	36,11
Marmellata di mele	35,3
Liquore al caffè	32,2
Ciambelle al cioccolato	31,92
Barretta di riso e frumento	31,8
Biscotti graham crackers	31,1
Kellogg's Berry Rice Krispies	31
Muesli	31
Kellogg's Special K con frutti rossi	30,4

Alimento	Zuccheri gr/100gr
Kellogg's Special K con cioccolato fondente	29,9
Torta di frutta	29,84
Biscotti wafers	29,66
Noce moscata	28,49
Mince pie	28,31
Salsa di soia	27,26
Muffins al mirtillo	27,05
Sundae al cioccolato (McDonald's)	26,89
Doughnuts	26,65
Crostata al cioccolato	26,31
Salsa barbecue	26,06
Strudel	25,75
Biscotti savoiardi	25,39
Gelato al cioccolato	25,36
Sundae alla fragola (McDonald's)	25,32
Cono al cioccolato	25
Biscotti d'avena	24,66
Gelato con gocce di cioccolato	24,37
McFlurry (McDonald's)	24,37
Biscotti alla frutta	24,2
Biscottini	24,2
Cioccolato fondente extra (70-85%)	23,99
Shake alla fragola (McDonald's)	23,77
Shake al cioccolato (McDonald's)	23,63
Sundae al caramello (McDonald's)	23,54
Budino al creme caramel	23,15
Ketchup	22,77
Ketchup (ridotto contenuto di sodio)	22,77
Pina colada	22,33
Bignè alla crema	22,05
Cheesecake	21,8
Torta fritta alla frutta	21,4
Gelato con biscotto	21,3
Gelato fior di latte	21,22
Gelato al cioccolato (soft)	21,16
Milk shake al cioccolato	20,85
Shake alla vaniglia (McDonald's)	20,43
Biscotti allo zenzero	19,92
Yogurt light alla fragola	19,6
Yogurt magro alla frutta	19
Bran flakes (fiocchi di crusca)	18,9
Salsa agrodolce	18,75
Albicocche sciroppate	18,65
Pesche sciroppate (non sgocciolate)	18,64
Shake al cioccolato (fast food)	18,6
Brioche con gelato	18,57
Gelato ricoperto di cioccolato	18,3
Budino alla vaniglia	18,03
Macedonia	17,91
Milk shake alla vaniglia	17,75
Senape con miele	17,75
Biscotti alla melassa	17,6
Spaghetti di soia	17,44
Torta di mele (McDonald's)	17,25
Cuori di palma	17,16
Pasta di guava	17
Succo di prugna	16,45

Alimento	Zuccheri gr/100gr
Cracker al latte	16,44
Fico	16,26
Kellogg's all-bran	15,69
Uva	15,48
Litchi	15,23
Nettare di pera	15,16
Biscotti di pasta frolla	15,08
Mele sciroppate	15
Platano	15
Yogurt scremato al cioccolato	14,97
Aceto balsamico	14,95
Mousse al cioccolato	14,81
Pesche sciroppate	14,66
Ananas sciroppato	14,26
Succo di maracuja	14,25
Succo d'uva	14,2
Succo d'uva (vitamina C aggiunta)	14,2
Nettare di papaya	13,91
Yogurt magro alla vaniglia	13,8
Nettare di albicocca	13,79
Melagrana	13,67
Mango	13,66
Prugne e tapioca	13,64
Shake alla vaniglia (fast food)	13,63
Dessert con yogurt al mirtillo	13,62
Nettare di pesca	13,32
Nettare di Guanabana	13,07
Dessert con mango e tapioca	13
Mela e lampone	12,96
Ciliegia	12,82
Nettare di tamarindo	12,7
Succo di melagrana	12,65
Vaniglia (estratto)	12,65
Kaki	12,53
Fette biscottate dolci (zwieback)	12,5
Pane di patate	12,5
Nettare di mango	12,45
Nettare di guava	12,37
Banana	12,23
Crema di pomodoro	12,18
Crema di pomodoro (senza sale)	12,18
Kellogg's Special K	12,1
Torta di banane	12,06
Yogurt alla mela, colato	12,02
Cocktail analcolico (succo di mirtillo)	11,87
Shake alla vaniglia (Burger King)	11,67
Cocktail analcolico (ananas e arancia)	11,59
Succo di mela e susina	11,54
Cocktail analcolico (ananas e pompelmo)	11,52
Pesche	11,5
Croissant al formaggio	11,35
Bevanda al cioccolato	11,31
Croissant	11,26
Maracuja (frutto della passione)	11,2
Mela cotta	11,01
Succo di mela e banana	11
Kiwi giallo (gold)	10,98

Alimento	Zuccheri gr/100gr
Succo di mela e uva (vitamina C aggiunta)	10,92
Kellogg's Rice Krispies	10,9
Succo di mela e uva	10,9
Farina di ceci	10,85
Mele sminuzzate	10,83
Succo di frutta con yogurt scremato	10,8
Ceci	10,7
Caldarroste	10,6
Cola senza caffeina	10,58
Mandarino	10,58
Succo di mela e prugna	10,58
Kellogg's Corn Flakes	10,5
Mela (con la buccia)	10,39
Paprika	10,34
Peperoncino rosso (cayenna)	10,34
Succo d'arancia e pompelmo	10,18
Mela	10,1
Red Bull	10,06
Succo d'arancia, mela e banane	10,03
Limonata	9,98
Succo d'ananas	9,98
Succo d'ananas (vitamina C aggiunta)	9,98
Mirtillo	9,96
Prugna	9,92
Succo di mandarino	9,9
Ananas	9,85
Pera	9,8
Pancake	9,73
Pane di crusca	9,68
Latte e cacao	9,66
Succo di mela	9,62
Succo di mela (vitamina C aggiunta)	9,62
Carciofo di Gerusalemme	9,6
Succo di mela e pesca	9,59
Latte al malto	9,56
Horchata	9,36
Kumquat	9,36
Arancia	9,35
Albicocche	9,24
Clementina	9,18
Riso integrale soffiato	9,1
Succo di pompelmo	9,1
Kiwi	8,99
Sprite	8,98
Succo di mela e cliegia	8,98
Cola con caffeina	8,97
Guava (guayaba)	8,92
Mela e mirtilli	8,83
Acqua tonica	8,8
Succo d'arancia (conservato)	8,76
Radici di cicoria	8,73
Ginger ale	8,7
Crateva religiosa (Abiyuch)	8,55
Fagioli di Lima	8,5
Amarena	8,49
Banane e ananas con tapioca	8,41
Burro di arachidi	8,41

Alimento	Zuccheri gr/100gr
Succo d'arancia	8,4
Succo d'arancia e carote	8,4
Pesca	8,39
Fagiolo di Lima nano	8,32
Sottilette light	8,2
Kamut	8,19
Mora del gelso	8,1
Eggnog	8,05
Panna spray	8
Piselli	8
Salsa di rafano o cren	7,99
Barbabietola bollita	7,96
Barbabietola bollita (senza sale)	7,96
Pescanoce (nettarina)	7,89
Scalogno	7,87
Melone	7,86
Papaya	7,82
Germe di grano tostato	7,8
Spumante dolce	7,78
Pistacchi tostati	7,74
Pistacchi tostati (con sale)	7,74
Mais bianco bollito	7,73
Aringa marinata	7,71
Pane d'avena	7,7
Succo di mora	7,7
Yogurt bianco scremato	7,68
Pistacchi	7,66
Farina di soia	7,5
Ribes rosso	7,37
Pere e ananas	7,36
Soia	7,33
Succo di pera	7,28
Coriandolo essiccato (foglie)	7,27
Prezzemolo essiccato	7,27
Peperoncino (pepe cornuto), in polvere	7,19
Banane e tapioca	7,1
Pera-mela	7,05
Yogurt intero alla frutta	7,04
Pompelmo	6,98
Fagioli dell'occhio	6,9
Latte umano	6,89
Succo di mela e mirtillo	6,88
Involtini primavera	6,85
Farro	6,82
Senape (semi)	6,79
Barbabietola	6,76
Cipolla essiccata (in polvere)	6,63
Dessert con yogurt alla pesca	6,63
Eclairs	6,6
Fagioli mung o soia verde	6,6
Hamburger (McDonald's)	6,58
Patate dolci al forno	6,48
Panino per hamburger	6,37
Foglie di vite	6,3
Mais dolce	6,26
Noce di cocco	6,23
Cheeseburger (McDonald's)	6,22

Alimento	Zuccheri gr/100gr
Anguria	6,2
Torta alle pesche	6,19
Riso soffiato con latte intero e banane	6,13
Bagel	6,12
Powerade al limone-lime	6,11
Cono per gelato	6
Karkadè	6
Piselli bolliti	5,93
Piselli bolliti (senza sale)	5,93
Anacardi	5,91
Fiocchi d'avena con latte intero e banane	5,9
Pane grattugiato	5,74
Patate dolci bollite	5,74
Fave secche	5,7
Piselli freschi	5,67
Rutabaga	5,6
Daiquiri	5,58
Pane integrale	5,57
Sugo alla marinara	5,5
Ravioli di carne al ragù	5,41
Cheeseburger	5,24
Hamburger	5,22
Latte scremato (1% di grasso)	5,2
Siero del latte	5,14
Latte scremato	5,09
Latte parzialmente scremato	5,06
Latte intero	5,05
Cipolla dolce	5,02
Anacardi tostati (con sale)	5,01
Anacardi tostati (senza sale)	5,01
Pane bianco	5
Piselli surgelati	5
Insalata di patate con uova	4,95
Fragola	4,89
Nocciole tostate	4,89
Latticello	4,88
Mora	4,88
Riso soffiato con latte intero	4,87
Hamburger (Burger King)	4,85
Passata di pomodoro	4,83
Passata di pomodoro (senza sale)	4,83
Melanzane sott'aceto	4,8
Pastinaca	4,8
Carote surgelate	4,76
Carote	4,74
Cipolle bollite	4,73
Cipolle bollite (senza sale)	4,73
Salsa per spaghetti	4,7
Pane di crusca di riso	4,67
Doppio Cheeseburger (McDonald's)	4,66
Yogurt bianco	4,66
Mandorle pelate	4,63
Noci macadamia	4,57
Mais bollito	4,54
Mais bollito (senza sale)	4,54
Succo di acerola	4,5
Cheeseburger (Burger King)	4,49

Alimento	Zuccheri gr/100gr
Latte di capra (vitamina D aggiunta)	4,45
Burro di mandorle	4,43
Lampone	4,42
Crostini di pane	4,41
Crescione dell'orto	4,4
Pomodoro in barattolo	4,4
Peperoni rossi bolliti	4,39
Nocciole	4,34
Salsa di pomodoro	4,25
Salsa tartara	4,25
Cipolla	4,24
Patate dolci	4,24
Maionese light	4,2
Peperoni rossi	4,2
Soia tostata e salata	4,2
Arachidi	4,18
Arachidi salate	4,18
Doppio cheeseburger	4,18
Patata dolce	4,18
McChicken (McDonald's)	4,16
Noce macadamia tostata	4,14
Noce macadamia tostata (con sale)	4,14
Germogli di soia verde	4,13
Peperoncino jalapeno	4,12
Feta	4,09
Maggiorana, essiccata	4,09
Origano	4,09
Riso con pollo	4,07
Mirtillo palustre (cranberry)	4,04
Pasta al pomodoro	4
Pomodori verdi	4
Big Mac (McDonald's)	3,97
Noce pecan	3,97
Dessert con yogurt alla banana	3,95
Zucca dolce	3,95
Porro	3,9
Mandorle	3,89
Fagioli navy	3,88
Pane di segale	3,85
Cavolo rosso	3,83
Peperoncino serrano	3,83
Rapa	3,8
Pane al germe di grano	3,73
Ravioli al formaggio	3,72
Fiocchi di latte	3,67
Sugo di pesce	3,64
Pinoli	3,59
Pizza	3,57
Mais sottovuoto	3,56
Mais sottovuoto (senza sale)	3,56
Succo di pomodoro	3,56
Burrito con carne e fagioli	3,53
Fecola di patate	3,52
Salsa verde	3,5
Nocciole pelate	3,49
Carote bollite	3,45
Carote bollite (senza sale)	3,45

Alimento	Zuccheri gr/100gr
Zenzero	3,39
Tapioca	3,35
Latte di cocco	3,34
Fagiolini	3,26
Fagioli dall'occhio bolliti	3,23
Mais in scatola	3,23
Mais in scatola (senza sale)	3,23
Fagiolini cotti al microonde	3,22
Mais bianco dolce	3,22
Curcuma	3,21
Cavolo	3,2
Melanzane bollite	3,2
Melanzane bollite (senza sale)	3,2
Neufchatel	3,19
Peperoni verdi bolliti	3,19
Peperoni verdi bolliti (senza sale)	3,19
Zuppa di piselli	3,19
Pasta con sugo ai wurstel	3,17
Carotine	3,16
Crescione dell'orto bollito	3,11
Crescione dell'orto bollito (senza sale)	3,11
Spirulina essiccata	3,1
Salatini	3,08
Cime di rapa	3,03
Fagioli dall'occhio freschi	3
Germogli di bambù	3
Piselli in scatola	2,99
Rapa bollita	2,99
Rapa bollita (senza sale)	2,99
Semi di papavero	2,99
Lappa	2,9
Panna acida	2,88
Piselli e riso integrale	2,88
Germogli di soia verde bolliti	2,84
Germogli di soia verde bolliti (senza sale)	2,84
Pasta al sugo con polpette	2,83
Insaccato di tacchino affumicato	2,8
Cavolo bollito	2,79
Cavolo bollito (senza sale)	2,79
Curry (polvere)	2,76
Zucca spaghetti	2,76
Semi di girasole tostati	2,73
Spaghetti con pomodoro e carne	2,72
Panino con pollo (Burger King)	2,71
Pasta	2,67
Spaghetti	2,67
Filet-O-Fish (McDonald's)	2,65
Pomodoro	2,63
Semi di girasole	2,62
Acqua di cocco	2,61
Noci	2,61
Cavolo rapa	2,6
Zucchine bollite	2,59
Zucchine bollite (senza sale)	2,59
Salsa di peperoncini rossi	2,55
Salsa di peperoncini verdi	2,55
Caprino	2,54

Alimento	Zuccheri gr/100gr
Succo di limone	2,52
Champignon grandi	2,5
Limone	2,5
Pomodori bolliti	2,49
Aglione essiccato, in polvere	2,43
Pasta al ragù	2,43
Fiori di zucca bolliti	2,4
Fiori di zucca bolliti (senza sale)	2,4
Peperone verde	2,4
Chiodi di garofano	2,38
Shiitake o lentinula edodes	2,38
Sedano bollito	2,37
Sedano bollito (senza sale)	2,37
Fagiolini e patate	2,35
Melanzana	2,35
Manzo e verdure	2,34
Cipollotti	2,33
Noce brasiliana	2,33
Farina di segale scura	2,31
Champignon grigliati	2,26
Cumino	2,25
Fagioli kidney	2,23
Crackers	2,22
Mais bianco in scatola	2,21
Mais bianco in scatola (senza sale)	2,21
Cavolini di bruxelles	2,2
Zucca invernale	2,2
Zucchine	2,2
Burrito con fagioli e manzo	2,19
Biscotti	2,18
Cipolla d'inverno	2,18
Cannella	2,17
Caprino stagionato	2,17
Fagioli rosa	2,14
Lasagne alla bolognese	2,13
Fagioli	2,12
Fagioli cannellini	2,11
Fagioli pinto	2,11
Porri bolliti	2,11
Porri bolliti (senza sale)	2,11
Cavolfiore bollito (senza sale)	2,08
Grifola frondosa	2,07
Rucola	2,05
Adobo	2,03
Lenticchie	2,03
Champignon bianchi	1,98
Lattuga iceberg	1,97
Peperoncino Banana Pepper	1,95
Cavolfiore	1,91
Zuppa di piselli e prosciutto	1,91
Asparagi	1,88
Spaghetti all'uovo	1,88
Farina di sorgo	1,87
Cavolfiore bollito	1,86
Erba cipollina	1,85
Fagioli in scatola	1,85
Teff	1,84

Alimento	Zuccheri gr/100gr
Minestra di verdura	1,83
Sedano	1,83
Pancetta di tacchino	1,8
Mix di verdure	1,78
Pane all'uovo	1,78
Stufato di manzo in scatola	1,76
Cacao amaro in polvere	1,75
Focaccia	1,75
Salsa per la pizza	1,75
Cavolini di bruxelles bolliti	1,74
Cavolini di bruxelles bolliti (senza sale)	1,74
Burrito con fagioli e formaggio	1,73
Champignon	1,72
Basilico essiccato	1,71
Salvia	1,71
Timo	1,71
Broccoli italiani	1,7
Manioca	1,7
Zenzero fresco	1,7
Amaranto	1,69
Lime	1,69
Succo di lime	1,69
Cetriolo (con la buccia)	1,67
Farina di miglio	1,66
Zucchini centenaria	1,66
Tarassaco bollito	1,62
Farina masa	1,61
Purè di patate istantaneo	1,61
Foglie di senape	1,6
Sedano rapa	1,6
Salsiccia affumicata di maiale, manzo e tacchino	1,57
English muffins	1,56
Cacao in polvere	1,55
Fagiolini bolliti	1,55
Fagiolini bolliti (senza sale)	1,55
Fontina	1,55
Semi di lino	1,55
Vino da cucina	1,55
Patate bianche al forno	1,53
Crocchette di patate (hash browns)	1,49
Purè di patate	1,48
Pollo e verdure	1,46
Crusca d'avena	1,45
Edam o edammer	1,43
Prosciutto di tacchino	1,43
Purè di patate (con burro)	1,43
Albicocca e tapioca	1,4
Bastoncini di pollo	1,4
Bastoncini di tacchino	1,4
Semi di zucca	1,4
Broccoli bolliti	1,39
Broccoli bolliti (senza sale)	1,39
Uova strapazzate	1,39
Cetriolo	1,38
Zuppa di manzo e verdure	1,37
Tacchino con verdure	1,36
Zucca	1,36

Alimento	Zuccheri gr/100gr
Broccoli surgelati	1,35
Emmental	1,32
Pasta con formaggio	1,32
Asparagi bolliti	1,3
Asparagi bolliti (senza sale)	1,3
Patate rosse	1,29
Semi di zucca tostati	1,29
Semi di zucca tostati (con sale)	1,29
Wurstel di manzo	1,27
Baguette	1,26
Cavolo verde bollito	1,25
Cavolo verde bollito (senza sale)	1,25
Riso e tacchino	1,25
Minestra di fagioli	1,24
Sottilette	1,23
Taco	1,23
Wurstel di tacchino	1,21
Gombo	1,2
Pasta con verdure	1,2
Salame italiano	1,2
Lattuga romana	1,19
Patate al forno	1,18
Gallinacci o finferli	1,16
Nopal	1,15
Patate bianche	1,15
Mozzarella light	1,13
Farina 0	1,12
Uovo sodo	1,12
Gelone o orecchione	1,11
Bietola	1,1
Bietole bollite	1,1
Bietole bollite (senza sale)	1,1
Farina di segale	1,1
Noce nera	1,1
Rabarbaro	1,1
Spumante secco	1,09
Cetrioli sott'aceto	1,06
Mozzarella	1,03
Zucca bollita	1,02
Zucca bollita (senza sale)	1,02
Aglio	1
Carciofo	0,99
Carciofo bollito	0,99
Carciofo bollito (senza sale)	0,99
Prosciutto e verdure	0,99
Segale	0,98
Vino bianco (Chardonnay)	0,96
Vino bianco da tavola	0,96
Tortellini	0,95
Agnello con verdure	0,94
Lattuga	0,94
Uovo d'oca	0,94
Farina di segale chiara	0,93
Uovo d'anatra	0,93
Crusca di riso	0,9
Taco con carne, formaggio e lattuga	0,9
Caprino morbido	0,89

Alimento	Zuccheri gr/100gr
Pollo impanato e fritto	0,88
Tortillas	0,88
Coriandolo fresco	0,87
Patate bollite	0,87
Senape (salsa)	0,86
Farina di riso integrale	0,85
Patate bollite senza buccia	0,85
Prezzemolo	0,85
Riso integrale	0,85
Cavolo cinese bollito	0,84
Pane	0,83
Foglie di rapa	0,81
Farina d'avena	0,8
Farina di malto	0,8
Farina d'orzo	0,8
Gamberi impanati e fritti	0,8
Grana	0,8
Orzo perlato	0,8
Patate con formaggio e prosciutto	0,8
Lattuga riccia	0,78
Patate	0,78
Patate congelate	0,78
Salsa di carne (pollo)	0,78
Pecorino	0,73
Albume	0,71
Tarassaco	0,71
Cicoria	0,7
Foglie di zucca bollite	0,69
Foglie di zucca bollite (senza sale)	0,69
Patate fritte	0,69
Patatine fritte (Burger King)	0,69
Semi di sedano	0,67
Avocado	0,66
Spinaci surgelati	0,65
Wakame	0,65
Cumino dei prati o carvi	0,64
Farina di mais	0,64
Farina di mais bianca	0,64
Farina di mais gialla	0,64
Mais	0,64
Pepe nero	0,64
Polenta	0,64
Polenta bianca	0,64
Patate russet	0,62
Vino rosso (Merlot)	0,62
Vino rosso da tavola	0,62
Muschio irlandese	0,61
Laminaria	0,6
Radicchio	0,6
Spugnola o morchella	0,6
Ravioli (ripieno di formaggio) con salsa di pomodoro	0,59
Port salut	0,57
Provolone	0,56
Tuorlo	0,56
Riso e pollo	0,55
Olive verdi	0,54
Pop corn	0,54

Alimento	Zuccheri gr/100gr
Pop corn fatti in casa	0,54
Foglie di rapa bollite	0,53
Foglie di rapa bollite (senza sale)	0,53
Pumpernickel (pane di segale)	0,53
Wurstel di pollo	0,53
Cheddar	0,52
Germogli di soia al vapore	0,52
Foglie di barbabietola	0,5
Gorgonzola	0,5
Igname tropicale	0,5
Monterey	0,5
Pasta al formaggio	0,5
Alga nori	0,49
Farina 00	0,49
Limburger	0,49
Lattuga rossa	0,48
Semi di sesamo	0,48
Semi di sesamo tostati	0,48
Paté di pollo	0,47
Camembert	0,46
Brie	0,45
Bisgnè non farcito	0,43
Sardine in salsa di pomodoro	0,43
Spinaci bolliti	0,43
Spinaci bolliti (senza sale)	0,43
Salsa di formaggio	0,42
Spinaci	0,42
Bulgur	0,41
Capperi (in scatola)	0,41
Crusca	0,41
Farina integrale	0,41
Grano	0,41
Aceto di mele	0,4
Salame di tacchino	0,4
Taro	0,4
Uovo di quaglia	0,4
Uovo fritto	0,4
Cracker light	0,38
Fiocchi di latte (con verdure)	0,37
Minestra con riso e pollo	0,37
Patatine	0,37
Uovo	0,37
Uovo in camicia	0,37
Gruviera	0,36
Riso parboiled	0,33
Polpette di tacchino	0,32
Crocchette di patate (Burger King)	0,31
Omelette	0,31
Ricotta light	0,31
Basilico fresco	0,3
Maionese	0,3
Fagioli cannellini in scatola	0,29
Spinaci della Nuova Zelanda	0,29
Alga agar	0,28
Faglioli navy in scatola	0,28
Ricotta	0,27
Spaghetti cinesi	0,26

Alimento	Zuccheri gr/100gr
Indivia	0,25
Salatini soffici	0,25
Zuppa di gamberi	0,24
Fungo dell'olmo	0,22
Patatine senza sale	0,22
Crocchette di patate	0,21
Salsa di carne (manzo)	0,21
Salsa di carne (tacchino)	0,21
Patate fritte surgelate	0,2
Patatine fritte (McDonald's)	0,2
Salame "genovese"	0,2
Germogli di alfa alfa	0,18
Panna da caffetteria	0,14
Tabasco	0,13
Bocconcini di pollo (Burger King)	0,12
Farina di riso	0,12
Riso	0,12
Panna da cucina	0,11
Panna da montare	0,11
Gamberetti fritti	0,1
Prosciutto cotto affumicato	0,1
Whisky	0,1
Birra light	0,09
Brodo di pesce	0,09
Caffè d'orzo	0,08
Burro	0,06
Burro salato	0,06
Hash Browns (McDonald's)	0,06
Aceto distillato	0,04