Alimento	Maltosio gr/100gr
Kamut	6,63
Farro	5,15
Patate dolci bollite	3,34
Patate dolci al forno	3,12
Involtini primavera	2,15
Pane grattugiato	2,04
Panino per hamburger	2,01
Pasta	1,96
Spaghetti	1,96
Ketchup	1,73
Ketchup (ridotto contenuto di sodio)	1,73
Crackers	1,69
Sundae al caramello (McDonald's)	1,64
Spaghetti all'uovo	1,51
Miele	1,44
Pesche sciroppate	1,44
Shake alla vaniglia (McDonald's)	1,28
Shake al cioccolato (McDonald's)	1,14
Kellog's all-bran	1,06
Hamburger (McDonald's)	0,95
Pasta di guava	0,93
Farina 0	0,9
Kellog's Corn Flakes	0,9
Cheeseburger (McDonald's)	0,84
Pane bianco	0,8
Panino con pollo (Burger King)	0,79
Hamburger (Burger King)	0,78
Nettare di Guanabana	0,76
Nettare di guava	0,74
Pizza	0,74
Cheeseburger (Burger King)	0,73
Emmental	0,62
Hamburger	0,62
Doppio Cheeseburger (McDonald's)	0,59
Nettare di tamarindo	0,57
Nettare di mango	0,56
Shake alla fragola (McDonald's)	0,54
Big Mac (McDonald's)	0,49
Cheeseburger	0,48
Kellogg's frosties	0,45
Burrito con fagioli e formaggio	0,43
Insalata di patate con uova	0,39
Sundae al cioccolato (McDonald's)	0,32
Crocchette di patate (Burger King)	0,31
Spaghetti con pomodoro e carne	0,31
Torta di mele (McDonald's)	0,31
Dattero (medjool)	0,3
Lenticchie	0,3
Sundae alla fragola (McDonald's)	0,29
Crema di pomodoro	0,28
Crema di pomodoro (senza sale)	0,28
Gelato con gocce di cioccolato	0,28
McFlurry (McDonald's)	0,28
Pollo impanato e fritto	0,28
Farina 00	0,23
Pasta al sugo con polpette	0,23
Broccoli italiani	0,21

Lista alimenti ricchi di maltosio da www.pippy.it

Alimento	Maltosio gr/100gr
Wurstel di manzo	0,21
Crateva religiosa (Abiyuch)	0,2
Pasta al formaggio	0,2
Powerade al limone-lime	0,2
Kiwi	0,19
Piselli bolliti	0,18
Piselli bolliti (senza sale)	0,18
Mais bollito	0,17
Mais bollito (senza sale)	0,17
Piselli freschi	0,17
Pistacchi	0,17
Wurstel di tacchino	0,17
Cheddar	0,15
Pollo e verdure	0,15
Mandorle pelate	0,14
Farina di segale chiara	0,13
Mais sottovuoto	0,13
Mais sottovuoto (senza sale)	0,13
Pistacchi tostati	0,13
Pistacchi tostati (con sale)	0,13
Ciliegia	0,12
Cocktail analcolico (succo di mirtilli)	0,12
Dattero (deglet noor)	0,12
Manzo e verdure	0,12
Torta al cioccolato	0,12
Farina di miglio	0,11
Mais in scatola	0,11
Mais in scatola (senza sale)	0,11
Riso e tacchino	0,11
Wurstel di pollo	0,11
Fagiolini e patate	0,1
Gamberetti fritti	0,1
Spumante secco	0,1
Tacchino con verdure	0,09
Mozzarella	0,08
Pesca	0,08
Piselli surgelati	0,08
Prugna	0,08
Albume	0,07
Burro di mandorle	0,07
Farina di segale scura	0,07
Mora	0,07
Tuorlo	0,07
Albicocche	0,06
Anguria	0,06
Prugne secche	0,06
Purè di patate istantaneo	0,06
Kiwi giallo (gold)	0,05
Eggnog	0,04
Mandorle	0,04
Melone	0,04
Piselli in scatola	0,04
Farina di segale	0,02
Amaranto	0,01
Banana	0,01
Cavolo	0,01
Cetriolo (con la buccia)	0,01

Lista alimenti ricchi di maltosio da www.pippy.it

Alimento	Maltosio gr/100gr
Latte e cacao	0,01
Latte parzialmente scremato	0,01
Pera	0,01
Pere e ananas	0,01
Teff	0,01

Alimento	Maltosio gr/100gr

Alimento	Maltosio gr/100gr