| Alimento | Saccarosio gr/100gr |
|---|---|
| Zucchero | 99,8 |
| Zucchero di canna | 94,56 |
| Cioccolato fondente (45-60%) | 46,25 |
| Biscotti al cacao con crema | 39,85 |
| Torta al cioccolato | 37,12 |
| Cioccolato fondente (60-70%) | 36,39 |
| Kellogg's frosties | 35,62 |
| Melassa | 29,4 |
| Cioccolato fondente extra (70-85%) | 23,99 |
| Dattero (deglet noor) | 23,84 |
| Sundae al cioccolato (McDonald's) | 19,69 |
| Gelato con gocce di cioccolato | 16,9 |
| McFlurry (McDonald's) | 16,9 |
| Sundae alla fragola (McDonald's) | 16,53 |
| Shake alla fragola (McDonald's) | 15,69 |
| Kellog's all-bran | 13,2 |
| Sundae al caramello (McDonald's) | 12,67 |
| Pasta di guava | 12,37 |
| Shake al cioccolato (McDonald's) | 12,06 |
| Shake alla vaniglia (McDonald's) | 12,04 |
| Torta di mele (McDonald's) | 7,86 |
| Germe di grano tostato | 7,8 |
| Shake alla vaniglia (Burger King) | 7,28 |
| Pistacchi tostati | 7,12 |
| Pistacchi tostati (con sale) | 7,12 |
| Mango | 6,97 |
| Pistacchi | 6,87 |
| Horchata | 6,17 |
| Mandarino | 6,05 |
| Mais bianco bollito | 6,02 |
| Ananas | 5,99 |
| Clementina | 5,96 |
| Albicocche | 5,87 |
| Anacardi | 5,81 |
| Piselli bolliti | 5,22 |
| Piselli bolliti (senza sale) | 5,22 |
| Latte e cacao | 5 |
| Piselli freschi | 4,99 |
| Pescanoce (nettarina) | 4,87 |
| Pesca | 4,76 |
| Nocciole tostate | 4,75 |
| Piselli surgelati | 4,6 |
| Mandorle pelate | 4,46 |
| Noci macadamia | 4,43 |
| Melone | 4,35 |
| Burro di mandorle | 4,34 |
| Nocciole | 4,2 |
| Burro di arachidi | 4,19 |
| Prezzemolo essiccato | 4,09 |
| Kellog's Corn Flakes | 4,06 |
| Succo d'arancia (conservato) | 4,06 |
| Carote surgelate | 4,05 |
| Noce macadamia tostata | 4 |
| Noce macadamia tostata (con sale) | 4 |
| Pesche sciroppate | 3,95 |
| Noce pecan | 3,9 |
| Cipolla essiccata (in polvere) | 3,87 |

*Lista alimenti ricchi di saccarosio da www.pippy.it*

| Alimento | Saccarosio gr/100gr |
|---|---|
| Senape (semi) | 3,69 |
| Mandorle | 3,6 |
| Carote | 3,59 |
| Riso con pollo | 3,5 |
| Pinoli | 3,45 |
| Pesche | 3,38 |
| Nocciole pelate | 3,35 |
| Faglioli navy | 3,33 |
| Mais sottovuoto | 2,93 |
| Mais sottovuoto (senza sale) | 2,93 |
| Mais bollito | 2,74 |
| Mais bollito (senza sale) | 2,74 |
| Carote bollite | 2,7 |
| Carote bollite (senza sale) | 2,7 |
| Mais in scatola | 2,66 |
| Mais in scatola (senza sale) | 2,66 |
| Piselli in scatola | 2,6 |
| Patata dolce | 2,52 |
| Semi di girasole | 2,5 |
| Noci | 2,43 |
| Banana | 2,39 |
| Curcuma | 2,38 |
| Noce brasiliana | 2,33 |
| Semi di papavero | 2,33 |
| Involtini primavera | 2,31 |
| Patate dolci al forno | 2,28 |
| Mela (con la buccia) | 2,07 |
| Aglio essiccato, in polvere | 2,05 |
| Fagioli pinto | 1,98 |
| Ginger ale | 1,9 |
| Hamburger (Burger King) | 1,89 |
| Fagioli in scatola | 1,85 |
| Farina di segale scura | 1,8 |
| Insalata di patate con uova | 1,7 |
| Cheeseburger (Burger King) | 1,69 |
| Prugna | 1,57 |
| Kaki | 1,54 |
| Succo d'ananas | 1,53 |
| Succo d'ananas (vitamina C aggiunta) | 1,53 |
| Lenticchie | 1,47 |
| Patate dolci bollite | 1,43 |
| Amaranto | 1,4 |
| Spaghetti con pomodoro e carne | 1,37 |
| Succo di mela | 1,26 |
| Succo di mela (vitamina C aggiunta) | 1,26 |
| Anguria | 1,21 |
| Semi di lino | 1,15 |
| Semi di zucca tostati | 1,14 |
| Semi di zucca tostati (con sale) | 1,14 |
| Semi di zucca | 1,13 |
| Cipolle bollite (senza sale) | 1,1 |
| Pere e ananas | 1,1 |
| Nettare di mango | 1,02 |
| Manzo e verdure | 1,01 |
| Noce nera | 1 |
| Cipolla | 0,99 |
| Panino con pollo (Burger King) | 0,94 |

*Lista alimenti ricchi di saccarosio da www.pippy.it*

| Alimento | Saccarosio gr/100gr |
|---|---|
| Origano | 0,91 |
| Farina di segale | 0,9 |
| Salsa per spaghetti | 0,9 |
| Mais dolce | 0,89 |
| Miele | 0,89 |
| Riso integrale | 0,85 |
| Sugo alla marinara | 0,85 |
| Pollo e verdure | 0,84 |
| Mela | 0,82 |
| Paprika | 0,81 |
| Tacchino con verdure | 0,81 |
| Amarena | 0,8 |
| Pera | 0,78 |
| Peperoncino (pepe cornuto), in polvere | 0,76 |
| Zuppa di manzo e verdure | 0,75 |
| Succo di mela e uva (vitamina C aggiunta) | 0,74 |
| Carciofo bollito | 0,73 |
| Carciofo bollito (senza sale) | 0,73 |
| Cipolla dolce | 0,72 |
| Segale | 0,71 |
| Hamburger | 0,68 |
| Riso e tacchino | 0,68 |
| Sprite | 0,65 |
| Curry (polvere) | 0,62 |
| Teff | 0,62 |
| Cheeseburger | 0,61 |
| Ribes rosso | 0,61 |
| Cavolo rosso | 0,6 |
| Farro | 0,59 |
| Farina di segale chiara | 0,57 |
| Dattero (medjool) | 0,53 |
| Kamut | 0,52 |
| Crusca di riso | 0,5 |
| Farina d'avena | 0,5 |
| Pasta | 0,48 |
| Spaghetti | 0,48 |
| Stufato di manzo in scatola | 0,48 |
| Succo di lime | 0,48 |
| Fragola | 0,47 |
| Big Mac (McDonald's) | 0,46 |
| Cavolini di bruxelles | 0,46 |
| Prosciutto e verdure | 0,45 |
| Succo di limone | 0,43 |
| Mela e mirtilli | 0,41 |
| Burrito con fagioli e formaggio | 0,4 |
| Gombo | 0,4 |
| Patate al forno | 0,4 |
| Patate bianche al forno | 0,4 |
| Taco con carne, formaggio e lattuga | 0,4 |
| Fagiolini | 0,36 |
| Farina integrale | 0,36 |
| Farina di sorgo | 0,34 |
| Semi di sesamo | 0,34 |
| Crocchette di patate (hash browns) | 0,33 |
| Fagiolini cotti al microonde | 0,33 |
| Pizza | 0,31 |
| Crema di pomodoro | 0,3 |

| Alimento | Saccarosio gr/100gr |
|---|---|
| Crema di pomodoro (senza sale) | 0,3 |
| Farina di miglio | 0,3 |
| Patate rosse | 0,29 |
| Patate bianche | 0,28 |
| Hamburger (McDonald's) | 0,27 |
| Salsa di pomodoro | 0,26 |
| Spaghetti all'uovo | 0,26 |
| Succo di pomodoro | 0,25 |
| Cheddar | 0,24 |
| Cheeseburger (McDonald's) | 0,24 |
| Spinaci surgelati | 0,24 |
| Asparagi | 0,23 |
| Senape (salsa) | 0,22 |
| Zucca invernale | 0,22 |
| Fagiolini e patate | 0,21 |
| Nettare di guava | 0,21 |
| Riso parboiled | 0,21 |
| Farina 00 | 0,2 |
| Lampone | 0,2 |
| Powerade al limone-lime | 0,2 |
| Zenzero | 0,2 |
| Patate | 0,17 |
| Patatine fritte (Burger King) | 0,17 |
| Doppio Cheeseburger (McDonald's) | 0,16 |
| Purè di patate | 0,16 |
| Ciliegia | 0,15 |
| Farina 0 | 0,15 |
| Kiwi | 0,15 |
| Peperoni verdi bolliti | 0,15 |
| Peperoni verdi bolliti (senza sale) | 0,15 |
| Pollo impanato e fritto | 0,15 |
| Prugne secche | 0,15 |
| Purè di patate (con burro) | 0,15 |
| Uva | 0,15 |
| Emmental | 0,14 |
| Sedano bollito | 0,14 |
| Sedano bollito (senza sale) | 0,14 |
| Mirtillo palustre (cranberry) | 0,13 |
| Nettare di tamarindo | 0,13 |
| Patate russet | 0,13 |
| Purè di patate istantaneo | 0,12 |
| Mirtillo | 0,11 |
| Peperone verde | 0,11 |
| Sedano | 0,11 |
| Broccoli italiani | 0,1 |
| Patate fritte surgelate | 0,1 |
| Asparagi bolliti | 0,08 |
| Asparagi bolliti (senza sale) | 0,08 |
| Broccoli bolliti | 0,08 |
| Broccoli bolliti (senza sale) | 0,08 |
| Cavolo | 0,08 |
| Albume | 0,07 |
| Fichi secchi | 0,07 |
| Mora | 0,07 |
| Spinaci | 0,07 |
| Tuorlo | 0,07 |
| Avocado | 0,06 |

*Lista alimenti ricchi di saccarosio da www.pippy.it*

| Alimento | Saccarosio gr/100gr |
|---|---|
| Crateva religiosa (Abiyuch) | 0,05 |
| Kiwi giallo (gold) | 0,05 |
| Lattuga iceberg | 0,05 |
| Spumante dolce | 0,05 |
| Eggnog | 0,04 |
| Succo d'uva | 0,04 |
| Succo d'uva (vitamina C aggiunta) | 0,04 |
| Cetriolo (con la buccia) | 0,03 |
| Mozzarella | 0,03 |
| Sardine in salsa di pomodoro | 0,03 |
| Zucchine | 0,03 |
| Basilico essiccato | 0,02 |
| Cannella | 0,02 |
| Chiodi di garofano | 0,02 |
| Pepe nero | 0,02 |
| Pomodoro in barattolo | 0,02 |
| Latte parzialmente scremato | 0,01 |

| Alimento | Saccarosio gr/100gr |
| --- | --- |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| Alimento | Saccarosio gr/100gr |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| Alimento | Saccarosio gr/100gr |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| Alimento | Saccarosio gr/100gr |
|---|---|

| Alimento | Saccarosio gr/100gr |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| Alimento | Saccarosio gr/100gr |
| --- | --- |

| Alimento | Saccarosio gr/100gr |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| Alimento | Saccarosio gr/100gr |
|---|---|

| Alimento | Saccarosio gr/100gr |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |