

CONTENUTO IN SODIO DEGLI ALIMENTI

Alimenti	Contenuto in sodio (mg per 100 g)
Acciughe sotto sale	2415-3604
Aringa	120
Aringa salata	4096-5930
Asiago formaggio	760
Baccalà ammollato	204
Barbabietola rossa	84
Biete	158
Biscotti da prima colazione	410
Biscotti per l'infanzia	200
Bra formaggio	770
Bresaola	2733
Brie formaggio	700
Burrata formaggio	117
Cacao amaro in polvere	950
Caciocavallo	1259
Caciotta	1890
Calamaro	425
Capocollo	1335
Carciofo	133
Carne fresca	40/110
Carne in scatola	1322
Carota	95
Castagna	11
Caviale	1500
Cereali	Inferiore a 10
Cereali da prima colazione	1080
Cefalo	65
Cernia	53
Cheeseburger fast food	600
Ciccioli	1470
Cioccolato fondente	11
Coniglio	57
Coppa	2285
Cornetto	350
Corn flakes	910
Cotechino	1744
Crackers salati	1338
Carne	40-110
Cuore bovino	95
Dado per brodo	16982
Dentice	38
Edam fresco	1250
Emmental	450
Estratto di carne bovina	3811
Farina di avena	33
Farina di grano, riso, mais	Inferiore a 10
Fagiano	70
Fegato bovino, maiale	81-108
Feta	1440
Fette biscottate	881
Finocchio	141

Formaggi stagionati	300-1900
Fontina	451
Fungi sott'olio	1650
Frutta fresca	Inferiore a 10
Gallina	60
Gamberetti	344
Gambero	146
Gelato fior di latte	100
Giardiniera sott'olio	1352
Gomasio	7000
Gorgonzola	1450
Grana	446
Granchio	293
Grissini	5757
Groviera	332- 610
Hamburger fast food	600
Lardo	2
Latte intero, scremato	50-46
Legumi	Inferiore a 10
Maiale	76
Mais dolce in scatola	270
Manzo carne magra	89
Margarina	100-800
Mascarpone	86
Merendine	360
Merluzzo	77
Miele	11
Miso	3650
Montasio	757
Mozzarella	137
Olive	813
Orata surgelata	69
Ostrica	510
Pancetta salata	1854
Pancetta affumicata	1260
Pane	660
Panna	34
Parmigiano reggiano	446
Patatine in busta	1070
Pecorino romano	1890
Persico pesce	92
Pesce fresco o congelato	Inferiore a 100
Pesce spada	90
Pizza	300-500
Pizza con mozzarella	500
Pollo	80
Polpo	230
Porcino	52
Prosciutto crudo	2378
Prosciutto cotto	1734
Provola affumicata	299
Provolone	860
Provolone piccante	1927
Razza pesce	130

Robiola	1110
Rombo	83
Salame	1850-2688
Salmone	45
Salmone affumicato	1880
Salciccia fresca	1100
Salcicce secche	1702
Sarago	77
Sardina	66
Sardina sott'olio	480
Scamorza	137
Seppia	97
Sgombro	130
Sogliola	120
Sottilette	1320
Speck	2752
Spigola	69
Spinacio	100
Stoccafisso ammollato	136
Surimi	130
Taco fast food	600
Taleggio	1153
Tonno	43
Tonno sott'olio	361
Uovo	140
Uovo albume	190
Yogurt	48
Uva passa	52
Verdure fresche	Inferiore a 20
Vitellone	89
Wurstel	1916
Zampone	1375