

Tabella contenuto di fenilalanina (Phe) negli alimenti

Alimenti che contengono [fenilalanina](#) (le quantità sono espresse in grammi per ogni 100 g di prodotto)

Alimenti	Fenilalanina (g) ¹⁾
Polvere di albume	4.736
Proteine isolate della soia	4.6
Alga spirulina, essiccata	2.777
Polvere di uovo	2.515
Merluzzo sotto sale	2.452
Grana	2.234
Parmigiano grattugiato	2.081
Parmigiano	1.922
Lievito di birra secco	1.861
Farina di soia	1.802
Latte - in polvere scremato	1.746
Groviera	1.743
Pecorino	1.71
Formaggio svizzero	1.662
Pancetta di maiale, cotta	1.521
Fontina	1.497
Tuorlo essiccato	1.463
Emmenthal	1.434
Formaggio gouda	1.431
Lenticchie	1.383
Formaggio tilsit	1.358
Arachidi	1.337
Cheddar	1.311
Spalla di vitello, cotta	1.294
Bel paese	1.289
Provolone	1.287
Latte - in polvere intero	1.271
Fior di latte	1.266
Lombata di vitello, cotta	1.262
Coniglio grassa	1.247
Fagioli borlotti freschi	1.245
Lombo di maiale, senza osso, magro, alla griglia	1.243
Caciotta toscana	1.24
Petto di pollo arrosto	1.231
Arachidi tostate	1.227
Ali di tacchino arrosto	1.224
Scamone di vitello, cotto	1.218
Storione, affumicato	1.218

Alimenti	Fenilalanina (g)¹⁾
Caciocavallo	1.215
Ali di pollo arrosto	1.209
Lombo di maiale, senza osso, magro, arrosto	1.207
Lombo di maiale, senza osso, alla griglia	1.196
Mandorle secche	1.193
Aspartame	1.186
Burro d'arachidi	1.185
Tonno pinne gialle, cotto	1.17
Semi di girasole, sgusciati, secchi	1.169
Tonno, cotto	1.168
Fagioli neri	1.168
Spalla di agnello, cotta	1.167
Costine di maiale, brasate	1.16
Lombo di maiale, senza osso, magro, brasato	1.16
Fagioli cannellini	1.158
Gorgonzola	1.158
Cosciotto di agnello, magro, cotto	1.155
Coscia di agnello, cotta	1.155
Lombo di maiale, senza osso, arrosto	1.15
Mandorle	1.148
Costolette di maiale magre cotte	1.146
Lombo di maiale magro cotto	1.143
Tonno sott'olio (sgocciolato)	1.137
Tonno sottolio, senza sale	1.137
Fagioli secchi	1.133
Petto di tacchino arrosto	1.131
Alici sott'olio	1.128
Filetto di maiale cotto	1.123
Fesa di vitello, cotta	1.118
Salame (tipo milano)	1.116
Formaggino	1.113
Lonza di maiale	1.109
Fianchetto di manzo, cotto	1.107
Lombo di maiale, senza osso, brasato	1.106
Tacchino arrosto	1.1
Coscia di tacchino arrosto	1.098
Noci secche	1.094
Fegato di bovino	1.094
Costolette di maiale cotte	1.09
Fieno greco	1.089
Lombata di maiale cotta	1.087
Lombo di maiale cotto	1.08
Caviale	1.071
Semi di senape	1.067
Fesa di manzo, cotta	1.063

Alimenti	Fenilalanina (g)¹⁾
Coscio di maiale, arrosto	1.062
Pistacchi	1.062
Lombo di maiale, magro, arrosto	1.062
Fegato di suino	1.047
Halibut, cotto	1.042
Coscio di pollo arrosto	1.042
Ceci	1.034
Lombo di agnello, cotto	1.025
Formaggio roquefort	1.023
Menta essiccata	1.017
Lombo di maiale, magro, alla griglia	1.012
Spalla di maiale, magra, arrosto	1.011
Sgombro sott'olio	1.005
Lombo di maiale, magro, brasato	0.999
Tonno in salamoia (sgocciolato)	0.996
Spalla di agnello, alla griglia	0.994
Pollo arrosto (solo carne)	0.993
Pesce spada, cotto	0.991
Lombo di maiale, magro, impanato e fritto	0.988
Eglefino, affumicato	0.985
Castoro	0.977
Corned-beef	0.975
Spalla di agnello, magra, alla griglia	0.97
Pesce persico, cotto	0.97
Cefalo muggine, cotto	0.968
Bistecca di vitello, cotta	0.967
Luccio, cotto	0.964
Prosciutto crudo magro	0.964
Sardine sottolio	0.961
Aringa affumicata	0.96
Bistecca di manzo t-bone, cotta	0.955
Salmone, cotto	0.949
Trota, cotta	0.947
Lombata di agnello, magra, arrosto	0.947
Eglefino, cotto	0.946
Gamberetti	0.946
Piccione giovane	0.944
Cacao amaro	0.941
Sesamo	0.94
Cervo	0.937
Lombo di maiale, arrosto	0.936
Sgombro, cotto	0.931
Gambero, impanato e fritto	0.928
Petto di manzo, brasato	0.928
Germe di grano	0.928

Alimenti	Fenilalanina (g)¹⁾
Spalla di agnello, magra, arrosto	0.924
Anguilla di mare	0.923
Filetto di manzo, cotto	0.922
Spalla di maiale, arrosto	0.921
Spalla di agnello, arrosto	0.916
Tonno pinna gialla	0.913
Tonno	0.911
Fegato di ovino	0.91
Alce	0.91
Uovo di oca	0.91
Crusca	0.908
Faraona coscia	0.906
Costolette di agnello, cotte	0.901
Fiorentina di manzo, cotta	0.901
Aringa, cotta	0.899
Fiocchi d'avena	0.895
Coniglio magra	0.895
Carpa	0.893
Ali di tacchino	0.892
Merluzzo, cotto	0.891
Costolette di agnello, magre, arrosto	0.888
Antilope	0.886
Lombo di maiale, alla griglia	0.885
Costolette di maiale magre	0.883
Gambero, cotto	0.883
Semi di papavero	0.882
Cavallo	0.879
Bistecca di manzo, cotta	0.878
Fagiano	0.876
Pesce lupo, cotto	0.876
Ali di pollo	0.872
Lombo di maiale, senza osso, magro	0.87
Aragosta, cotta	0.866
Salsiccia di tacchino, cotta	0.866
Salmone atlantico, cotto	0.863
Lombo di maiale, brasato	0.861
Cinghiale	0.86
Costolette di agnello, arrosto	0.86
Caciotta di pecora	0.859
Gambero	0.858
Prosciutto cotto	0.857
Tacchino petto	0.857
Lombo di maiale magro	0.855
Fesa di vitello	0.847
Petto di tacchino	0.846

Alimenti	Fenilalanina (g)¹⁾
Lombata di maiale magra	0.841
Pollo - coscia	0.841
Uova di anatra	0.84
Bistecca di manzo, grassa, cotta	0.84
Filetto di maiale	0.838
Fianchetto di manzo	0.838
Sarda	0.838
Bistecca di manzo t-bone	0.837
Agnello	0.835
Quaglia	0.826
Fegatini di pollo	0.824
Coniglio semigrassa	0.823
Squalo	0.819
Gallina	0.819
Vitello (macell. 120 gg.ca)	0.818
Coscio di maiale, magro	0.818
Bufalo	0.817
Vitellone (macell. 12 mesi) - magra	0.815
Fegato d'oca	0.815
Lombo di maiale, senza osso	0.813
Halibut	0.813
Bisonte	0.809
Storione, cotto	0.808
Capocollo	0.805
Rombo, cotto	0.803
Costolette di maiale	0.802
Latterini	0.802
Ossobuco di manzo	0.802
Tacchino	0.799
Pancreas di maiale	0.796
Acciuga o alice	0.794
Aragosta	0.794
Prosciutto crudo	0.791
Croccante di arachidi	0.787
Lombo di maiale senza osso	0.785
Spalla di maiale, magra	0.78
Fiorentina di manzo	0.78
Spalla di vitello	0.778
Rene di maiale	0.777
Salmone	0.775
Piccione	0.773
Pesce spada	0.773
Uovo di tacchina	0.773
Ossobuco di vitello	0.772
Coscia di tacchino	0.77

Alimenti	Fenilalanina (g)¹⁾
Cosciotto di agnello, magro	0.77
Coscia di agnello	0.77
Vitellone (macell. 12 mesi) - grass	0.769
Tacchino coscia	0.769
Lombo di maiale, magro	0.769
Sostituto del uovo, liquido	0.766
Anatra domestica	0.766
Bovino adulto semigrassa	0.765
Milza di maiale	0.763
Scamone di vitello	0.763
Cuore di suino	0.762
Lombata di maiale	0.762
Bistecca di vitello	0.761
Pollack	0.759
Pesce persico	0.757
Epinefolo	0.756
Cefalo muggine	0.755
Fesa di manzo	0.754
Bottatrice	0.754
Luccio	0.752
Rene di bovino	0.748
Fonduta di formaggio	0.746
Cuore di bovino	0.745
Eglefino	0.738
Uova di quaglia	0.737
Formaggio morbido di capra	0.737
Sogliola	0.736
Spigola	0.736
Uovo, fritto	0.735
Basilico essiccato	0.733
Pesce gatto, cotto	0.731
Sgombro o maccarello	0.726
Triglia	0.723
Cernia	0.72
Capretto	0.715
Salmone affumicato	0.714
Cuore di ovino	0.712
Noci fresche	0.711
Astice, cotto	0.706
Aringa	0.701
Orzo decorticato	0.7
Lombata di agnello, magra	0.699
Cuore di pollo	0.696
Carpa	0.696
Spalla di agnello, magra	0.695

Alimenti	Fenilalanina (g)¹⁾
Merluzzo - nasello	0.695
Pate di pollo inscatolato	0.694
Maiale magro - coscio	0.689
Merluzzo nero, affumicato	0.689
Sperlano	0.688
Pesce lupo	0.683
Costine di maiale	0.682
Uova di gallina - tuorlo	0.681
Spalla di maiale	0.681
Uova di gallina - intero	0.680
Uovo in camicia	0.678
Lingua di bovino	0.677
Formaggio greco, feta	0.675
Lingua di maiale	0.675
Spalla di agnello	0.675
Segale	0.674
Bovino in gelatina (in scatola)	0.672
Astice	0.672
Tinca	0.671
Semi di aneto	0.67
Salsiccia di tacchino, fresca	0.67
Fette biscottate	0.668
Uova gallina intero sodo o alla coque	0.668
Pasta di semola	0.668
Nocciole secche	0.667
Oca	0.665
Noci di macadamia	0.665
Lombo di agnello	0.664
Nocciole	0.663
Gallina	0.663
Petto di manzo	0.662
Cheeseburger, burger king	0.66
Calamaro, cotto	0.656
Pangrattato	0.655
Trota di mare	0.654
Milza di bovino	0.65
Salsiccia fresca di maiale, cotta	0.649
Semi di finocchio	0.647
Farina di frumento tipo 00	0.646
Pollo - petto	0.645
Farina di triticale	0.644
Soia	0.641
Pesce gatto	0.639
Bistecca di manzo	0.639
Triticale	0.638

Alimenti	Fenilalanina (g)¹⁾
Bovino adulto grassa	0.638
Cheeseburger	0.635
Storione	0.63
Rombo	0.627
Lombo di maiale	0.624
Hamburger, burger king	0.624
Costolette di agnello, magre	0.624
Couscous	0.62
Semola	0.616
Bistecca di manzo, grassa	0.615
Aliotide	0.613
Double whopper con formaggio, burger king	0.61
Cervella di bovino	0.604
Capasanta	0.601
Mortadella di bovino e suino	0.598
Surimi	0.595
Crusca di grano	0.595
Farina di frumento tipo 0	0.591
Costolette di agnello	0.591
Grissini	0.59
Pop corn	0.59
Farina di orzo	0.589
Polmone di maiale	0.586
Hamburger, fast food	0.583
Uovo strapazzato	0.583
Seppia	0.582
Bulgur	0.58
Miglio	0.58
Polmone di bovino	0.579
Bagel	0.577
Chicken mcnuggets	0.575
Uova di gallina - albume	0.686
Omelet	0.572
Razza	0.565
Cotechino	0.564
Ricotta	0.562
Double whopper senza formaggio, burger king	0.56
Whopper con formaggio, burger king	0.56
Calamaro	0.558
Ricotta di pecora	0.556
Orzo perlato	0.556
Hamburger con pollo	0.554
Aringa marinata	0.554
Caciottina fresca	0.553
Sorgo	0.546

Alimenti	Fenilalanina (g)¹⁾
Cervello di vitello	0.543
Amaranto	0.542
Salsicce polacche di maiale	0.539
Quinoa	0.537
Polpo	0.534
Fagioli secchi bolliti	0.531
Cereali cheerios	0.53
Corned beef (in scatola)	0.529
Mozzarella	0.525
Cioccolato fondente amaro	0.525
Pinoli secchi	0.524
Merluzzo nero	0.524
Cervello di maiale	0.523
Grano saraceno	0.52
Pretzels	0.52
Pane di crusca	0.518
Savoardi	0.511
Chicken whopper, burger king	0.51
Mortadella di suino	0.51
Ostrica, cotta	0.505
Fagioli borlotti, lessi	0.505
Knockwurst, knackwurst	0.501
Salsicce kielbasa	0.501
Hamburger con salse e condimenti	0.499
Farina di grano saraceno	0.495
Pancake	0.494
Fagioli occhio nero, surgelati	0.493
Fagioli freschi	0.49
Pane francese	0.489
Funghi secchi	0.486
Aglio in polvere	0.484
Cereali, kellog's all-bran	0.48
Coda di maiale	0.479
Fagioli neri, lessi, non salati	0.479
Barretta al muesli	0.479
Salsiccia fresca di bovino e suino, cotta	0.478
Salsiccia di suino fresca	0.477
Ceci secchi bolliti	0.475
Farina di segale	0.475
Fagioli cannellini, lessi	0.471
Cioccolato al latte, con mandorle	0.47
Pita	0.47
Mais bianco	0.463
Mais, giallo	0.463
Chicchi di grano saraceno	0.461

Alimenti	Fenilalanina (g)¹⁾
Whopper senza formaggio, burger king	0.461
Pancetta di maiale	0.46
Edamame, fagioli verdi di soia, surgelati	0.46
Vongola	0.458
Hamburger con pesce e salsa tartara	0.458
Lenticchie, lesse	0.445
Fagioli cannellini, in scatola	0.444
Popcorn, cotti con olio	0.442
Noci pecan, secche	0.441
Pane di crusca di riso	0.439
Pane di tipo 0	0.433
Cozze	0.426
Noci pecan	0.426
Burrito con fagioli e carne	0.425
Pumpnickel	0.422
Biscotti per l'infanzia	0.419
Olive nere	0.419
Hotdog	0.417
Croissant, al burro	0.416
Pane d'avena	0.414
Pane di segale	0.411
Riso integrale, chicchi lunghi	0.41
Siero di latte, dolce, evaporato	0.407
Lievito di birra fresco	0.407
Salsicce viennesi (wurstel)	0.405
Noodles, chow mein	0.405
Cono gelato, cialda	0.4
Chili con carne	0.4
Pizzelle	0.395
Burrito con fagioli e formaggio	0.394
Biscotti prima colazione	0.392
Burrito con fagioli e chili	0.391
Riso integrale, chicchi medi	0.387
Siero di latte, acido, evaporato	0.386
Latte - condensato zuccherato	0.382
Riso, chicchi lunghi	0.381
Farina di riso integrale	0.373
Crackers salati	0.371
Pasta sfoglia	0.367
Pomodori secchi	0.366
Pane con uva passa	0.361
Pasta phyllo	0.359
Burrito con fagioli	0.351
Cereali, kellogg's rice krispies	0.35
Farina di cocco	0.349

Alimenti	Fenilalanina (g)¹⁾
Riso	0.348
Cioccolato al latte, con cereali	0.344
Muffin	0.342
Farina di mais bianco	0.34
Cereali, kellogg's corn flakes	0.33
Latte di vacca evaporato non zuccherato	0.329
Eclairs con glassa al cioccolato	0.328
Peperoncini secchi	0.327
Chips di mais	0.322
Biscotti al cacao farciti con crema	0.32
Cioccolato al latte	0.317
Farina di riso	0.317
Fecola di patate	0.316
Patatine chips	0.31
Wafer al cioccolato	0.308
Pane irlandese con bicarbonato di sodio	0.3
Fagioli borlotti, in scatola	0.3
Biscotti al burro	0.299
Snack di mais al formaggio	0.299
Biscotti d'avena	0.295
Tacos	0.29
Coni di mais	0.286
Alga spirulina	0.286
Tortillas	0.285
Latte - di pecora	0.284
Salsiccia di suino secca	0.277
Yogurt greco da latte intero	0.27
Castagne secche	0.27
Kit kat	0.27
Ghiande	0.269
Crema di riso, in polvere	0.267
Caffe istantaneo in polvere	0.262
Pasta all'uovo, cotta	0.262
Cookies	0.261
Avocado della florida	0.26
Barretta di riso soffiato al cioccolato	0.26
Patatine light	0.258
Cheesecake	0.258
Ostrica	0.253
Carote disidratate	0.251
Caffe istantaneo in polvere, decaffeinato	0.25
Cipolla in polvere	0.249
Ciambelle, zuccherate o glassate	0.244
Brownie	0.241
Noodles, con uova, cotti	0.24

Alimenti	Fenilalanina (g)¹⁾
Guanciale di maiale	0.239
Spinaci, surgelati	0.238
Zenzero macinato	0.236
Avocado	0.232
Fave	0.231
Cereali, kellogg's coco cops	0.23
Avocado della california	0.228
Ciambelle	0.228
Grasso di maiale	0.224
Noodles, soba, cotti	0.217
Yoghurt aromatizzato con frutta	0.217
Biscotti farciti con crema	0.212
Castagne secche, sbucciate	0.212
Ciccioli	0.212
Spinaci, surgelati, lessi	0.211
Foglie di rapa, surgelate, lesse senza sale	0.206
Caramelle dure	0.205
Anelli di cipolla fritti	0.203
Biscotti della fortuna	0.203
Albicocche secche	0.203
Banane, disidratate	0.201
Piselli	0.2
Wafer alla vaniglia	0.2
Fave, lesse e salate	0.195
Noodles, somen, cotti	0.194
Menta piperita fresca	0.191
Yoghurt (intero)	0.189
Biscotti al cocco	0.188
Cioccolato fondente	0.187
Miglio, cotto	0.185
Couscous cotto	0.184
Crema di cocco	0.184
Aglio	0.183
Eggnog	0.182
Patate russet	0.18
Gelato fior di latte	0.176
Fagioli occhio nero, lessi	0.174
Fagioli occhio nero, lessi e salati	0.174
Latte - di vacca parzialmente screm	0.174
Cocco	0.169
Rosmarino fresco	0.169
Frullato alla vaniglia, fast- food	0.169
Menta fresca	0.168
Latte di vacca uht parzialmente scremato	0.167
Latte - di vacca scremato	0.165

Alimenti	Fenilalanina (g)¹⁾
Frullato al cioccolato, fast-food	0.164
Fagioli occhio nero	0.162
Latte di bufala	0.162
Frullato alla fragola, fast food	0.162
Patate rosse, arrosto	0.161
Patate rosse	0.161
Latte vacca uht intero	0.158
Patatine fritte, burger king	0.158
Gelato alla vaniglia	0.157
Mais bianco dolce, lessato e salato	0.155
Mais dolce, lessato e salato	0.155
Mais bianco dolce, lessato	0.155
Crusca, cotta	0.155
Latte - di capra	0.155
Mais dolce, lessato	0.155
Broccoletti di rapa, cotti	0.154
Popcorn caramellato	0.154
Riso, chicchi lunghi, parboiled, cotto	0.153
Strudel di mele	0.151
Latte di soia	0.151
Farina di carrube	0.151
Patate novelle	0.15
Mais bianco dolce	0.15
Patate, arrosto	0.147
Patate, fritte	0.147
Latte - di vacca intero	0.147
Prezzemolo	0.145
Bulgur, cotto	0.145
Riso, chicchi lunghi, cotto	0.144
Uva secca	0.14
Liquore alla crema di caffè	0.136
Castagne, arrosto	0.134
Spinaci, lessati	0.134
Riso integrale, chicchi lunghi, cotto	0.133
Grano saraceno, chicchi, cotti	0.133
Pomodori secchi, sottolio	0.131
Basilico	0.13
Spinaci	0.129
Broccoletti di rapa	0.128
Orzo perlato, cotto	0.127
Riso, cotto	0.126
Minestrone, surgelato, cotto in acqua senza sale	0.12
Riso integrale, chicchi medi, cotto	0.119
Torta di mele	0.118
Broccoli	0.117

Alimenti	Fenilalanina (g)¹⁾
Latte di cocco	0.116
Riso, chicchi lunghi, precotto o istantaneo, preparato	0.115
Patata dolce americana, cotta con la buccia	0.114
Bieta, lessa	0.114
Longan, secchi	0.112
Patate arrosto, con la buccia	0.111
Cavoletti di bruxelles, surgelati	0.11
Bieta	0.11
Patate, al microonde, con la buccia	0.109
Riso, glutinato, cotto	0.108
Patate fritte, surgelate, cotte	0.107
Cavoletti di bruxelles, surgelati, lessi	0.106
Erba cipollina	0.105
Piselli, lessi	0.105
Prugne secche	0.104
Castagne	0.102
Patata dolce americana	0.099
Cavoletti di bruxelles	0.098
Zucchine	0.096
Patate, al microonde, con la buccia e sbucciate	0.093
Patate	0.092
Foglie di rapa	0.092
Peperoni verdi	0.092
Piselli, senza baccello	0.09
Piselli, surgelati	0.09
Patate fritte, surgelate	0.09
Broccoli, lessi	0.09
Broccoli, lessi e salati	0.09
Bambu	0.09
Banana chips	0.086
Funghi coltivati	0.085
Gambo di broccoli	0.084
Castagne, lesse o al vapore	0.084
Foglie di broccoli	0.084
Pure di patate	0.084
Patate, lesse, cotte con la buccia e sbucciate	0.083
Asparagi lessi	0.082
Crema di frumento, cotta in acqua e salata	0.082
Crema di frumento, istantanea, cotta in acqua e salata	0.082
Asparagi, lessi, salati	0.082
Patata dolce americana, lessa, senza buccia	0.078
Asparagi congelati	0.076
Fichi secchi	0.076
Patate, lesse, cotte senza buccia	0.076
Asparagi di campo	0.075

Alimenti	Fenilalanina (g)¹⁾
Cavoletti di bruxelles, cotti	0.074
Cavoletti di bruxelles, lessi e salati	0.074
Cavolfiore, surgelato	0.072
Igname	0.071
Cavolfiore	0.071
Topping al caramello	0.07
Foglie di rapa, lesse	0.07
Asparagi, surgelati, lessi e salati	0.07
Castagne, sbucciate	0.069
Fagiolini bolliti	0.069
Foglie di barbabietola, lesse e salate	0.068
Barbabietole rosse, lesse	0.068
Pomodori maturi	0.067
Fagiolini	0.067
Lattuga rossa	0.067
Cavolfiore, lessso	0.066
Fagiolini surgelati	0.066
Cavolfiore, lessso e salato	0.066
Lattuga	0.065
Gombo	0.065
Cavolo verza	0.064
Peperoncini piccanti	0.062
Gombo, lessso	0.061
Carote	0.061
Funghi coltivati, cotti	0.06
Cavolfiore, surgelato, lessso	0.058
Bieta, cruda	0.058
Cavolo verza, lessso	0.058
Conserva pomodoro	0.056
Lattuga a cappuccio	0.055
Porri	0.055
Gombo, surgelato	0.055
Indivia	0.053
Germogli di bamboo	0.053
Albicocche	0.052
Funghi ovuli	0.052
Asparagi di bosco	0.051
Peperoni rossi, dolci	0.05
Datteri secchi	0.05
Carote, lesse	0.05
Banane	0.049
Noodles di riso, cotti	0.049
Sorbetto all'arancia	0.048
Datteri	0.048
Barbabietole rosse, lesse e salate	0.048

Alimenti	Fenilalanina (g)¹⁾
Radice di loto	0.047
Chayote	0.047
Barbabietole rosse	0.046
Latte umano	0.046
Pompelmo, rosa e rosso	0.046
Zenzero	0.045
Kiwi	0.044
Melanzane	0.043
Asparagi di serra	0.043
Arance, con la buccia	0.043
Pompelmo, bianco	0.041
Burro senza sale	0.041
Cicoria da taglio	0.041
Burro	0.041
Margarina	0.041
Bacche di sambuco	0.04
Pompelmo	0.038
Cavolo cappuccio rosso, lessato	0.038
Acqua di cocco	0.037
Crema di riso, cotta in acqua e salata	0.037
Carambola	0.037
Mirtilli rossi	0.036
Ravanelli	0.036
Cavolo cappuccio rosso	0.036
Melanzane, lesse	0.035
Cipolle, lesse	0.035
Radicchio rosso	0.034
Carote, surgelate	0.034
Peperoni surgelati	0.033
Cavolo cappuccio verde	0.032
Cavolo cappuccio verde, lessato	0.032
Zucca gialla	0.032
Peperoni gialli	0.031
Cetrioli, senza buccia	0.031
Pomodori da insalata	0.031
Arance	0.031
Porri, lessi	0.03
Longan	0.03
Peperoni, lessi	0.029
Pomodori pelati in scatola	0.029
Pomodori maturi, cotti e salati	0.028
Pomodori maturi, cotti	0.028
Siero di latte, dolce, fluido	0.027
Cachi	0.026
Manioca	0.026

Alimenti	Fenilalanina (g)¹⁾
Albicocche, congelate, zuccherate	0.026
Mirtilli	0.026
Cipolle	0.025
Siero di latte, acido, fluido	0.025
Ciliege	0.024
Sedano, lessato	0.024
Cipolle dolci	0.024
Melone d'estate	0.023
Barbabietole rosse, in scatola	0.023
Zucca, lessa	0.023
Cipolle, surgelate	0.023
Lattuga iceberg	0.023
Albicocche sciroppate	0.022
Cicoria witloof	0.022
Ananas	0.021
Marmellate	0.021
Sedano	0.02
Uva	0.019
Fragole	0.019
Cetrioli	0.019
Pesche	0.019
Carote, surgelate, lesse	0.018
Fichi	0.018
Mandarini, senza buccia	0.018
Mango	0.017
Rape	0.017
Succo di pomodoro	0.016
Cocomero	0.015
Mirtilli blu, congelati	0.015
Rape, lesse	0.014
Prugne	0.014
Nespole	0.014
Mirtilli blu, congelati, zuccherati	0.014
Amido di mais	0.013
Fragole, congelate, non zuccherate	0.012
Succo di uva, senza zucchero	0.012
Mele selvatiche	0.011
Miele	0.011
Pere	0.011
Succo di lime	0.011
Pesche noci	0.011
Marmellata di arance	0.01
Papaya	0.009
Succo di arancia	0.009
Mele, congelate	0.008

Alimenti	Fenilalanina (g)¹⁾
Mela, senza buccia, cotta al microonde	0.008
Mele, congelate, riscaldate	0.008
Succo di arancia, senza zucchero	0.007
Mele, senza sbuccia	0.007
Mele, con la buccia	0.006
Succo di mandarini, zuccherato	0.006
Succo di mandarini	0.006
Polpa di mela, inscatolata, non zuccherata, senza aggiunta di vitamina c	0.005
Mele, in scatola, zuccherate, affettate	0.005
Tapioca	0.004
Caffè moka in tazza	0.003
Caffè istantaneo in polvere, decaffeinato, preparato con acqua	0.003
Caffè istantaneo in polvere, preparato con acqua	0.002
The istantaneo zuccherato al limone	0.001
Olio di cocco	0
Olio di soia	0
Olio di arachidi	0
Olio germe di grano	0
Lardo	0
Sego di bue	0
Aceto di mele	0
Acqua tonica	0
Sale	0
Olio di oliva	0
Birra	0
Olio di mais	0
Aranciata	0
Vodka	0
Rhum	0
Gin	0
Birra, light	0
The deteinato	0
Olio di mandorle	0
Olio di noce	0
Burro di cacao	0
The	0
Olio di semi di girasole	0
Olio di palma	0

Collegamenti esterni

- [Tabelle di composizione degli alimenti](#) - INRAN Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

[alimenti, Phe, fenilalanina](#)

¹⁾ Fonte: <http://www.valori-alimenti.com>

From:
<http://www.pkuinfo.it/> - **PKUInfo**

Permanent link:
http://www.pkuinfo.it/tabella_fenilalanina

Last update: **2014/05/30 10:13**

