

## Alimenti che contengono Fitosteroli

Alimenti	Quantità di Fitosteroli	
Olio di mais	865	mg
Sesamo	714	mg
Olio germe di grano	553	mg
Olio di mandorle	266	mg
Margarina	265	mg
Chiodi di garofano	256	mg
Olio di soia	250	mg
Salvia, fresca	244	mg
Olio di oliva	221	mg
Arachidi	220	mg
Pistacchi	214	mg
Olio di arachidi	207	mg
Origano	203	mg
Burro di cacao	201	mg
Olio di noce	176	mg
Paprika	175	mg
Timo essiccato	163	mg
Pinoli secchi	141	mg
Fieno greco	140	mg
Semi di aneto	124	mg
Mandorle	120	mg
Mandorle secche	118	mg
Semi di senape	118	mg
Noci di macadamia	116	mg
Nocciole secche	110	mg
Noci secche	108	mg
Basilico essiccato	106	mg
Burro d'arachidi	102	mg
Noci pecan	102	mg

Olio di semi di girasole	100	mg
Nocciole	96	mg
Carote disidratate	94	mg
Pepe	92	mg
Semi di papavero	89	mg
Cipolla in polvere	87	mg
Olio di cocco	86	mg
Noci pecan, secche	85	mg
Pepe cayenne	83	mg
Zenzero macinato	83	mg
Peperoncino in polvere	83	mg
Menta essiccata	82	mg
Curcuma	82	mg
Dragoncello	81	mg
Macis	73	mg
Noci fresche	72	mg
Curry in polvere	72	mg
Semi di cumino	68	mg
Semi di finocchio	66	mg
Noce moscata	62	mg
Pimento	61	mg
Semi di sedano	60	mg
Maggiorana, essiccata	60	mg
Rosmarino secco	58	mg
Pepe bianco	55	mg
Capperi	48	mg
Cocco	47	mg
Cardamomo	46	mg
Semi di coriandolo	46	mg
Rosmarino fresco	44	mg
Lattuga a cappuccio	38	mg

Buccia di limone	35	mg
Ceci	35	mg
Buccia di arancia	34	mg
Fichi	31	mg
Santoreggia	31	mg
Barbabietole rosse	25	mg
Asparagi di campo	24	mg
Amaranto	24	mg
Cavoletti di bruxelles	24	mg
Gombo	24	mg
Castagne	22	mg
Bieta, cruda	21	mg
Foglie di vite	21	mg
Bambu	19	mg
Albicocche	18	mg
Cavolfiore	18	mg
Cipolle, lesse	18	mg
Pompelmo, bianco	17	mg
Melograno	17	mg
Banane	16	mg
Zenzero	15	mg
Cipolle	15	mg
Cetrioli	14	mg
Pane irlandese con bicarbonato di sodio	13	mg
Menta piperita fresca	13	mg
Foglie di rapa	12	mg
Limoni	12	mg
Fragole	12	mg
Marmellate	12	mg
Zucca gialla	12	mg
Mele, con la buccia	12	mg

Patata dolce americana	12	mg
Ciliege	12	mg
Cavolo cappuccio verde	11	mg
Igname	10	mg
Menta fresca	10	mg
Lattuga iceberg	10	mg
Melone d'estate	10	mg
Cavolo cappuccio verde, lessso	10	mg
Pesche	10	mg
Uovo strapazzato	10	mg
Pomodori maturi, cotti	9	mg
Erba cipollina	9	mg
Peperoni verdi	9	mg
Peperoni, lessi	9	mg
Pomodori maturi, cotti e salati	9	mg
Spinaci	9	mg
Aglione in polvere	8	mg
Pangrattato	8	mg
Uovo, fritto	8	mg
Pere	8	mg
Rape	7	mg
Prugne	7	mg
Melanzane	7	mg
Omelet	7	mg
Ravanelli	7	mg
Pomodori maturi	7	mg
Sedano, lessso	7	mg
Ananas	6	mg
Citronella	6	mg
Sedano	6	mg
Coriandolo, foglie	5	mg

Patate	5	mg
Patate russet	5	mg
Prezzemolo	5	mg
Lombo di maiale, magro, impanato e fritto	4	mg
Uva	4	mg
Patate novelle	4	mg
Sostituto del uovo, liquido	4	mg
Cachi	4	mg
Cocomero	2	mg
Nespole	2	mg
Latte di cocco	1	mg
Pasta all'uovo, cotta	1	mg
Aceto di mele	0	mg
Mortadella di suino	0	mg
Knockwurst, knackwurst	0	mg
Milza di maiale	0	mg
Bagel	0	mg
Mortadella di bovino e suino	0	mg
Corned beef (in scatola)	0	mg
Pate di pollo inscatolato	0	mg
Lingua di maiale	0	mg
Corned-beef	0	mg
Salsicce polacche di maiale	0	mg
Salame (tipo milano)	0	mg
Bovino in gelatina (in scatola)	0	mg
Salsiccia fresca di bovino e suino, cotta	0	mg
Prosciutto cotto	0	mg
Latte vacca uht intero	0	mg
Cuore di suino	0	mg
Bovino adulto grassa	0	mg

Pollo - petto	0	mg
Cotechino	0	mg
Pure di patate	0	mg
Sego di bue	0	mg
Guanciale di maiale	0	mg
Bistecca di manzo, grassa	0	mg
Prosciutto crudo	0	mg
Lardo	0	mg
Rene di maiale	0	mg
Bistecca di manzo, grassa, cotta	0	mg
Prosciutto crudo magro	0	mg
Uovo in camicia	0	mg
Salsicce viennesi (wurstel)	0	mg
Fegato di suino	0	mg
Ciccioli	0	mg
Salsiccia di suino fresca	0	mg
Polmone di maiale	0	mg
Sale	0	mg
Coda di maiale	0	mg
Salsicce kielbasa	0	mg
Pancreas di maiale	0	mg