

Nutrizione e alimentazione

Tabella:

il seguente elenco indica quanti microgrammi di nichel sono presenti in 100 grammi di parte edibile di un alimento.

ALIMENTO	NICHEL
Germe di grano	80
Farina di frumento	4
Grano saraceno	420
Miglio	200
Mais, fiocchi di mais o farina di mais	20-50-125
Popcorn	30
Cornflakes	11
Riso	30
Orzo perlato	53
Orzo farina	10
Avena	250
Farina d'avena	96
Pane di segale	43
Pane integrale	19

Dott.ssa **Caterina Mastrogiacomo**

Biologo nutrizionista

Iscrizione Albo ONB n. AA_074981

Nutrizione e alimentazione

Pasta integrale	22
Ceci	130
Fagioli bianchi secchi	30
Fagioli borlotti, secchi	273
Fagioli cannellini, secchi	330
Fagioli kidney, secchi	47
Lenticchie rosse	300
Lenticchie secche	248
Piselli	250
Piselli secchi dopo la bollitura	70
Soia	390
Spinaci	30
Prezzemolo	150
Patata	40
Asparagi	15
Broccoli	10
Cipolla cruda	4,4
Cipolla cotta	20

Dott.ssa Caterina Mastrogiacomo

Biologo nutrizionista

Iscrizione Albo ONB n. AA_074981

Nutrizione e alimentazione

Carote	5
Finocchi	34
Lattuga	7
Rapa	34
Frutta secca mista	~400
Arachidi	390
Mandorle	130
Nocciole	170
Noci	320
Melanzana cruda	0,39
Melanzana dopo la cottura	1,20
Insalata cappuccina	1
Albicocche fresche	12,5
Albicocche secche	120
Fragole	5,3
kiwi	4
Limone	7

Dott.ssa Caterina Mastrogiacomo

Biologo nutrizionista

Iscrizione Albo ONB n. AA_074981


Nutrizione e alimentazione

Pomodoro in salsa	13
Olive	9,5
Olio d'oliva in vetro	0
Fichi secchi	130
Datteri secchi	33
Prugne	6
Prugne secche	40
Cioccolato fondente (cacao < 70 %)	276
Cioccolato fondente (cacao < 35 %)	273
Cioccolato fondente nero (cacao > 80 %)	412
Cioccolato fondente	270
Cacao	850
Thè	700
Caffè istantaneo in polvere	81
Caffè istantaneo da bere	2
Chicco di caffè, tostato e macinato	83
Liquirizia	41

Dott.ssa Caterina Mastrogiacomo
Biologo nutrizionista

Iscrizione Albo ONB n. AA_074981

Nutrizione e alimentazione

Cioccolato da bere, in polvere (es. Nesquik)	200
Pepe	700-1200
Aglio secco	194-278
Basilico secco	286
Cannella	60-170
Semi di finocchio e finocchio	2500 - 34
Semi di girasole	356
Erba medica	730
Ginepro	530
Menta piperita	100-340
Origano	953
Senape	9,6
Zenzero	190
Alga agar	200
Alga kombu	200
Rosa canina (es. in integratori)	160
Latte di cocco	134

Dott.ssa **Caterina Mastrogiacomo**

Biologo nutrizionista

Iscrizione Albo ONB n. AA_074981

Nutrizione e alimentazione

Cocco disidratato	146
Burro d'arachidi	61,8
Lievito	10
Vino bianco o rosso	5
Birra di tutti i tipi	2
Bevande analcoliche di tutti i tipi in vetro	3
Succo di frutta misto in scatola tetrapack	10
Succo di frutta misto in vetro	3

Dott.ssa Caterina Mastrogiacomo
Biologo nutrizionista
Iscrizione Albo ONB n. AA_074981