

<b>Alimento</b>	<b>Polinsaturi totali (g/100g p,e,)</b>
1) Olio di vinacciolo	67,99
2) Olio di germe di grano	59,3
3) Olio di soia	58,96
4) Olio di mais	50,43
5) Olio di girasole	50,22
6) Maionese	46,06
7) Olio di sesamo	42,2
8) Noci, secche	40,66
9) Olio di colza	29,62
10) Lardo	28,77
11) Olio di arachide	27,87
12) Noci pecan	22
13) Margarina -100% vegetale	17,64
14) Arachidi, tostate	14,19
15) Burro d'arachidi	13,45
16) Farina di soia	13,34
17) Olio di palma	12,58
18) Strutto o sugna	11,7
19) Mandorle dolci, secche	10,85
20) Pistacchi	10,66
21) Olio di oliva	8,84
22) Tonno, sott'olio	8,01
23) Anacardi	8
24) Olio di oliva extra vergine	7,52
25) Anguilla d'allevamento, filetti	7,31
26) Anguilla, affumicata	6,4
27) Sardine fresche	6,29
28) Germe di frumento [composizione media fra germe di frumento duro e tenero]	6,06
29) Uova di gallina, intero, in polvere	5,83
30) Caffè tostato	5,64
31) Salame Milano	5,57

<b>Alimento</b>	<b>Polinsaturi totali (g/100g p,e,)</b>
<b>32) Salame ungherese</b>	5,45
<b>33) Nocciole, secche</b>	5,2
<b>34) Salame Brianza</b>	5,12
<b>35) Salame cacciatore</b>	4,9
<b>36) Salame Napoli</b>	4,89
<b>37) Coppa Parma</b>	4,69
<b>38) Marzapane</b>	4,67
<b>39) Uova di gallina, tuorlo</b>	4,63
<b>40) Uova di gallina, tuorlo, congelato</b>	4,63
<b>41) Anguilla di mare</b>	4,56
<b>42) Sardine fritte</b>	4,52
<b>43) Salame Fabriano</b>	4,47
<b>44) Wurstel crudo</b>	4,43
<b>45) Pancetta tesa</b>	4,38
<b>46) Salame Felino</b>	4,33
<b>47) Oca</b>	4,12
<b>48) Salame nostrano</b>	4,05
<b>49) Mortadella</b>	3,94
<b>50) Speck</b>	3,91
<b>51) Pollo, ala con pelle, cotta [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]</b>	3,84
<b>52) Cotechino, confezionato precotto, [bollito per 20 min, dentro la confezione e scolato dal liquido prodotto con la cottura]</b>	3,48
<b>53) Ceci secchi crudi</b>	3,46
<b>54) Zampone, confezionato precotto [bollito per 20' dentro la confezione e scolato dal liquido prodotto con la cottura]</b>	3,44
<b>55) Muesli</b>	3,42
<b>56) Tonno, fresco</b>	3,2
<b>57) Avena</b>	3,09
<b>58) Salmone fresco</b>	3,05

<b>Alimento</b>	<b>Polinsaturi totali (g/100g p,e,)</b>
<b>59) Uova di anatra, intero</b>	2,98
<b>60) Tacchino intero, con pelle crudo</b>	2,96
<b>61) Crusca di frumento</b>	2,82
<b>62) Burro</b>	2,75
<b>63) Tacchino, fuso, con pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]</b>	2,71
<b>64) Sardine, sott'olio, sgocciolate</b>	2,69
<b>65) Pollo intero con pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]</b>	2,66
<b>66) Aringa fresca</b>	2,61
<b>67) Pancetta magretta</b>	2,6
<b>68) Spigola d'allevamento, filetti</b>	2,56
<b>69) Tacchino, fuso, senza pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]</b>	2,48
<b>70) Sgombro o maccarello fresco</b>	2,46
<b>71) Prosciutto cotto</b>	2,45
<b>72) Pollo intero con pelle crudo</b>	2,29
<b>73) Bovino adulto o vitellone - pancia, biancostato, punta di petto - [tessuto muscolare privato del grasso visibile]</b>	2,27
<b>74) Orata fresca d'allevamento, filetti</b>	2,21
<b>75) Caciotta mista</b>	2,13
<b>76) Cefalo muggine</b>	2,06
<b>77) Coregone</b>	1,98
<b>78) Prosciutto crudo San Daniele</b>	1,95
<b>79) Maiale, leggero, lombo</b>	1,82
<b>80) Sarda fresca</b>	1,77
<b>81) Cioccolato al latte con nocciole</b>	1,76
<b>82) Groviera</b>	1,73
<b>83) Tonno, ventresca, in salamoia, sgocciolata</b>	1,72
<b>84) Tacchino, fuso, con pelle crudo</b>	1,7

<b>Alimento</b>	<b>Polinsaturi totali (g/100g p,e,)</b>
<b>85) Mais</b>	1,67
<b>86) Maiale, pesante, spalla</b>	1,63
<b>87) Olio di cocco</b>	1,6
<b>88) Prosciutto crudo di Parma</b>	1,6
<b>89) Frumento tenero</b>	1,59
<b>90) Prosciutto crudo, disossato</b>	1,59
<b>91) Pollo, fuso con pelle crudo</b>	1,58
<b>92) Bovino adulto o vitellone - tagli anteriori</b>	1,55
<b>93) Maiale, pesante, lombo</b>	1,54
<b>94) Faraona, coscio, senza pelle, cotto [allo spiedo senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]</b>	1,54
<b>95) Storione</b>	1,54
<b>96) Pollo intero senza pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]</b>	1,51
<b>97) Uova di oca, intero</b>	1,51
<b>98) Merendine, tipo briosche</b>	1,51
<b>99) Maiale, leggero, bistecca cruda</b>	1,47
<b>100) Avocado</b>	1,45
<b>101) Fontina</b>	1,42
<b>102) Farina di mais</b>	1,41
<b>103) Cioccolato fondente</b>	1,41
<b>104) Maiale, leggero, spalla</b>	1,38
<b>105) Uova di tacchina, intero</b>	1,38
<b>106) Coniglio intero crudo</b>	1,32
<b>107) Frumento duro</b>	1,3
<b>108) Tacchino, sovracoscio, senza pelle crudo</b>	1,28
<b>109) Cioccolato al latte</b>	1,28
<b>110) Bovino adulto o vitellone - copertina di sotto, copertina di spalla, sottospalla, collo- [tessuto muscolare privato del grasso visibile]</b>	1,27
<b>111) Fegato di pollo crudo</b>	1,27

<b>Alimento</b>	<b>Polinsaturi totali (g/100g p,e,)</b>
<b>112) Fave secche crude</b>	1,26
<b>113) Fave secche sgusciate crude</b>	1,26
<b>114) Maiale, leggero, coscio</b>	1,26
<b>115) Uova di gallina, intero</b>	1,26
<b>116) Uova di gallina, intero, congelato</b>	1,26
<b>117) Merendine, tipo pasta frolla</b>	1,24
<b>118) Bovino adulto o vitellone - costata - [tessuto muscolare privato del grasso visibile]</b>	1,21
<b>119) Orata fresca, filetti</b>	1,21
<b>120) Grano saraceno</b>	1,19
<b>121) Trota</b>	1,17
<b>122) Cavallo</b>	1,16
<b>123) Merendine, tipo pan di spagna</b>	1,16
<b>124) Salmone, affumicato</b>	1,15
<b>125) Fegato di bovino</b>	1,13
<b>126) Cocco, essiccato</b>	1,08
<b>127) Sarda in salamoia</b>	1,06
<b>128) Trota iridea d'allevamento, filetti</b>	1,06
<b>129) Bovino adulto o vitellone - lombata - [tessuto muscolare privato del grasso visibile]</b>	1,03
<b>130) Occhiata</b>	1,03
<b>131) Macadamia</b>	1
<b>132) Olive verdi in salamoia</b>	0,99
<b>133) Bovino adulto o vitellone - filetto - [tessuto muscolare privato del grasso visibile]</b>	0,99
<b>134) Pollo, fuso senza pelle crudo</b>	0,98
<b>135) Trota, surgelata, cotta [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale]</b>	0,98
<b>136) Fagioli crudi</b>	0,96
<b>137) Faraona, petto, senza pelle, cotto [allo spiedo senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]</b>	0,89
<b>138) Maiale, pesante, coscio</b>	0,87

<b>Alimento</b>	<b>Polinsaturi totali (g/100g p,e,)</b>
<b>139) Faraona, coscio, senza pelle, crudo</b>	0,87
<b>140) Acciuga o alice, fresca</b>	0,85
<b>141) Coniglio, coscio</b>	0,82
<b>142) Pollo intero senza pelle crudo</b>	0,81
<b>143) Provolone</b>	0,8
<b>144) Sogliola, fresca</b>	0,79
<b>145) Sogliola, surgelata</b>	0,79
<b>146) Parmigiano</b>	0,79
<b>147) Carne bovina pressata, in scatola</b>	0,78
<b>148) Grana</b>	0,78
<b>149) Orzo perlato</b>	0,77
<b>150) Mormora</b>	0,75
<b>151) Bovino adulto o vitellone - scamone - [tessuto muscolare privato del grasso visibile]</b>	0,74
<b>152) Trota, surgelata, cotta [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]</b>	0,74
<b>153) Gorgonzola</b>	0,73
<b>154) Trota, surgelata</b>	0,7
<b>155) Aragosta fresca</b>	0,7
<b>156) Pasta di semola cruda</b>	0,69
<b>157) Bovino adulto o vitellone - tagli posteriori</b>	0,68
<b>158) Ricotta di pecora</b>	0,68
<b>159) Suro o sugarello</b>	0,66
<b>160) Bovino adulto o vitellone - geretto anteriore e posteriore - [tessuto muscolare privato del grasso visibile]</b>	0,64
<b>161) Panna, sterilizzata</b>	0,64
<b>162) Cocco</b>	0,61
<b>163) Cozza o mitilo</b>	0,58
<b>164) Formaggio molle da tavola</b>	0,57
<b>165) Bovino adulto o vitellone - girello - [tessuto muscolare privato del grasso visibile]</b>	0,56

<b>Alimento</b>	<b>Polinsaturi totali (g/100g p,e,)</b>
<b>166) Bovino adulto o vitellone - spalla, muscolo, girello, fesone- [tessuto muscolare privato del grasso visibile]</b>	0,53
<b>167) Bovino adulto o vitellone - sottofesa - [tessuto muscolare privato del grasso visibile]</b>	0,52
<b>168) Agnello, coscio, cotto [tessuto muscolare privato del grasso visibile, cotto in forno senza aggiunta di grassi e di sale]</b>	0,51
<b>169) Faraona, petto, senza pelle, crudo</b>	0,5
<b>170) Lenticchie secche crude</b>	0,47
<b>171) Vitello, filetto, cotto [saltato in padella senza aggiunta di grassi e di sale]</b>	0,47
<b>172) Bovino adulto o vitellone - noce - [tessuto muscolare privato del grasso visibile]</b>	0,46
<b>173) Struzzo, cotto [tessuto muscolare privato del grasso visibile, cotto in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]</b>	0,45
<b>174) Agnello, costoletta, cotta [tessuto muscolare privato del grasso visibile, cotta in forno senza aggiunta di grassi e di sale]</b>	0,43
<b>175) Agnello [tessuto muscolare privato del grasso visibile]</b>	0,42
<b>176) Cavallo [tessuto muscolare privato del grasso visibile]</b>	0,4
<b>177) Spigola</b>	0,4
<b>178) Calamaro, fresco</b>	0,4
<b>179) Polpo</b>	0,4
<b>180) Bresaola</b>	0,39
<b>181) Ricotta di vacca</b>	0,39
<b>182) Farina di frumento tipo 0</b>	0,38
<b>183) Tacchino, fesa, cotta [saltata in padella senza aggiunta di grassi e di sale]</b>	0,38
<b>184) Gelato di crema</b>	0,38
<b>185) Gamberi, sgusciati, surgelati</b>	0,37
<b>186) Bovino adulto o vitellone - fesa - [tessuto muscolare privato del grasso visibile]</b>	0,36

<b>Alimento</b>	<b>Polinsaturi totali (g/100g p,e,)</b>
<b>187) Pagello</b>	0,36
<b>188) Agnello, coscio crudo [tessuto muscolare privato del grasso visibile]</b>	0,35
<b>189) Tacchino, fesa cruda</b>	0,34
<b>190) Agnello, costoletta cruda [tessuto muscolare privato del grasso visibile]</b>	0,33
<b>191) Merluzzo o nasello, surgelato, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]</b>	0,32
<b>192) Cacao magro in polvere</b>	0,32
<b>193) Merluzzo o nasello, surgelato, cotto [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale]</b>	0,31
<b>194) Sarago</b>	0,31
<b>195) Pecora [tessuto muscolare privato del grasso visibile]</b>	0,29
<b>196) Bufalo [tessuto muscolare privato del grasso visibile]</b>	0,28
<b>197) Capra [tessuto muscolare privato del grasso visibile]</b>	0,27
<b>198) Struzzo crudo [tessuto muscolare privato del grasso visibile]</b>	0,27
<b>199) Boga</b>	0,26
<b>200) Latte di pecora</b>	0,26
<b>201) Pollo, petto, cotto [saltato in padella senza aggiunta di grassi e di sale]</b>	0,25
<b>202) Carne bovina in gelatina, in scatola</b>	0,25
<b>203) Pollo, petto crudo</b>	0,23
<b>204) Cervo [tessuto muscolare privato del grasso visibile]</b>	0,23
<b>205) Latte di vacca, condensato zuccherato</b>	0,23
<b>206) Merluzzo o nasello, surgelato</b>	0,21
<b>207) Merluzzo o nasello, surgelato, filetti</b>	0,21
<b>208) Semola</b>	0,2
<b>209) Riso brillato crudo</b>	0,18
<b>210) Latte di capra</b>	0,16
<b>211) Yogurt da latte, intero</b>	0,13

<b>Alimento</b>	<b>Polinsaturi totali (g/100g p,e,)</b>
<b>212) Merluzzo o nasello crudo</b>	0,12
<b>213) Latte di vacca pastorizzato, intero</b>	0,12
<b>214) Latte di vacca UHT, intero</b>	0,12
<b>215) Vitello, filetto crudo</b>	0,11
<b>216) Mel\`f9 o pesce molo fresco</b>	0,1
<b>217) Latte di vacca pastorizzato, parzialmente scremato</b>	0,08
<b>218) Yogurt da latte, parzialmente scremato</b>	0,05
<b>219) Yogurt da latte, intero, alla frutta</b>	0,02
<b>220) Latte di vacca pastorizzato, scremato</b>	0,01
<b>221) Mais, amido</b>	tr
<b>222) Barbabietole rosse crude</b>	tr
<b>223) Barbabietole rosse, cotte [bollite in acqua distillata senza aggiunta di sale]</b>	tr
<b>224) Finocchi crudi</b>	tr
<b>225) Finocchi, cotti [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale]</b>	tr
<b>226) Finocchi, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale]</b>	tr
<b>227) Spinaci, surgelati</b>	tr
<b>228) Pomodori, succo</b>	tr
<b>229) Cocomero</b>	tr
<b>230) Mele fresche con buccia</b>	tr
<b>231) Pesche con buccia</b>	tr
<b>232) Pesche, scioppate</b>	tr
<b>233) Uva, succo, in cartone</b>	tr
<b>234) Amarene</b>	tr
<b>235) Ciliege, candite</b>	tr
<b>236) Mora di rovo</b>	tr
<b>237) Ribes</b>	tr
<b>238) Arance, succo</b>	tr
<b>239) Cocktail di frutta scioppata</b>	tr
<b>240) Uova di gallina, albume</b>	tr







<b>Alimento</b>	<b>Polinsaturi totali (g/100g p,e,)</b>

