

<b>Alimento</b>	<b>Vitamina E (mg/100g p.e.)</b>
<b>1) Olio di germe di grano</b>	<b>133</b>
<b>2) Olio di girasole</b>	<b>68</b>
<b>3) Olio di mandorle dolci</b>	<b>45,8</b>
<b>4) Olio di mais</b>	<b>34,5</b>
<b>5) Olio di palma</b>	<b>33,1</b>
<b>6) Mandorle dolci, secche</b>	<b>26</b>
<b>7) Olio di oliva extra vergine</b>	<b>22,4</b>
<b>8) Olio di colza</b>	<b>22,2</b>
<b>9) Olio di fegato di merluzzo</b>	<b>19,8</b>
<b>10) Olio di arachide</b>	<b>19,1</b>
<b>11) Olio di vinacciolo</b>	<b>18,9</b>
<b>12) Olio di oliva</b>	<b>18,5</b>
<b>13) Olio di soia</b>	<b>18,5</b>
<b>14) Germe di frumento [composizione media fra germe di frumento duro e tenero]</b>	<b>16</b>
<b>15) Nocciole, secche</b>	<b>15</b>
<b>16) Margarina -100% vegetale</b>	<b>12,4</b>
<b>17) Avocado</b>	<b>6,4</b>
<b>18) Noci pecan</b>	<b>4</b>
<b>19) Pistacchi</b>	<b>4</b>
<b>20) Noci, secche</b>	<b>3</b>
<b>21) Burro</b>	<b>2,4</b>
<b>22) Crusca di frumento</b>	<b>1,6</b>
<b>23) Pecorino romano</b>	<b>1,01</b>
<b>24) Anacardi</b>	<b>1</b>
<b>25) Macadamia</b>	<b>1</b>
<b>26) Pecorino siciliano</b>	<b>0,97</b>
<b>27) Olio di cocco</b>	<b>0,9</b>
<b>28) Anguilla d'allevamento, filetti</b>	<b>0,82</b>
<b>29) Riso integrale crudo</b>	<b>0,7</b>

<b>30) Pecorino</b>	<b>0,7</b>
<b>31) Parmigiano</b>	<b>0,68</b>
<b>32) Fontina</b>	<b>0,62</b>
<b>33) Taleggio</b>	<b>0,62</b>
<b>34) Gorgonzola</b>	<b>0,52</b>
<b>35) Provolone</b>	<b>0,52</b>
<b>36) Mais dolce, in scatola, sgocciolato</b>	<b>0,5</b>
<b>37) Caciotta toscana</b>	<b>0,49</b>
<b>38) Scamorza</b>	<b>0,48</b>
<b>39) Crescenza</b>	<b>0,45</b>
<b>40) Caciocavallo</b>	<b>0,43</b>
<b>41) Farina di frumento integrale</b>	<b>0,4</b>
<b>42) Mozzarella di vacca</b>	<b>0,39</b>
<b>43) Caciottina vaccina</b>	<b>0,34</b>
<b>44) Mozzarella di bufala</b>	<b>0,24</b>
<b>45) Caciottina fresca</b>	<b>0,22</b>
<b>46) Grana</b>	<b>0,21</b>
<b>47) Ricotta di vacca</b>	<b>0,21</b>
<b>48) Yogurt da latte, intero</b>	<b>0,08</b>
<b>49) Latte di vacca pastorizzato, intero</b>	<b>0,07</b>
<b>50) Latte di vacca UHT, intero</b>	<b>0,07</b>
<b>51) Yogurt da latte, parzialmente scremato</b>	<b>0,06</b>
<b>52) Latte di vacca pastorizzato, parzialmente scremato</b>	<b>0,04</b>
<b>53) Latte di vacca UHT, parzialmente scremato</b>	<b>0,04</b>
<b>54) Riso brillato crudo</b>	<b>tr</b>
<b>55) Riso brillato, cotto [bollito in acqua distillata senza aggiunta di sale]</b>	<b>tr</b>
<b>56) Riso parboiled crudo</b>	<b>tr</b>
<b>57) Riso parboiled, cotto [bollito in acqua distillata senza aggiunta di sale]</b>	<b>tr</b>
<b>58) Farina di mais</b>	<b>tr</b>

<b>59) Semola</b>	<b>tr</b>
<b>60) Pasta di semola cruda</b>	<b>tr</b>
<b>61) Pasta di semola, cotta [bollita in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolata]</b>	<b>tr</b>
<b>62) Pasta di semola, integrale cruda</b>	<b>tr</b>
<b>63) Pasta di semola, integrale, cotta [bollita in acqua distillata senza aggiunta di sale]</b>	<b>tr</b>
<b>64) Uva</b>	<b>tr</b>
<b>65) Uva, bianca</b>	<b>tr</b>
<b>66) Uva, nera</b>	<b>tr</b>
<b>67) Uva, succo, in cartone</b>	<b>tr</b>
<b>68) Arance, succo</b>	<b>tr</b>
<b>69) Limoni, succo</b>	<b>tr</b>
<b>70) Latte di vacca pastorizzato, scremato</b>	<b>tr</b>
<b>71) Latte di vacca in polvere, scremato</b>	<b>tr</b>
<b>72) Yogurt da latte, scremato</b>	<b>tr</b>
<b>73) Fiocchi di formaggio magro</b>	<b>tr</b>
<b>74) Formaggio cremoso spalmabile, light</b>	<b>tr</b>
<b>75) Lardo</b>	<b>tr</b>
<b>76) Sego di bue</b>	<b>tr</b>
<b>77) Canditi [ciliegie, scorzette di frutta, frutti ghiacciati]</b>	<b>tr</b>
<b>78) Marmellate, normali e tipo frutta viva</b>	<b>tr</b>
<b>79) Marmellata di mele cotogne</b>	<b>tr</b>
<b>80) Gelato confezionato- ghiacciolo all'arancio</b>	<b>tr</b>
<b>81) Gelato confezionato- sorbetto al limone, in vaschetta</b>	<b>tr</b>
<b>82) Aranciata</b>	<b>tr</b>