

Táplálékok foszfortartalma csökkenő sorrendben

Táplálék 100 g	Foszfor mg
Búzakorpa	1280
Búzacsíra	1100
Karaván sajt	950
Mackó sajt	950
Mák	800
Szezám-mag	720
Napraforgó-mag	706
Kakaópor	700
Élesztő, friss	600
Parmezán jellegű sajtok	550
Ham-let, búza	504
Edami	500
Ementáli, Pannónia sajt	500
Szója	500
Pisztácia	500
Mandula	450
Szardínia, olajos	430
Csicsriborsó	430
Óvári sajt	400
Köményes sajt	400
Trappista sajt	400
Bab, száraz	400
Borsó, sárga	400
Lencse	400
Dió	400
Sertésmáj	380
Mogyoró	360
Rozsliszt	350
Báránycsőr, sovány	350
Borjú-, marhamáj	350
Camembert, Bakony	350
Búza, teljes	300
Téliszalámi	280
Korpovit	269
Köles, hántolt	265
Kacsahús, pecsenye	250
Disznósajt	250
Füstölt sonka	250
Kenőmáj	250
Juhtúró, gomolya	250
Göcsei	250
Lajta sajt	250
Fácánhús	245
Borjúhús	240

Táplálékok foszfortartalma csökkenő sorrendben

Táplálék 100 g	Foszfor mg
Csirke, máj	240
Tejcsokoládé	240
Gépsonka	220
Borjú-, marhanyelv	200
Sonkaszalámi	200
Tonhal	200
Tehéntúró, félzsíros	192
Mustár	190
Csirkecomb	188
Száraltészta 4 tojasos	180
Nyúlhús, házi	180
Sertéshús, comb, karaj	180
Májás hurka	180
Harcsa	179
Busa	177
Hekk	173
Kukoricaliszt	170
Marhahús, közepes zsírt.	170
Pulykahús, comb	170
Árpagyöngy	165
Zabkorpa	160
Zabpehely	160
Birkahús	160
Csirkemell	160
Kókuszreszelék	160
Graham-kenyér	150
Füstölt kolbász	150
Lecsókolbász	150
Nyári szalámi	150
Virslis	150
Fogas	148
Abonett	146
Földimogyoró	144
Fokhagyma	140
Étcsokoládé	140
Ponty	137
Kecsketej	130
Petrezselyem zöldje	128
Száraltészta durumlisztből	121
Búzadara	120
Fehér kenyér	120
Tyúkhús	120
Vaddisznóhús	120
Olasz, Mortadella	120

Táplálékok foszfortartalma csökkenő sorrendben

Táplálék 100 g	Foszfor mg
Párizsi, krinolin, szafaládé	120
Turista felvágott	120
Zalai, felvágott	120
Jégkrém	117
Mazsola	110
Zöldborsó	108
Füge, szárított	108
Csipkebogyóíz	107
Búzaliszt, finomliszt, rétesliszt	100
Szárzészta 2 tojasos	100
Félbarna kenyér	100
Burgonya	100
Tojás 1 db	96
Rozskenyér	95
Banán	94
Tojássárgája 1 db	91
Rizs (fényezett, hántolt)	90
Rizsliszt	90
Gesztenye	90
Kapor	85
Bimbós kel	84
Brokkoli	82
Kukorica, csemege	81
Háztartási keksz	80
Zellergumó	80
Körtebefőtt	80
Csicsóka	78
Zsemlemorzsa	75
Metélőhagyma	75
Pasztinák	74
Szilva, aszalt	73
Tejföl (zsírtart.: 20%)	70
Tejföl (zsírtart.: 12%)	70
Sóska	70
Laskagomba	70
Torma	65
Pacal	64
Kávétejcszín	60
Tök, főző	60
Datolya, szárított	60
Majonéz	60
Cornflakes	59
Datolya	57
Kelkáposzta	56

Táplálékok foszfortartalma csökkenő sorrendben

Táplálék 100 g	Foszfor mg
Kalács, foszlós	55
Paraj (spenót)	55
Endívia saláta	54
Karfiol	54
Édeskömény	51
Kétszersült, édes	50
Habtejszín	50
Túra sajt	50
Karalábé	50
Citrom	50
Mandarin	50
Meggy	50
Narancs	50
Alma, szárított	50
Meggybefőtt	50
Csiperke	47
Póréhagyma	46
Spárga	46
Vöröshagyma	46
Málna	45
Naspolya	45
Káposzta, savanyított	43
Sárgarépa	43
Tehéntej (zsírtart.: 1,5%)	40
Tehéntej (zsírtart.: 2,8%)	40
Joghurt, kefir	40
Egres	40
Ketchup	40
Zöldbab	38
Ribiszke, fekete	35
Ribiszke, piros	35
Szamóca, földieper	35
Szeder	35
Szárzeller	34
Paradicsompüré	34
Fejes saláta	33
Füge, friss	32
Kivi	31
Kukoricakeményítő	30
Cékla	30
Kínai kel	30
Petrezselyemgyökér	30
Őszibarack	30
Szőlő	30

Táplálékok foszfortartalma csökkenő sorrendben

Táplálék 100 g	Foszfor mg
Szilva, vörös	30
Szilvabefőtt	30
Fekete retek	29
Újhagyma	29
Zöldpaprika	29
Káposzta, fejes	28
Sör, világos (1,0 deciliter)	28
Zsemle 1 db (54 g)	27
Vegyesíz	27
Paradicsom	26
Retek, hónapos	26
Cukkini	25
Birsalma	25
Rebarbara	24
Uborka	23
Kifli 1 db (44 g)	22
Nektarin	22
Padlizsán	21
Búzakeményítő	20
Teavaj	20
Író	20
Sütőtök	20
Vargánya	20
Cseresznye	20
Grépfrút	20
Körte	20
Kajszibarack	20
Méz	20
Gránátalma	17
Pomelo	17
Coca-Cola (1,0 deciliter)	17
Szalonna, füstölt	13
Áfonya, fekete	13
Mangó	13
Őszibarackbefőtt	13
Rizskeményítő	10
Alma	10
Sárgadinnye	10
Sárgabarackíz	10
Vörösbor, száraz (1,0 deciliter)	10
Ananász	9
Fehérbor, félédes (1,0 deciliter)	8
Burgonyakeményítő	7
Libazsír	5

Táplálékok foszfortartalma csökkenő sorrendben

Táplálék 100 g	Foszfor mg
Tojásfehérje 1 db	5
Sertézsír	3
Rama margarin	3
Görögdinnye	2
Olivaolaj	1
Napraforgóolaj	0
Kristálycukor	0
Zselatin	0