

## Táplálékok foszfortartalma csökkenő sorrendben

Élelmiszer megnevezése (100 g)	Foszfor (mg)
Búzakorpa	1280
Búzacsíra	1100
Karaván sajt	950
Mák	800
Napraforgómag	706
Kakaópor	700
Parmezán jellegű sajtok	550
Ementáli, Pannónia sajt	500
Szója	500
Mandula	450
Szardínia, olajos	430
Csicseriborsó	430
Óvári sajt	400
Köményes sajt	400
Trappista sajt	400
Bab (száraz)	400
Borsó (sárga)	400
Lencse	400
Dió	400
Borjú/marha/sertésvelő	380
Sertésmáj	380
Mackó sajt (1 db 40 g)	380
Mogyoró	360
Rozsliszt	350
Báránycsiga, sovány	350
Borjú/marha máj	350
Búza, teljes	300
Téliszalámi	280
Kacsahús	250
Sertésvese	250
Disznósajt	250
Füstölt sonka	250
Kenőmáj	250

Élelmiszer megnevezése (100 g)	Foszfor (mg)
Juhtúró, gomolya	250
Lajta sajt	250
Csipkebogyó friss	250
Borjúhús	240
Tejcsokoládé	240
Gépsonka	220
Mazsola	208
Lóhús	200
Borjú/marhanyelv	200
Sonkaszalámi	200
Angolna	200
Tonhal	200
Tehéntúró, félzsíros	192
Mustár	190
Szárzészta 4 tojasos	180
Marhahús	180
Nyúlcsiga, házi	180
Májás hurka	180
Busa	177
Heck	173
Kukoricaliszt	170
Sertéshús	170
Árpagyöngy	165
Zabpehely	160
Csirkehús	160
Kókuszreszelék	160
Graham kenyér	150
Füstölt kolbász	150
Lecsókolbász	150
Nyári szalámi	150
Virslis	150
Juhtej	150
Földimogyoró	144
Étcsokoládé	140
Fokhagyma	140
Ponty	137
Sertéscsiga	130

Élelmiszer megnevezése (100 g)	Foszfor (mg)
Kecske tej	130
Petrezselyem zöldje	128
Búzadara	120
Fehér kenyér	120
Tyúkhús	120
Olasz, mortadella	120
Párizsi, krinolin, szafaládé	120
Turista felvágott	120
Jégkrém	117
Zöldborsó	108
Füge, szárított	108
Búzaliszt, finom, rétes	100
Szárzészta 2 tojásos	100
Félbarna kenyér	100
Tejszín krémsajt	100
Burgonya (téli)	100
Rozskenyér	95
Banán	94
Tojássárgája 1 db	91
Rizs (fényezett, hántolt)	90
Rizsliszt	90
Gesztenye	90
Tojás 1 db	88
Nephropan kenyérpor	87
Bimbós kel	84
Brokkoli	82
Kukorica (tejes)	81
Háztartási keksz	80
Zellergumó	80
Zsemlemorzsa	75
Szilva, aszalt	73
Joghurt, aludttej, kefir	70
Tejföl (zsírtart.: 20%)	70
Tejföl (zsírtart.: 12%)	70
Sóska	70
Laskagomba	70
Torma	65

Élelmiszer megnevezése (100 g)	Foszfor (mg)
Kávétejszín	60
Tök, főző	60
Datolya, szárított	60
1 csésze tea (1,0 deciliter)	60
Majonéz	60
Cornflakes	59
Kelkáposzta	56
Kalács, foszlós	55
Paraj (spenót)	55
Karfiol	54
Kétszersült (Hóvirág) édes	50
Habtejszín	50
Túra sajt	50
Burgonya (nyári)	50
Karalábé	50
Citrom	50
Mandarin	50
Meggy	50
Narancs	50
Alma, aszalt	50
Meggybefőtt	50
Briós 1 db ( 95 g)	48
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
Egres	40
Ketchup	40
Zöldbab	38
Ribiszke, fekete	35
Ribiszke, piros	35

Élelmiszer megnevezése (100 g)	Foszfor (mg)
Szamóca, földieper	35
Szeder	35
Fejes saláta	33
Füge, friss	32
Kivi	31
Kukoricakeményítő	30
Céklarépa	30
Kínai kel	30
Petrezselyemgyökér	30
Őszibarack	30
Szőlő	30
Szilva, besztercei	30
Szilva, vörös	30
Zöldringló	30
Őszibarackbefőtt	30
Szilvabefőtt	30
Fekete retek	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
Gyümölcsfagylalt	26
Pogácsa, vajas 1 db (47 g)	25
Cukkini	25
Birsalma	25
Eper, fa	25
Rebarbara	24
Uborka	23
Kifli 1 db ( 44 g )	22
Padlizsán	21
Búzakeményítő	20
Teavaj	20
Író	20
Sütőtök	20

Élelmiszer megnevezése (100 g)	Foszfor (mg)
Vargánya	20
Cseresznye	20
Grapefruit	20
Körte	20
Kajszibarack	20
Körtebefőtt	20
Méz	20
Coca-Cola (1,0 deciliter)	15
Angolszalonna	13
Rizskeményítő	10
Alma	10
Cukordinnye	10
Sárgabarackíz	10
Vörösbor, száraz (1,0 deciliter)	10
Ananász	9
Fehérbor, féledes (1,0 deciliter)	8
Burgonyakeményítő	7
Libazsír	5
Tojásfehérje 1 db	5
Rágógumi, gyümölcsös	5
Sör, maláta (1,0 deciliter)	5
Fe-mini kenyérpor	4
Fe-mini száraztészta	4
Sertészsír	3
Rama margarin	3
Görögdinnye	2
1 csésze kávé (0,5 deciliter)	1
Napraforgóolaj	0
Kristálycukor	0

