

Flúor (µg por cada 100 g)	
Consumo diario recomendado Flúor 4000 µg	
NUEZ CON CASCARA	680,0
NUEZ SIN CASCARA	680,0
SARDINA EN ACEITE	530,0
SARDINILLA EN ACEITE	530,0
MEJILLON	480,0
CAFE EN POLVO SOLUBLE	400,0
TE	373,0
HIGADO DE CERDO	290,0
PASA	234,0
BOGAVANTE	210,0
ZUMO DE UVA	204,0
VINO BLANCO	202,0
RIÑON DE TERNERA	200,0
GERMEN DE TRIGO	140,0
ANACARDO	140,0
CACAHUETE CON CASCARA	130,0
HIGADO DE VACA	130,0
BACALAO FRESCO	127,0
LECHE EN POLVO ENTERA	120,0
CACAO EN POLVO AZUCARADO	120,0
OSTRA	120,0
HARINA DE SOJA	110,0
HUEVO DE GALLINA	110,0
VINO TINTO	105,0
BESUGO	100,0
DORADA	100,0
JUDIA PINTA	95,0
JUDIA BLANCA	95,0
AVENA	95,0
ALMENDRA CON CASCARA	90,0
ALMENDRA SIN CASCARA	90,0
CAFE EN GRANO	90,0
TERNERA SEMIGRASA	90,0
PALETA DE CORDERO	90,0
PEREJIL	89,0
TONICA	83,0
REFRESCO SABOR NARANJA	81,0
PASTA AL HUEVO	80,0
CARNE DE CERDO SEMIGRASA	80,0
CHOCOLATE CON LECHE	75,0
ESPINACA	75,0
CHOCOLATE PURO	75,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE AVENA	68,0
CEREALES DE DESAYUNO DE TRIGO INTEGRAL RELLENO DE PASAS	65,0
PATATAS FRITAS DE BOLSA	61,0
QUESO EMMENTAL	60,0
CERDO MAGRO	60,0
REFRESCO SABOR COLA BAJO EN CALORIAS	60,0
ZUMO COMERCIAL DE NARANJA	55,0
CAFE DESCAFEINADO EN POLVO SOLUBLE	52,0
FRITOS DE MAIZ	52,0
QUESO AZUL	50,0
ARROZ	50,0
CHULETA DE CERDO	50,0
CERVEZA BAJA EN ALCOHOL	50,0

Flúor (µg por cada 100 g)	
PAN BLANCO	49,0
PAN INTEGRAL	49,0
REFRESCO SABOR COLA	49,0
ESPARRAGO VERDE	48,0
REFRESCO AROMA LIMA- LIMON	48,0
ZUMO DE POMELO	45,0
SOPA JARDINERA PARA RECONSTITUIR	43,0
ARROZ INTEGRAL	42,0
SALAMI	41,0
GUISANTE SECO	40,0
ARENQUE	40,0
MENESTRA EN CONSERVA	37,0
QUESO EN LONCHAS	35,0
LECHE CONCENTRADA	35,0
SOPA DE AVE CON FIDEOS PARA RECONSTITUIR	35,0
PIMIENTA NEGRA	34,0
MUESLI	33,0
POLLO ENTERO	33,0
CARPA	32,0
ATUN EN ACEITE	31,0
YEMA DE HUEVO	30,0
TRUCHA	30,0
PEPINILLOS EN VINAGRE EN CONSERVA	30,0
SALMON	30,0
ANGUILA	30,0
CABALLA	30,0
GROSELLA NEGRA	29,0
ATUN	28,0
BONITO	28,0
ACELGA	27,0
GUISANTE VERDE	27,0
CARAMELO	27,0
AGUA CORRIENTE	26,0
BOLLO TIPO DONUT	26,0
LENTEJA	26,0
REMOLACHA EN CONSERVA	26,0
PATATAS PREFRITAS CONGELADAS	26,0
QUESO CAMEMBERT	25,0
PAN DE PERRITO	25,0
PAN TIPO HAMBURGUESA	25,0
GROSELLA ROJA	23,0
BIZCOCHO	22,0
TARTA DE CREMA PASTELERA Y MANZANA	22,0
COL RIZADA	20,0
HIGO	20,0
CHULETA DE TERNERA	20,0
CHAMPIÑON	20,0
JAMON COCIDO	20,0
ARROZ BLANCO DE COCCION RAPIDA	19,0
ATUN AL NATURAL	19,0
MERMELADA DE FRESA	19,0
HIGADO DE TERNERA	19,0
POTITO DE FRUTA VARIADA	18,0
PASTA	18,0
MAIZ EN GRANO HERVIDO EN LATA	18,0
AVELLANA CON CASCARA	17,0
AVELLANA SIN CASCARA	17,0
LECHE SEMIDESNATADA CON CALCIO	17,0

Flúor (µg por cada 100 g)	
LECHE DE VACA SEMIDESNATADA	17,0
LECHE DE VACA ENTERA	17,0
NATA LIQUIDA PARA COCINAR	17,0
GALLETA TIPO COOKIE	17,0
LECHE MATERNA MADURA	17,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ	17,0
CACAHUETE SIN CASCARA	16,0
SALCHICHA FRESCA	16,0
PIMIENTA BLANCA	15,0
HELADO CREMOSO	15,0
BONIATO	14,0
PINA	14,0
PLATANO	14,0
BOLLO RELLENO DE CHOCOLATE	13,0
PAN DE CENTENO	13,0
YOGUR DESNATADO NATURAL	12,0
NATA LIQUIDA PARA MONTAR	12,0
NATA MONTADA	12,0
LOMBARDA	12,0
JUDIA VERDE	12,0
COL	12,0
REMOLACHA	12,0
PUERRO	10,0
BRECOL	10,0
MANDARINA	10,0
LIMON	10,0
ZUMO DE MANZANA	10,0
GASEOSA	10,0
PATATA NUEVA	9,7
ALBARICOQUE	9,6
COLIFLOR	9,1
WHISKY	9,0
MACEDONIA DE FRUTAS EN ALMIBAR	9,0
MAYONESA COMERCIAL	9,0
GINEBRA	9,0
RON	9,0
VODKA	9,0
LECHE EVAPORADA ENTERA	8,0
UVA BLANCA	8,0
ZUMO DE ZANAHORIA NATURAL	7,0
AGUACATE	7,0
ZUMO DE TOMATE COMERCIAL	7,0
MIEL	7,0
MELOCOTON EN ALMIBAR	7,0
RABANO	6,0
ZUMO DE PINA	6,0
MEMBRILLO	6,0
BOMBON	5,0
BATIDO DE CACAO	5,0
NARANJA	5,0
LECHUGA	5,0
TOMATE PELADO ENLATADO	5,0
MARGARINA	5,0
CHICLE	5,0
APIO	4,0
CIRUELA SECA	4,0
FRESA Y FRESON	4,0
PINA EN SU JUGO	4,0

Flúor (µg por cada 100 g)	
MELOCOTON	4,0
BACON	4,0
LECHE DE VACA DESNATADA	3,0
CREMA DE CACAHUETE	3,0
ZANAHORIA	3,0
MANTEQUILLA	3,0
MANZANA	3,0
PERA EN ALMIBAR	2,9
GUAYABA	2,0
CEREZA	2,0
PIMIENTO ROJO	2,0
PIMIENTO VERDE	2,0
TOMATE	2,0
ARANDANO	2,0
PERA	2,0
CIRUELA	2,0
BOLLO	1,1
MOSTAZA	1,0
CEBOLLA	1,0
POMELO	1,0
PEPINO	1,0
SANDIA	1,0
AZUCAR BLANCO	1,0
ACEITE DE MAIZ	1,0