

Fósforo (mg por cada 100 g)	
Consumo diario recomendado Fósforo 700 mg	
PIPA DE GIRASOL PELADA CON SAL	1158,0
PIPA DE GIRASOL PELADA SIN SAL	1158,0
GERMEN DE TRIGO	1022,0
SALVADO DE TRIGO	1013,0
QUESO EN PORCIONES DESCREMADO	992,0
LECHE EN POLVO DESNATADA	970,0
CEREALES DE DESAYUNO SALVADO DE TRIGO COMPLETO	950,0
LECHE EN POLVO SEMIDENATADA	930,0
CACAO EN POLVO BAJO EN CALORIAS	893,0
BACALAO SALADO	891,0
QUESO TIPO MANCHEGO EN ACEITE	801,0
QUESO DE CABRA CURADO	796,0
QUESO EN PORCIONES	754,0
QUESO PARMESANO	743,0
QUESO TORTA DEL CASAR	725,0
LECHE EN POLVO ENTERA	714,0
PIÑON CON CASCARA	650,0
PIÑON SIN CASCARA	650,0
SEMILLAS DE SESAMO	629,0
QUESO EMMENTAL	627,0
PIPA DE GIRASOL SIN SAL	618,0
BATIDO HIPOCALÓRICO	600,0
QUESO DE BURGOS	600,0
HABA SECA	590,0
YEMA DE HUEVO	590,0
QUESO GRUYERE	581,0
QUESO MANCHEGO CURADO	560,0
ALMENDRA TOSTADA SIN CASCARA	560,0
HARINA DE SOJA	553,0
SOJA	550,0
BARRITA HIPOCALÓRICA	531,0
QUESO IDIAZABAL	522,0
QUESO MANCHEGO SEMICURADO	520,0
QUESO MANCHEGO FRESCO	520,0
PEZ ESPADA	506,0
PISTACHO TOSTADO SALADO	500,0
QUESO CHEDDAR	489,0
ALMENDRA FRITA SALADA SIN CASCARA	470,0
QUESO DE BOLA	467,0
ALMENDRA CON CASCARA	454,0
ALMENDRA SIN CASCARA	454,0
SUCEDANEO DE CAFE SOLUBLE	450,0
QUESO GOUDA	443,0
SARDINA EN ACEITE	430,0
SARDINILLA EN ACEITE	430,0
CACAHUETE CON CASCARA	430,0
CACAHUETE SIN CASCARA	430,0
QUESO MOZZARELLA	428,0
JUDIA BLANCA	426,0
PAPILLA DE CEREALES, FRUTAS Y YOGUR CON LECHE (POLVO)	416,0
QUESO TETILLA	415,0
LENTEJA	411,0
LUBINA	410,0
CACAHUETE FRITO SALADO SIN CASCARA	410,0
NUEZ CON CASCARA	409,0
NUEZ SIN CASCARA	409,0

Fósforo (mg por cada 100 g)	
HIGADO DE CERDO	407,0
JUDIA PINTA	407,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE AVENA INTEGRAL TOSTADA Y MIEL	405,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE AVENA	405,0
HUEVAS FRESCAS	402,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y FRUTAS	400,0
SESO DE CERDO	400,0
MOLLEJA DE CORDERO	400,0
CEREALES DE DESAYUNO DE TRIGO INTEGRAL RELLENO DE PASAS	400,0
QUESO GALLEGO	394,0
QUESO DE ARZUA	394,0
QUESO EN LONCHAS	393,0
CREMA DE CACAHUETE	393,0
QUESO ROQUEFORT	392,0
PISTACHO	390,0
SARDINA CON SALSA DE TOMATE	380,0
QUESO DE CABRALES	379,0
ABADEJO	376,0
GUISANTE SECO	375,0
ANACARDO	373,0
QUESO AZUL	362,0
LECHE DE CONTINUACION (POLVO)	361,0
CACAHUETE TOSTADO Y SALADO SIN CASCARA	358,0
QUESO GORGONZOLA	356,0
HIGADO DE VACA	352,0
PIMENTON	350,0
SESO DE TERNERA	350,0
CAFE EN POLVO SOLUBLE	350,0
QUESO CAMEMBERT	350,0
AVENA	342,0
GARBANZO EN CONSERVA	335,0
ANGUILA	334,0
AVELLANA CON CASCARA	333,0
AVELLANA SIN CASCARA	333,0
GARBANZO	332,0
PAPILLA DE CEREALES CON LECHE (POLVO)	330,0
RAPE	330,0
CALDO EN CUBITOS	320,0
HARINA INTEGRAL DE TRIGO	320,0
SESO DE CORDERO	320,0
CACAO EN POLVO AZUCARADO	315,0
CALLOS A LA MADRILEÑA (LATA)	314,0
TE	314,0
FABADA EN CONSERVA	310,0
PURE DE PATATAS PARA RECONSTITUIR	310,0
SOBRASADA	310,0
ARROZ INTEGRAL	310,0
HIGADO DE TERNERA	306,0
DELICIAS DE JAMON Y QUESO CONGELADAS	304,0
CAVIAR	300,0
ANCHOA EN ACEITE	300,0
CIGALA	300,0
CREMA HIPOCALORICA	292,0
CHOCOLATE PURO	287,0

Fósforo (mg por cada 100 g)	
CAFE DESCAFEINADO EN POLVO SOLUBLE	286,0
PAPILLA DE CEREALES Y MIEL CON LECHE (POLVO)	285,0
MIJO	285,0
PALITO DE CANGREJO	282,0
JAMON COCIDO ENLATADO	280,0
POLLO EMPANADO CONGELADO	273,0
CABALLA EN ACEITE	272,0
CARACOL	272,0
LECHE CONDENSADA DESNATADA CON AZUCAR	270,0
SARDINA	270,0
SARDINA EN ESCABECHE	270,0
CHORIZO	270,0
SARGO	264,0
TURRON DE JIJONA	262,0
TURRON DE ALICANTE	262,0
CHOCOLATE CON LECHE	261,0
RINON DE CORDERO	260,0
RINON DE TERNERA	260,0
TRUCHA	260,0
LECHE EVAPORADA ENTERA	260,0
TRIANGULOS MAIZ	256,0
MAIZ EN MAZORCA CRUDO	256,0
RINON DE CERDO	254,0
SALMON	253,0
AZAFRAN	252,0
CHOPPED DE CERDO	250,0
PALOMETA	250,0
SALMON AHUMADO	250,0
ARENQUE	250,0
MUESLI	250,0
CARPA	247,0
NACHOS CON QUESO	244,0
DORADA	244,0
CABALLA	244,0
CHOCOLATE CON LECHE Y ALMENDRA	243,0
ALBONDIGAS EN CONSERVA	243,0
EMPANADILLA DE ATUN CONGELADA	243,0
FRITOS DE MAIZ	243,0
FUET	242,0
SALCHICHON	242,0
CEREALES DE DESAYUNO VARIADOS INTEGRALES CON MIEL	240,0
LECHE CONDENSADA AZUCARADA	240,0
HIGADO DE POLLO	240,0
COSTILLA DE CERDO	240,0
JUREL	239,0
TERNERA DE 2ª Y 3ª	237,0
BOGAVANTE	234,0
CHOCOLATE BLANCO	230,0
PAN INTEGRAL TOSTADO	230,0
GALLO	230,0
FAISAN ENTERO	230,0
PAPILLA DE CEREALES Y FRUTAS (POLVO)	228,0
HUEVO DE CODORNIZ	226,0
PULMON DE TERNERA	224,0

Fósforo (mg por cada 100 g)	
JAMON SERRANO	223,0
GUSANITOS CON QUESO	221,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ Y TRIGO INTEGRAL	220,0
SALMONETE	220,0
MAZAPAN	220,0
CABRITO	220,0
PULMON DE CORDERO	219,0
QUESO DE CABRA SEMICURADO	218,0
BACALADILLA	218,0
MUJOL	217,0
QUESO DE CABRA TIERNO	216,0
CONEJO	216,0
CARNE DE CABALLO	216,0
HUEVO DE GALLINA	216,0
GAMBA ROJA	215,0
LANGOSTINO	215,0
LANGOSTA	215,0
SOLOMILLO DE AVESTRUZ	214,0
NUEZ MOSCADA	213,0
PIZZA DE ATUN CONGELADA	213,0
PECHUGA DE POLLO	212,0
BIZCOCHO DE CHOCOLATE	210,0
CAZON	210,0
BRECA	210,0
SALSA DE SOJA	210,0
LIEBRE	210,0
MERO	210,0
PECHUGA DE PAVO	210,0
CORAZON DE VACA	210,0
SOLOMILLO DE BUEY	210,0
BESUGO	210,0
LECHE DE INICIO (POLVO)	207,0
PAELLA DE MARISCO CONGELADA	204,0
TERNERA SEMIGRASA	204,0
PALETA DE CORDERO	204,0
BONITO	204,0
CONGRIO	202,0
OREGANO SECO	200,0
MEJILLON EN CONSERVA AL NATURAL	200,0
CORTEZA DE TRIGO	200,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ, TRIGO INTEGRAL, FRUTAS ROJAS	200,0
MEJILLON EN ESCABECHE	200,0
BONITO EN ACEITE DE SOJA	200,0
BONITO EN ACEITE	200,0
MEJILLON	200,0
PAN INTEGRAL	200,0
ATUN EN ACEITE	200,0
ATUN	200,0
FORTIMEL	200,0
LOMO DE TERNERA	199,0
PLATIJA	198,0
TERNERA MAGRA	198,0
LENGUA DE CERDO	197,0
PATO ENTERO	196,0
PULMON DE CERDO	196,0
SOLOMILLO DE CERDO	196,0

Fósforo (mg por cada 100 g)	
LENGUADO	195,0
VIEIRA	195,0
CHULETA DE TERNERA	195,0
BACALAO FRESCO	194,0
SOPA DE AVE CON FIDEOS PARA RECONSTITUIR	194,0
CAFE EN GRANO	192,0
PAN DE MOLDE INTEGRAL	191,0
FOIE GRAS	191,0
CALAMAR	190,0
CHOCOLATE EN POLVO A LA TAZA	190,0
PESCADILLA CONGELADA	190,0
CALAMAR EN SALSA AMERICANA	190,0
CALAMAR EN SU TINTA	190,0
PESCADILLA	190,0
MERLUZA CONGELADA	190,0
MANITA DE CERDO	190,0
MOSTAZA	190,0
CROQUETA DE MERLUZA CONGELADA	189,0
LECHE CONCENTRADA	189,0
QUESO BRIE	188,0
CARNE EMPANADA, PASTELES DE CARNE (CONGELADOS)	188,0
MUSLO DE POLLO	188,0
PASTEL RELLENO DE CREMA	187,0
SAN JACOBO CONGELADO	187,0
LENGUA DE BUEY	186,0
CALAMARES A LA ROMANA CONGELADOS	184,0
ARROZ TRES DELICIAS CONGELADO	183,0
PESCADITOS	182,0
BOQUERON	182,0
CREMA DE CACAO Y AVELLANAS	180,0
QUISQUILLA	180,0
LOMO EMBUCHADO	180,0
CARNE DE VACA MAGRA	180,0
PIMIENTA BLANCA	180,0
PIZZA MARGARITA CONGELADA	179,0
CODORNIZ	179,0
GALLINA ENTERA	179,0
HUEVO DE PATO	178,0
CABRACHO	178,0
SALSA ROQUEFORT	177,0
MUSLO DE PAVO	177,0
PAVO	175,0
CROQUETAS DE POLLO CONGELADAS	173,0
CARNE SEMIGRASA DE VACA	172,0
CERDO MAGRO	172,0
CREMA DESECADA DE CHAMPINON	171,0
SALSA DE QUESO	170,0
PULPO	170,0
YOGUR NATURAL ENTERO	170,0
ANGULA	170,0
PALOMITAS DE MAIZ	170,0
LENGUA DE TERNERA	170,0
ATUN EN ESCABECHE	170,0
LENGUA DE CORDERO	170,0
PIERNA DE CORDERO	170,0
PIMIENTA NEGRA	170,0

Fósforo (mg por cada 100 g)	
ATUN AL NATURAL	170,0
ALMEJA EN CONSERVA	169,0
BERBERECHO EN CONSERVA	169,0
ALMEJA	169,0
BERBERECHO	169,0
CROQUETA DE JAMON CONGELADA	169,0
PATATAS FRITAS DE BOLSA	169,0
CREMA DE ALMENDRA	168,0
CARNE DE JABALI	167,0
SALAMI	167,0
QUESO TIPO PETIT DE SABORES	165,0
POLLO ENTERO	165,0
BUTIFARRA	160,0
SUIZO	160,0
CANGREJO Y SIMILARES	160,0
CENTOLLO	160,0
COCO RALLADO	160,0
LONGANIZA	160,0
CARNE DE VACA 2ªY3ª	160,0
RODABALLO	159,0
JAMON IBERICO	158,0
ALGA MUSGO DE IRLANDA CRUDA	157,0
SOLOMILLO DE TERNERA	157,0
PERCEBE	157,0
OSTRA	157,0
RAYA	155,0
BARRITA DE CHOCOLATE CON GALLETA	153,0
CARNE DE BALLENA	153,0
PASTA AL HUEVO	153,0
LOMO DE CERDO	151,0
REQUESON	150,0
MAGDALENA	150,0
GALLETA SALADA	150,0
SOLOMILLO DE VACA	150,0
ARROZ	150,0
CHULETA DE CERDO	150,0
PAN DE PERRITO	150,0
PAN TIPO HAMBURGUESA	150,0
BIZCOCHO	150,0
ARROZ BLANCO DE COCCION RAPIDA	150,0
PASTA	150,0
SALCHICHA FRESCA	150,0
CARNE DE CERDO SEMIGRASA	149,0
ANCA DE RANA	145,0
ZUMO UVA Y MELOCOTON	145,0
MORTADELA	143,0
SEPIA	143,0
MERLUZA	142,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y MIEL	140,0
LECHE FERMENTADA TIPO BIO DESNATADO CON FRUTAS	140,0
YOGUR ENTERO NATURAL AZUCARADO	140,0
YOGUR ENTERO DE SABORES	140,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ	140,0
CREMA DESECADA DE ESPARRAGOS	139,0
AÑOJO LOMO	139,0
CARNE DE VACA GRASA	139,0

Fósforo (mg por cada 100 g)	
SOLOMILLO ANOJO	139,0
SEMOLA DE TRIGO	136,0
JAMON COCIDO	136,0
LECHE FERMENTADA TIPO BIO DESNATADO NATURAL	135,0
AJO	134,0
GALLETA INTEGRAL	133,0
LENGUA DE VACA	133,0
ALA DE POLLO	132,0
YOGUR GRIEGO	130,0
YOGUR ENTERO CON FRUTA	130,0
GALLETA TIPO DIGESTIVE CON CHOCOLATE	130,0
CROISANT	130,0
GALLETA CUBIERTA DE CHOCOLATE	130,0
GALLETA DOBLE RELLENA DE CHOCOLATE	130,0
ALCACHOFA	130,0
PATATAS FRITAS DE BOLSA BAJAS EN CALORIAS	130,0
LENTEJA EN CONSERVA	130,0
CHULETA DE CORDERO	130,0
CUAJADA	129,0
MELOCOTON SECO (OREJONES)	126,0
BOLLO DE LECHE	125,0
CHAMPINON	125,0
LECHE SEMIDESNATADA CON CALCIO	125,0
YOGUR DESNATADO NATURAL AZUCAR	123,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ Y CHOCOLATE	120,0
YOGUR DESNATADO DE SABORES	120,0
PATATAS PREFRITAS CONGELADAS	120,0
BOMBON	120,0
BACON	120,0
PAN DE CENTENO	119,0
ALGA ESPIRULINA DESECADA	118,0
SOBAO	117,0
HELADO CREMOSO	117,0
PESCADO EMPANADO, PASTELES DE PESCADO (CONGELADOS)	116,0
PASTA DE COLORES	116,0
LECHE DE OVEJA	115,0
PASTA DE TE	114,0
LAUREL	113,0
GANCHITOS	113,0
GUISANTE VERDE	113,0
FLAN DE HUEVO	112,0
PASA	111,0
SALSA BECHAMEL	110,0
NATILLAS	110,0
TARTA DE FRUTAS	110,0
PAN BLANCO TIPO BAGUETTE	110,0
CANELONES DE CARNE CONGELADOS	109,0
LECHE FERMENTADA TIPO BIO CON FRUTAS	109,0
LECHE DE CABRA	109,0
POLO DE HIELO	109,0
YOGUR DESNATADO NATURAL	109,0
CREMA DE CHOCOLATE	108,0

Fósforo (mg por cada 100 g)	
HARINA DE TRIGO	108,0
CHURRO	108,0
LECHE FERMENTADA TIPO BIO NATURAL	107,0
LECHE FERMENTADA CON LACTOBACILLUS CASEI	107,0
LECHE FERMENTADA CON LACTOBACILLUS ACIDOPHILUS	107,0
BOLLO TIPO DONETTE	107,0
BOLLO TIPO DONUT DE CHOCOLATE	107,0
SALCHICHA TIPO FRANKFURT	107,0
PASTEL DE CHOCOLATE	107,0
ROLLITO DE PRIMAVERA CONGELADO	107,0
LEVADURA	104,0
PAN BLANCO TOSTADO SIN SAL	103,0
MAIZ EN MAZORCA HERVIDO	103,0
BOLLO	102,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y CHOCOLATE	100,0
NATILLAS DE CHOCOLATE	100,0
MOUSSE DE CHOCOLATE	100,0
BOLLO RELLENO DE CHOCOLATE	100,0