

Tabla de contenido de fósforo en los alimentos

Contenido de fósforo en los alimentos	
Raciones de alimentos	Fósforo
Pollo (100 g)	165-240 mg
Ternera (100 g)	200-250 mg
Langostinos y gambas (100 g)	300 mg
1 loncha de jamón serrano (30 g)	54 mg
Atún, bacalao y besugo (100 g)	180-200 mg
Mejillones (100 g)	250 mg
1 huevo (60 g)	120 mg
1 vaso de leche de vaca (200 cm ³)	200 mg
Yogur natural (125 g)	100 mg
Queso de bola (40 g)	208 mg
Queso fresco desnatado (40 g)	34 mg
1 vaso de bebida de soja (200 cm ³)	200 mg
Piñones (20 g)	142 mg
4 nueces (20 g)	60 mg
Higos secos (50 g)	45 mg
Almendras tostadas (20 g)	112 mg
Alcachofa (100 g)	130 mg
Setas (100 g)	115 mg
Acelga, calabacín y cardo (200 g)	60 mg
Brócoli (200 g)	174 mg

Fuente: Mataix Verdú J, Mañas Almendros M. Tabla de composición de alimentos españoles. 3ª ed. Granada: Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja; 1998.