

Taula de contingut de fòsfor en els aliments

<i>Contingut de fòsfor en els aliments</i>	
Racions d'aliments	Fòsfor
Pollastre (100 g)	165-240 mg
Vedella (100 g)	200-250 mg
Llagostins i gambes (100 g)	300 mg
1 tall de pernil serrà (30 g)	54 mg
Tonyina, bacallà i besuc (100 g)	180-200 mg
Musclos (100 g)	250 mg
1 ou (60 g)	120 mg
1 got de llet de vaca (200 cm ³)	200 mg
Iogurt natural (125 g)	100 mg
Formatge de bola (40 g)	208 mg
Formatge fresc desnatat (40 g)	34 mg
1 got de beguda de soja (200 cm ³)	200 mg
Pinyons (20 g)	142 mg
4 nous (20 g)	60 mg
Figues seques (50 g)	45 mg
Ametlles torrades (20 g)	112 mg
Carxofa (100 g)	130 mg
Bolets (100 g)	115 mg
Bleda, carbassó i card (200 g)	60 mg
Bròquil (200 g)	174 mg

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