

ALIMENTO	Contenuto in milligrammi per 100 grammi di alimento		
	INOSINATO	GUANILATO	GLUTAMMATO
Acciughe sott'olio	0	0	630
Aglione	0	0	13.7
Alga kombu	0	0	1608
Alga nori	8.5	0	1378
Alga wakame	0	0	5.6
Asparagi verdi	0	0	51.3
Avocado	0	0	111.2
Broccoli	0	0	30
Carota	0	0	59.3
Cavolfiore	0	0	46
Cipolle bionde	0	0	51
Cipolle rosse	0	0	12.2
Coscia di pollo	0	0	30.6
Edamame	0	0	66.7
Fave	0	0	70.6
Funghi shiitake	0	150	1060
Funghi porcini secchi	0	10	77
Germogli di bamboo	0	0	14
Germogli di soia	0	0	0
Katsuobushi	0	0	8.8
Maiale	260.01	0	3.53
Mais	0	0	106
Manzo	90.2	0	6.03
Melanzana	0	0	17.1
Ossa di pollo	0	0	358
Petto di pollo	0	0	10.6
Piselli	0	0	75
Polpo	0	0	23.5
Pomodori	0	0	246
Pomodori essiccati	0	0	648
Prezzemolo	0	0	69
Sedano	0	0	18.9
Semi di sesamo bianchi	0	0	5.64
Verza	0	0	48.7
Zenzero	0	0	10.3