

TABLEAU DES ALIMENTS RICHES EN PHOSPHORE

Pour plus d'informations, retrouvez [le guide des bienfaits du phosphore](#) sur notre site internet.
Dans la liste ci-dessous, les aliments sont classés selon leur teneur en phosphore pour 100 grammes.

Aliments d'origine végétale (100 g)	Phosphore (mg)
Levure chimique ou Poudre à lever	7240
Lécithine de soja	2750
Son de riz	1680
Cucurbitacées, graine	1230
Tournesol, graine, grillé, salé	1160
Levure alimentaire	1100
Ao-nori (Enteromorpha sp.), séchée ou déshydratée	1040
Son de blé	1030
Germe de blé	1000
Chia, graine, séchée	860
Pavot, graine	860
Kombu breton (Laminaria digitata), séchée ou déshydratée	857
Sésame, grillé, graine décortiquée	774
Kombu ou kombu japonais (Laminaria japonica), séchée ou déshydratée	761
Tahin ou Purée de sésame	761
Lichen de mer ou pioca ou goémon rouge (Chondrus crispus), séché ou déshydraté	750
Sésame, graine décortiquée	703
Son (aliment moyen)	701
Cacao, non sucré, poudre soluble	690
Noix du Brésil	658
Levure de boulanger, déshydratée	637
Thé, feuille	630
Son d'avoine	627
Sésame, graine	605
Lin, graine	595

Soja, graine entière	586
Carvi, graine	568
Lin, brun, graine	560
Amarante, crue	557
Noix de cajou, grillée à sec, non salée	530
Farine de soja	527
Pignon de pin	527
Avoine, crue	523
Nori (Porphyra sp.), séchée ou déshydratée	518
Amande (avec peau)	510
Noix de cajou, grillée, non salée	510
Cumin, graine	499
Farine de seigle T170	499
Persil, séché	492
Fenouil, graine	487
Amande, mondée, émondée ou blanchie	481
Lentille verte, sèche	480
Pistache, grillée	478
Tournesol, graine	477
Amande, grillée, salée	471
Quinoa, cru	457
Noix de cajou, grillée, salée	452
Haricot flageolet, vert, sec	440
Lupin, graine crue	440
Pistache, grillée, salée	437
Flocon d'avoine	422
Fève, sèche	421
Ail séché, poudre	416
Galette de riz soufflé complet	410
Coriandre, graine	409
Haricot rouge, sec	406
Épeautre, cru	401

Cacahuète ou Arachide	400
Blé dur entier, cru	390
Flocon d'avoine précuit	387
Haricot mungo, sec	387
Riz rouge, cru	372
Curry, poudre	367
Pollen, partiellement séché	367
Blé de Khorasan, cru	364
Pois cassé, sec	364
Cacahuète, grillée, sans sel ajouté	363
Haricot blanc, sec	363
Sarrasin entier, cru	362
Farine de millet	360
Lentille blonde, sèche	360
Noix, séchée, cerneaux	360
Tortilla souple (à garnir), à base de blé	360
Pop-corn ou Maïs éclaté, à l'air, non salé	358
Tomate, séchée	356
Carotte, déshydratée	346
Seigle entier, cru	346
Farine d'épeautre (grand épeautre)	340
Mélange apéritif de graines salées et raisins secs	340
Noisette	340
Levure de boulanger, compressée	338
Beurre de cacahuète ou Pâte d'arachide	333
Lentille corail, sèche	330
Café, poudre soluble	327
Lentille, sèche	326
Biscuit de Savoie	324
Farine de blé tendre ou froment T150	323
Frik (blé dur immature concassé), cru	321
Mélange apéritif de graines (non salées) et raisins secs	320

Wakamé (Undaria pinnatifida), séchée ou déshydratée	319
Farine de pois chiche	318
Céréales pour petit déjeuner riches en fibres, avec ou sans fruits, enrichies en vitamines et minéraux	317
Riz sauvage, cru	317
Muesli floconneux aux fruits ou fruits secs, sans sucres ajoutés	315
Paprika	314
Muesli floconneux aux fruits ou fruits secs, enrichi en vitamines et minéraux	310
Noisette grillée	310
Meloukhia, feuilles de corète séchées, en poudre	307
Marjolaine, séchée	306
Oignon, séché	303
Farine de riz	300
Curcuma, poudre	299
Farine d'orge	298
Herbes de Provence, séchées	297
Fenugrec, graine	296
Champignon, lentin comestible ou shiitaké, séché	294
Poivre de Cayenne ou piment de Cayenne	293
Sorgho entier, cru	289
Café, décaféiné, poudre soluble	286
Boulgour de blé, cru	285
Barre céréalière chocolatée	280
Chocolat noir à 70 % cacao minimum, extra, dégustation, tablette	280
Dulse (Palmaria palmata), séchée ou déshydratée	280
Tortilla souple (à garnir), à base de maïs	280
Noix de pécan	277
Menthe, séchée	276
Pois chiche, sec	276
Basilic, séché	274
Pollen, frais	273
Chicorée et café, poudre soluble	271

Farine de sarrasin	264
Orge entière, crue	264
Mil entier, cru	263
Biscotte complète ou riche en fibres	260
Maïs entier, cru	260
Noix, fraîche	260
Protéine de soja texturée, réhydratée	260
Muesli non enrichi en vitamines et minéraux (aliment moyen)	258
Safran	252

Aliments d'origine animale (100 g)	Phosphore (mg)
Fourme d'Ambert	1040
Oeuf, jaune (jaune d'oeuf), en poudre	980
Lait en poudre, écrémé	966
Fromage fondu en tranches	840
Lait en poudre, demi-écrémé	829
Lait en poudre, entier	810
Fromage fondu en portions ou en cubes environ 20% MG	800
Beaufort	788
Oeuf, en poudre	730
Fromage de chèvre sec	729
Fromage fondu en portions ou en cubes environ 8% MG	695
Comté	681
Pecorino	675
Mimolette vieille	660
Emmental ou emmenthal râpé	635
Fromage à pâte pressée cuite (aliment moyen)	630
Parmesan	630
Fromage à pâte pressée cuite type emmental ou emmenthal, allégé en matière grasse	629
Ris, veau, braisé ou sauté / poêlé	627
Emmental ou emmenthal	610

Gruyère	608
Spécialité fromagère fondante au fromage blanc et aux noix	590
Abondance	570
Fromage à pâte ferme environ 14% MG type Masdaam à teneur réduite en MG	568
Morue, salée, sèche	551
Fromage à pâte ferme, enrobé de cire	546
Gouda	546
Edam	536
Carpe, rôtie/cuite au four	531
Asiago	530
Sardine, à l'huile d'olive, appertisée, égouttée	530
Fromage à pâte ferme environ 27 % MG type Maasdam	519
Mimolette, sans précision	514
Porc, escalope de jambon, crue	510
Tomme ou tome de montagne ou de Savoie	510
Fromage de brebis des Pyrénées	505
Fromage de brebis à pâte pressée	498
Provolone	496
Cantal, Salers ou Laguiole	487
Foie, génisse, cuit	485
Anchois au sel (anchoité, semi-conserve)	481
Salers	480
Tomme ou tome de vache	478
Ris, veau, cru	477
Cheddar	473
Livarot	470
Munster	468
Porc, côte, crue	463
Boulette d'Avesne	460
Raclette (fromage)	460
Fromage (aliment moyen)	454

Oeufs de cabillaud, fumés, semi-conserves	453
Fromage rond à pâte molle, environ 5 % MG type camembert allégé en matière grasse	440
Saumon, appertisé, égoutté	440
Ris, agneau, cuit	431
Mont d'or ou Vacherin du Haut-Doubs ou Vacherin-Mont d'Or (produit en Suisse)	430
Morbier	430
Pont l'Évêque	430
Porc, travers, cru	428
Jambon cuit, de Paris, découenné dégraissé	426
Cancoillotte (spécialité fromagère fondue)	425
Foie, agneau, cuit	424
Maroilles, sans précision	410
Foie, poulet, cuit	405
Fromage bleu des Causses	400
Oeufs de truite, semi-conserves	400
Préparation à base de fromage(s) pour fondue savoyarde, préemballée	400
Ris, agneau, cru	400
Saint-Paulin (fromage à pâte pressée non cuite demi-ferme)	400
Fromage à pâte molle et croûte lavée (aliment moyen)	396
Roquefort	392
Cervelle, porc, braisée	390
Omelette au fromage	388
Cervelle, veau, cuite	385
Snack pour enfants à base de fromage fondu et de gressins	383
Porc, poitrine, crue	382
Foie, volaille, cuit	380
Fromage de chèvre demi-sec	375
Camembert au lait cru	370
Camembert, sans précision	370
Fromage rond à pâte molle 5 à 11 % MG type camembert allégé en matière grasse	370
Fromage bleu au lait de vache	369
Foie, génisse, cru	368

Lotte ou baudroie, grillée / poêlée	368
Foie, agneau, cru	364
Fromage de brebis à pâte molle et croûte fleurie	364
Coquille Saint-Jacques, noix et corail, cuite	357
Fromage à pâte molle à croûte lavée, au lait pasteurisé (type Vieux Pané)	357
Fromage à pâte molle et croûte fleurie (type camembert)	354
Mozzarella au lait de vache	354
Sardine, sauce tomate, appertisée, égouttée	352
Carré de l'Est	350
Galette de céréales au fromage (sans soja), préemballé	350
Fromage type feta, au lait de vache	349
Fontina	346
Fromage à pâte molle et croûte mixte (lavée et fleurie) colorée	338
Lait infantile pour prématurés, prêt à consommer	338
Cervelle, agneau, cuite	337
Pigeon, viande, rôtie / cuite au four	332
Foie, porc, cru	329
Fromage de chèvre à pâte molle et croûte fleurie type camembert	326
Lait 2e âge, poudre soluble (préparation de suite)	323
Reblochon	322
Fromage bleu de Bresse	320
Sardine, grillée	320
Truite, rôtie / cuite au four	314
Porc, escalope de jambon, cuite	313
Foie, dinde, cuit	312
Oie, viande crue	312
Brie de Meaux	310
Gorgonzola	310
Langoustine, panée, frite	310
Foie, poulet, cru	309
Oie, viande, rôtie / cuite au four	309
Caille, viande, crue	307

Hareng, grillé / poêlé	307
Thon germon ou thon blanc, cuit à la vapeur sous pression	307
Sardine, à l'huile, appertisée, égouttée	306
Rognon, boeuf, cuit	304
Crabe ou Tourteau, bouilli/cuit à l'eau	302
Foie, veau, cuit	302
Fromage bleu d'Auvergne	301
Chorizo supérieur, doux ou fort, type charcuterie en tranches	300
Gougère	297
Lardon fumé, cuit	296
Dinde, escalope, sautée / poêlée	293
Rognon, agneau, braisé	290
Saucisson de cheval type cervelas	290
Espadon, cru	289
Rognon, cuit (aliment moyen)	283
Brie, sans précision	282
Brochet, rôti / cuit au four	282
Cervelle, porc, crue	282
Porc, filet, maigre, en rôti, cuit	281
Brie de Melun	280
Sole, rôtie / cuite au four	285
Corégone lavaret, cru	280
Crevette grise, cuite	280
Foie, veau, cru	280
Fromage type feta, au lait de vache, à l'huile et aux aromates	280
Pilchard, sauce tomate, appertisé, égoutté	280
Caille, viande et peau, cuite	279
Foie, dinde, cru	279
Poulpe, cuit	279
Pigeon, cru	278
Viande des Grisons	278
Églefin, grillé / poêlé	278

Anguille, rôtie/cuite au four	277
Caille, viande et peau, crue	275
Fromage de chèvre bûche, allégé en matière grasse	275
Jambon cru, fumé	275
Canard, magret, grillé / poêlé	273
Maquereau, frit	273
Thon, rôti / cuit au four	273
Congre, cru	270
Oie, viande et peau, rôtie / cuite au four	270
Poulet, filet, sans peau, sauté / poêlé	270
Poulet, filet, sans peau, sauté / poêlé, bio	270
Saumon, cuit à la vapeur	270
Truite de mer, crue	270
Foie, canard, cru	269
Fromage à pâte molle et croûte lavée, allégé environ 13 % MG	268
Huître plate, crue	267
Maquereau, fumé	267
Jambon cuit, supérieur, avec couenne	265
Abat, cuit (aliment moyen)	263
Saumon, grillé/poêlé	263
Truite arc en ciel, élevage, rôtie / cuite au four	263
Sardine, filets sans arêtes à l'huile d'olive, appertisés, égouttés	262

Notre tableau des aliments riches en phosphore reprend les chiffres de la table CIQUAL de l'ANSES.