

# FRUTTA A GUSCIO e COPERTURA DEI FABBISOGNI NUTRIZIONALI



20  
mandorle

60%  
VITAMINA E



6 noci  
brasiliane

47%  
MAGNESIO



8 noci

100%  
OMEGA-3



3 CUCCHIAI DI  
PISTACCHI  
SGUSCIATI

22%  
12%  
FERRO