

# FRUTTA, VERDURA E FABBISOGNO DI FOLATI



1 VASCHETTINA  
DI LAMPONI

15%



1 FINOCCHIO  
CRUDO

25%



1 CIOTOLA  
DI INDIVIA  
O SCAROLA

30%



2 CARCIOFI  
CRUDI

30%



1 PIATTO  
DI ASPARAGI  
CROCCANTI

35%