

# LATTE, DERIVATI, UOVA E COPERTURA DEI FABBISOGNI NUTRIZIONALI



1 BICCHIERE  
DI LATTE

15%  
CALCIO



1 PICCOLA  
CRESCENZA

20%  
ZINCO



1 RICOTTINA  
FRESCA

30%  
CALCIO



1 MOZZARELLA

15%  
FOSFORO



1 UOVO

50%  
B12