

TOP 10 smart FONTI DI FOLATI



1

MEZZO PIATTO
DI ASPARAGI
350 µg



5

MEZZO PIATTO
DI FAGIOLINI
160 µg



9

MEZZO PIATTO
DI CAVOLFIORI
108 µg



2

MEZZO PIATTO
DI BIETE
248 µg



6

2 CARCIOFI
136 µg



10

UN FINOCCHIO
GRANDE
98 µg



3

MEZZO PIATTO
DI FAVE FRESCHE
218 µg



7

UNA CIOTOLA DI
INDIVIA O SCAROLA
125 µg



4

MEZZO PIATTO
DI AGRETTI
160 µg



8

UN PIATTO
DI CAVOLO
CAPPUCCIO
118 µg

ASSUNZIONE GIORNALIERA
RACCOMANDATA
DI FOLATI PER LA
POPOLAZIONE ADULTA



400 µg