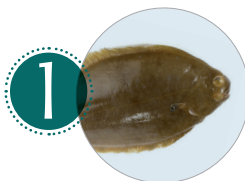


# TOP 10 smart FONTI DI FOSFORO



1

UN FILETTO  
DI SOGLIOLA  
**1725 mg**



5

4 CUCCHIAI  
DI FARRO  
**336 mg**



9

4 CUCCHIAI DI  
LENTICCHIE  
SECHE  
**174 mg**



2

UNA RICOTTINA  
DI BUFALA  
**380 mg**



6

UNA PICCOLA  
TRIGLIA  
**327 mg**



10

8 NOCI  
PECAN  
**114 mg**



3

4 CUCCHIAI  
DI QUINOA  
**366 mg**



7

UNA FETTA  
DI FETA  
**280 mg**



4

UNA PICCOLA  
MOZZARELLA  
**350 mg**



8

UN PIATTO DI  
PASTA INTEGRALE  
**264 mg**

ASSUNZIONE GIORNALIERA  
RACCOMANDATA  
DI FOSFORO PER LA  
POPOLAZIONE ADULTA



**700 mg**