

# TOP 10 smart FONTI DI VITAMINA A (RETINOLO EQUIVALENTI)



3-4 CAROTE  
**2296 µg**



3-4 ALBICOCCHIE  
**540 µg**



UNA RICOTTINA  
DI VACCA  
**200 µg**



2 PICCOLE  
PATATE DOLCI  
**1310 µg**



MEZZO PIATTO  
DI CICORIA  
CATALOGNA  
**438 µg**



UN UOVO  
**113 µg**



MEZZO PIATTO  
DI ZUCCA  
**1198 µg**



3-4 GAMBI DI  
SEDANO  
**414 µg**



MEZZO PIATTO  
DI CRESCIONE  
**840 µg**



UN KAKO  
**356 µg**

ASSUNZIONE GIORNALIERA  
RACCOMANDATA  
DI VITAMINA A  
(retinolo equivalenti)  
PER LA POPOLAZIONE ADULTA

**700 µg**  **600 µg** 