

TOP 10 smart FONTI DI VITAMINA D



1

UN'ARINGA
45 µg



5

UN PICCOLO
SGOMBRO
4,4 µg



9

UN UOVO
0,9 µg



2

UN SUGARELLO
19,5 µg



6

MEZZO PIATTO
DI FUNGHI
CHIODINI
4,2 µg



10

UNA PICCOLA
CRESCENZA
0,5 µg



3

UN FILETTO
DI SPIGOLA
16,5 µg



7

UNA PICCOLA
TRIGLIA
2 µg



4

UNA DECINA
DI ALICI
16,5 µg



8

UNA MANCIATA DI
FUNGHI SHIITAKE
SECCHI
1,1 µg

ASSUNZIONE GIORNALIERA
RACCOMANDATA
DI VITAMINA D PER LA
POPOLAZIONE ADULTA

 **15
µg**