

# 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**