

TOP 10 smart FONTI DI VITAMINA K



1

MEZZO PIATTO
DI CAVOLI
DI BRUXELLES
354 µg



5

UNA CIOTOLA
DI LATTUGA
101 µg



9

3 PRUGNE
SECCHE
18 µg



2

UNA CIOTOLA DI
CAVOLO RICCIO
312 µg



6

2 KIWI
60 µg



10

UN GRAPPOLETTA
D'UVA
(20 ACINI CIRCA)
13 µg



3

MEZZO PIATTO
DI BROCCOLI
203 µg



7

UNA VASCHETTA
DI MIRTILLI NERI
29 µg



4

UN FINOCCHIO
GRANDE
126 µg



8

3 CUCCHIAI
DI PISTACCHI
SGUSCIATI
18 µg

ASSUNZIONE GIORNALIERA
RACCOMANDATA
DI VITAMINA K PER LA
POPOLAZIONE ADULTA



**140
µg**