

TOP 10 smart FONTI DI VITAMINA A (RETINOLO EQUIVALENTI)



3-4 CAROTE
2296 µg



3-4 ALBICOCHE
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 CACHI
356 µg

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

700 µg  **600 µg** 