Erbe aromatiche e copertura dei fabbisogni nutrizionali





2 CUCCHIAI DI ORIGANO SECCO

† 22%
† 12%
FERRO

2 CUCCHIAI DI BASILICO SECCO

10%
CALCIO

2 CUCCHIAI DI MAGGIORANA SECCA

10%
CALCIO

I valori sono riferiti agli alimenti crudi e derivano dalle seguenti banche dati: Banca Dati di composizione degli Alimenti (BDA), Istituto Europeo di Oncologia; Tabelle di composizione degli alimenti, CREA-Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione; USDA FoodData Central. Le porzioni degli alimenti fanno riferimento agli Standard quantitativi delle porzioni, SINU-LARN V Revisione.