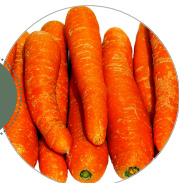


TOP 10 SMART Fonti di Vitamina A per porzione

1



CAROTE
2296 µg

5



AGRETTI
784 µg

9



CICORIA
438 µg

2



PATATE DOLCI
1310 µg

6



VALERIANA
567 µg

10



ALBICOCCHES SECCHES
423 µg

3



ZUCCA
1198 µg

7



ALBICOCCHES
540 µg

4



SPINACI
970 µg

8



BIETE
526 µg

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

750
µg



650
µg



I valori sono riferiti agli alimenti a crudo 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.