

TOP 10 SMART Fonti di Zinco per porzione

1



POLPO
7,7 mg

5



ROBIOLA
4,1 mg

9



SEMI DI CANAPA
3 mg

2



ACCIUGHE O ALICI
6,3 mg

6



TRIGLIA
3,6 mg

10



MOZZARELLA
2,6 mg

3



SEPPIA
6,3 mg

7



AVENA
3,2 mg

4



CALAMARI
4,7 mg

8



COSCIA DI TACCHINO
3 mg

ASSUNZIONE GIORNALIERA
RACCOMANDATA
DI **ZINCO** PER LA
POPOLAZIONE ADULTA

12
mg



9
mg



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.