

Frutta secca a guscio e copertura dei fabbisogni nutrizionali



15-20 MANDORLE

♂ 60%
♀ 65%
VIT. E



6 NOCI
BRASILIANE

32%
MAGNESIO



7-8 NOCI

100%
OMEGA-3



15-20 NOCCIOLE

10%
FIBRA



3 CUCCHIAI DI
PISTACCHI SGUSCIATI

♂ 22%
♀ 12%
FERRO