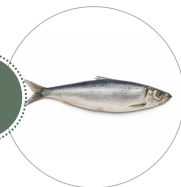


TOP 10 SMART Fonti di Vitamina D per porzione

1



ARINGA
45 µg

5



TROTA
16 µg

9



TRIGLIA
2 µg

2



SUGARELLO
19,5 µg

6



SALMONE
12 µg

10



UOVO
0,9 µg

3



ACCIUGHE O ALICI
16,5 µg

7



SGOMBRO
4,4 µg

4



FILETTI DI SPIGOLA
16,5 µg

8



FUNGHI (CHIODINI,
FINFERLI, OVULI)
4,2 µg

ASSUNZIONE GIORNALIERA
RACCOMANDATA
DI **VITAMINA D** PER LA
POPOLAZIONE ADULTA



**15
µg**

20 µg per la popolazione ≥75 anni

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.