

TOP 10 smart FONTI DI FERRO



1

UN PIATTO
DI VONGOLE
21 mg



5

UNA CIOTOLA
DI RUCOLA
4,2 mg



9

3 CUCCHIAI DI
PISTACCHI
SGUSCIATI
2,2 mg



2

2 CUCCHIAI DI
TIMO SECCO
12,4 mg



6

4 CUCCHIAI DI
AVENA IN CHICCO
3,8 mg



10

2 CARCIOFI
2 mg



3

UNA CIOTOLA DI
RADICCHIO VERDE
6,3 mg



7

UN PIATTO DI
PASTA INTEGRALE
3,2 mg



4

4 CUCCHIAI DI FAGIOLI
DALL'OCCHIO SECCHI
4,4 mg



8

MEZZO PIATTO DI
BROCCOLETTI
DI RAPA
3 mg

ASSUNZIONE GIORNALIERA
RACCOMANDATA
DI FERRO PER LA
POPOLAZIONE ADULTA

10
mg



18
mg

