

TOP 10 smart FONTI DI FIBRA



1

MEZZO PIATTO DI
PISELLI SURGELATI
11,7 g



5

4 CUCCHIAI DI
ORZO PERLATO
7,3 g



9

3 FICHI
SECCHI
3,9 g



2

UNA VASCHETTA
DI LAMPONI
11,1 g



6

MEZZO PIATTO
DI CICORIA
7,2 g



10

4 CUCCHIAI DI
RISO INTEGRALE
3 g



3

4 CUCCHIAI DI
FAGIOLI SECCHI
8,5 g



7

3 CUCCHIAI DI
FARINA DI CECI
6,9 g



4

4 CUCCHIAI DI
AVENA IN CHICCO
8,5 g



8

3-4 CAROTE
6,2 g

ASSUNZIONE GIORNALIERA
IDEALE DI FIBRA PER LA
POPOLAZIONE ADULTA

