## TOP 10 SMART FONTI DI POTASSIO





MEZZO PIATTO DI SEDANO RAPA

920 mg



MEZZO PIATTO DI CAVOLFIORI

700 mg



**UNA BANANA** 

525 mg



MEZZO PIATTO DI CAVOLI DI BRUXELLES

**760 mg** 



4 CUCCHIAI DI FAGIOLI ADZUKI SECCHI

610 mg



3 FETTE DI MELONE

500 mg



2 CARCIOFI752 mg



MEZZO PIATTO DI BARBABIETOLE ROSSE

600 mg



2 PICCOLE PATATE DOLCI
740 mg



2-3 POMODORI MATURI

594 mg

ASSUNZIONE
GIORNALIERA ADEGUATA
DI POTASSIO PER LA
POPOLAZIONE ADULTA



I valori sono riferiti all'alimento crudo e derivano dalle seguenti banche dati: BDA - Banca Dati di composizione degli Alimenti. Istituto Europe di Oncologia CREA - Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione. Tabelle di composizione degli alimenti USDA - National Nutrient Database for Standard Reference

