

TOP 10 smart FONTI DI VITAMINA E



1 3 CUCCHIAI DI
SEMI DI GIRASOLE
10,6 mg



2 20-25
MANDORLE
7,8 mg



3 20-25
NOCCIOLE
7,5 mg



4 MEZZO
AVOCADO
6,4 mg



5 MEZZO PIATTO
DI CICORIA
4,5 mg



6 20 GAMBERETTI
4,3 mg



7 UNA VASCETTA
DI MORE DI ROVO
3,6 mg



8 4-5 CASTAGNE
2,3 mg



9 UN CUCCHIAIO
DI OLIO D'OLIVA
EXTRAVERGINE
2,1 mg



10 UNA DECINA DI
OLIVE DA TAVOLA
1 mg

ASSUNZIONE GIORNALIERA
RACCOMANDATA
DI VITAMINA E PER LA
POPOLAZIONE ADULTA

13 mg  **12 mg** 