

TOP 10 smart FONTI DI ZINCO



UN PIATTO
DI POLPO
7,7 mg



UNA SEPIA
MEDIA
6,3 mg



UNA DECINA
DI ALICI
6,3 mg



UN CALAMARO
MEDIO
4,7 mg



4 CUCCHIAI DI
AVENA IN CHICCO
3,2 mg



3 CUCCHIAI DI
SEMI DI CANAPA
3 mg



UNA PICCOLA
COSCIA DI
TACCHINO
2,7 mg



UNA PICCOLA
CRESCENZA
2,3 mg



4 CUCCHIAI DI
FAVE SECCHE
SGUSCIATE
2,3 mg



3 CUCCHIAI
DI PINOLI
2 mg

ASSUNZIONE GIORNALIERA
RACCOMANDATA
DI ZINCO PER LA
POPOLAZIONE ADULTA

12 mg  **9 mg** 