

# 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

