

TOP 10 smart FONTI DI POTASSIO



1

MEZZO PIATTO DI
SEDANO RAPA
920 mg



5

MEZZO PIATTO
DI CAVOLFIORI
700 mg



9

UNA BANANA
525 mg



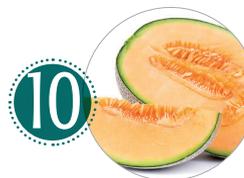
2

MEZZO PIATTO
DI CAVOLI
DI BRUXELLES
760 mg



6

4 CUCCHIAI DI
FAGIOLI ADZUKI
SECCHI
610 mg



10

3 FETTE DI
MELONE
500 mg



3

2 CARCIOFI
752 mg



7

MEZZO PIATTO DI
BARBABIETOLE
ROSSE
600 mg



4

2 PICCOLE
PATATE DOLCI
740 mg



8

2-3 POMODORI
MATURI
594 mg

ASSUNZIONE
GIORNALIERA ADEGUATA
DI POTASSIO PER LA
POPOLAZIONE ADULTA



3900 mg