

TOP 10 SMART Fonti di Fosforo per porzione

1



FILETTI DI SPIGOLA
1725 mg

5



DENTICE
396 mg

9



FARRO
310 mg

2



FILETTI DI ORATA
1575 mg

6



ROBIOLA
374 mg

10



CRESCENZA
285 mg

3



GAMBERI
524 mg

7



QUINOA
350 mg

4



AVENA
418 mg

8



MOZZARELLA
350 mg

ASSUNZIONE GIORNALIERA
ADEGUATA
DI **FOSFORO** PER LA
POPOLAZIONE ADULTA

  **550 mg**

630 mg per le donne in
post-menopausa (qualsiasi età) e
per la popolazione ≥65 anni

I valori sono riferiti agli alimenti a crudo e derivano dalle seguenti banche dati: Banca Dati di composizione degli Alimenti (BDA), Istituto Europeo di Oncologia; Tabelle di composizione degli alimenti, CREA-Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione; USDA FoodData Central. Le porzioni degli alimenti fanno riferimento agli Standard quantitativi delle porzioni, SINU-LARN V Revisione.