

TOP 10 SMART Fonti di Fibra per porzione



1

CECI IN SCATOLA
12,2 g



5

SEMI DI LINO
10,4 g



9

CICORIA
7,2 g



2

PISELLI SURGELATI
11,7 g



6

CAVOLETTI DI
BRUXELLES
10,4 g



10

BROCCOLI
6,2 g



3

LAMPONI
11,1 g



7

AVENA
8,5 g



4

CARCIOFI
11 g



8

ORZO PERLATO
7,4 g

INTERVALLO DI RIFERIMENTO
PER L'ASSUNZIONE DI **FIBRA**
PER LA
POPOLAZIONE ADULTA



almeno
25 g

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.