

TOP 10 SMART Fonti di Vitamina C per porzione

1



PEPERONI CRUDI
302 mg

5



FRAGOLE
81 mg

9



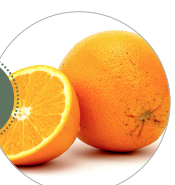
RIBES ROSSO
60 mg

2



KIWI
128 mg

6



ARANCE
75 mg

10



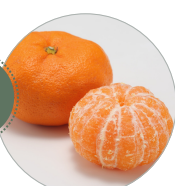
POMODORI MATURI
50 mg

3



BROCCOLI CRUDI
108 mg

7



MANDARINI
63 mg

4



**CAVOLO CAPPUCCIO
ROSSO CRUDO**
104 mg

8



POMPELMO
60 mg

ASSUNZIONE GIORNALIERA
RACCOMANDATA
DI **VITAMINA C** PER LA
POPOLAZIONE ADULTA

**105
mg**



**85
mg**



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.