

TOP 10 SMART Fonti di Vitamina E per porzione

1



SEMI DI GIRASOLE
10,6 mg

5



SEMI DI SOIA
4,4 mg

9



AVOCADO
3,2 mg

2



MANDORLE
7,8 mg

6



ARACHIDI
3,9 mg

10



OLIO EXTRAVERGINE
D'OLIVA
1,9 mg

3



NOCCIOLE
7,5 mg

7



MORE DI ROVO
3,6 mg

4



CICORIA
4,5 mg

8



SPINACI
3,4 mg

ASSUNZIONE GIORNALIERA
ADEGUATA
DI **VITAMINA E** PER LA
POPOLAZIONE ADULTA

13
mg



12
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.