

TOP 10 SMART Fonti di Potassio per porzione

1



AGRETTI
1212 mg

5



CARCIOFI
752 mg

9



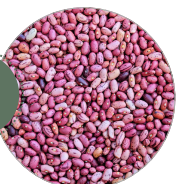
KIWI
600 mg

2



SPINACI
1060 mg

6



FAGIOLI SECCHI
723 mg

10



BANANA
525 mg

3



SEDANO RAPA
920 mg

7



CICORIA
716 mg

4



CAVOLETTI DI
BRUXELLES
760 mg

8



CAVOLFIORE
700 mg

OBIETTIVO NUTRIZIONALE
PER LA PREVENZIONE DI
POTASSIO PER LA
POPOLAZIONE ADULTA



**4500
mg**

3900 mg 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.