

TOP 10 SMART Fonti di Vitamina K per porzione

1



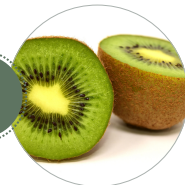
BIETE
1660 µg

5



INDIVIA O SCAROLA
185 µg

9



KIWI
60 µg

2



SPINACI
966 µg

6



FINOCCHI
126 µg

10



MORE DI ROVO
30 µg

3



KALE
780 µg

7



LATTUGA
101 µg

4



CAVOLETTI DI
BRUXELLES
354 µg

8



RUCOLA
87 µg

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

135
µg



125
µg



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.