

TOP 10 SMART Fonti di Folati per porzione

1



ASPARAGI
350 µg

5



BIETE
248 µg

9



CARCIOFI
136 µg

2



FAGIOLI ADZUKI
SECCHI
311 µg

6



FAVE
218 µg

10



INDIVIA O SCAROLA
125 µg

3



SPINACI
300 µg

7



AGRETTI
160 µg

4



BROCCOLI
264 µg

8



FAGIOLINI
160 µg

ASSUNZIONE GIORNALIERA
RACCOMANDATA
DI **FOLATI** PER LA
POPOLAZIONE ADULTA



**330
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.

N.B.: Il contenuto di folati è preservato se le verdure vengono consumate crude. Nel caso vengano cotte, è opportuno prediligere cotture rapide e delicate, idealmente al vapore.