

TOP 10 SMART Fonti di Ferro per porzione

1



VONGOLE
21 mg

5



AMARANTO
6,1 mg

9



FAGIOLI SECCHI
3,4 mg

2



SCORFANO
8,3 mg

6



SPINACI
5,8 mg

10



CECI SECCHI
3,1 mg

3



RADICCHIO VERDE
6,2 mg

7



TOFU
5,4 mg

4



TIMO SECCO MACINATO
(2 CUCCHIAI)
6,2 mg

8



ACCIUGHE O ALICI
4,2 mg

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

10
mg



18
mg



10 mg per le donne in
post-menopausa (qualsiasi età)

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.