

LE 10 VERDURE PIU' RICCHE DI VITAMINA C



1. PEPERONI
174 mg



6. CAVOLO
CAPPUCCIO
47 mg



2. BROCCOLI
E RUCOLA
110 mg



7. INDIVIA
35 mg



3. CAVOLI DI
BRUXELLES E
FOGLIE DI RAPA
81 mg



8. SEDANO
32 mg



4. CAVOLFIORE
59 mg



9. ASPARAGI
E BIETA
24 mg



5. SPINACI
54 mg



10. POMODORI
23 mg

I valori indicati si riferiscono al contenuto per 100 gr di alimento (fonte I.N.R.A.N)
LARN/die: 55 mg/die (fonte SINU)