

## Vitamine in alimenti

<b>Fabbisogno vitaminico min/di :</b>	<b>A</b>	<b>(Car)</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>K</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B3</b>	<b>Pa</b>	<b>B6</b>	<b>Bio</b>	<b>Fol</b>	<b>B12</b>	<b>C</b>
<b>Alimento</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>0.01</b>	<b>13</b>	<b>0.07</b>	<b>1.4</b>	<b>1.7</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>1.8</b>	<b>0.1</b>	<b>0.16</b>	<b>0.01</b>	<b>75</b>
Mela		0.05		0.49	0.005	0.04	0.03	0.30	0.10	0.05	8.00	0.01		12
Arancia		0.09		0.24	0.003	0.08	0.04	0.30	0.24	0.05	0.00	0.02		50
Banana		0.23		0.27		0.05	0.06	0.65	0.23	0.37	0.01	0.02		12
Insalata		0.79		0.44	0.200	0.06	0.08	0.32	0.11	0.06	0.00	0.04		13
Cavoli (verdi)		4.10		1.70		0.10	0.25	2.10	1.40	0.25	0.00	0.06		0
Patate		0.01		0.06	0.050	0.11	0.05	1.22	0.40	0.21	0.40	0.01		0
Cornetti		0.33		0.07	0.022	0.08	0.12	0.57	0.50	0.28	0.01	0.05		20
Fagioli (seme secco)		0.40		0.21		0.46	0.16	2.10	0.98	0.28		0.13		3
Soia (seme secco)		0.38		1.50	0.190	0.99	0.52	2.51	1.92	1.19	0.06	0.23		
Cavolfiore		0.04		0.03	0.300	0.11	0.10	0.60	1.01	0.20	0.00	0.06		0
Funghi (Porcini)			0.003	0.15		0.04	0.37	4.90	2.70					3
Noci		0.05		6.20		0.34	0.12	1.00	0.82	0.87	35.00	0.08		3
Pane				0.09	0.06	0.85	0.06	0.85	0.69	0.04	0.00	0.02		
Fiocchi d'avena						0.59	0.15	1.00	1.09	0.16	0.02	0.03		
Pasta (all'uovo)	0.07					0.17	0.08	1.90	0.30	0.08	0.00	0.01		
Riso (grano secco)						0.02	0.01	0.32	0.11					
Miglio (grano secco)				0.07		0.26	0.14	1.80		0.75				
Granoturco (grano secco)		0.37		1.95	0.040	0.36	0.20	1.50	0.65	0.40	0.01	0.03		
Uova	0.22	0.00	0.020	0.74	0.045	0.10	0.31	0.09	1.60	0.12	0.03	0.07	0.002	
Latte intero	0.03	0.02		0.09	0.004	0.04	0.18	0.09	0.35	0.05	0.00	0.01		2
Form.Mozzarella	0.30	0.10	<0.001	0.62		0.04	0.34	0.37		0.08	0.00	0.02	0.002	
Form.Parmigiano	0.34		<0.001	0.82		0.02	0.62	0.17	0.86	0.10	0.00	0.02	0.002	
Burro	0.59	0.38	0.001	2.00	0.060	0.01	0.02	0.04	0.05	0.01	0.00	0.00	0.001	0
Margarina	0.50	0.20	0.003	0.07										
Gelatina										0.01				
Carne maiale musc.	0.01		0.001	0.08	0.018	0.90	0.23	5.00	0.70	0.50	0.01	0.01	0.005	2
Carne manzo musc.	0.02					0.09	0.16	4.90	0.33					
Insaccati	0.01					0.18	0.19	2.30	0.43	0.14				
Salumi						0.18	0.20	2.60					0.001	
Intiora (Fegato)	20.00		0.001	0.24	0.150	0.28	2.61	15.00	7.90	0.90	0.07	0.24	0.060	35
Cioccolato	0.06	0.04		0.25		0.11	0.37	0.46	0.90	0.08	0.00	0.01		
Lievito medicinale						25.0	25.0	250	100	25.0	0.30	0.90		
Spirulina		140.00				3.50	4.00	14.00	0.10	0.80	0.01	0.01	0.050	
Pesce (trotta)	0.05					0.09	0.08	3.40						
Pesce (salmone)	0.07		0.016			0.17	0.17	7.50	0.75	0.98	0.00	0.02	0.030	
Valutazione:	>100%	>20%	10...20%	1...10%	<1%	del fabbisogno giornaliero / 100gr:								