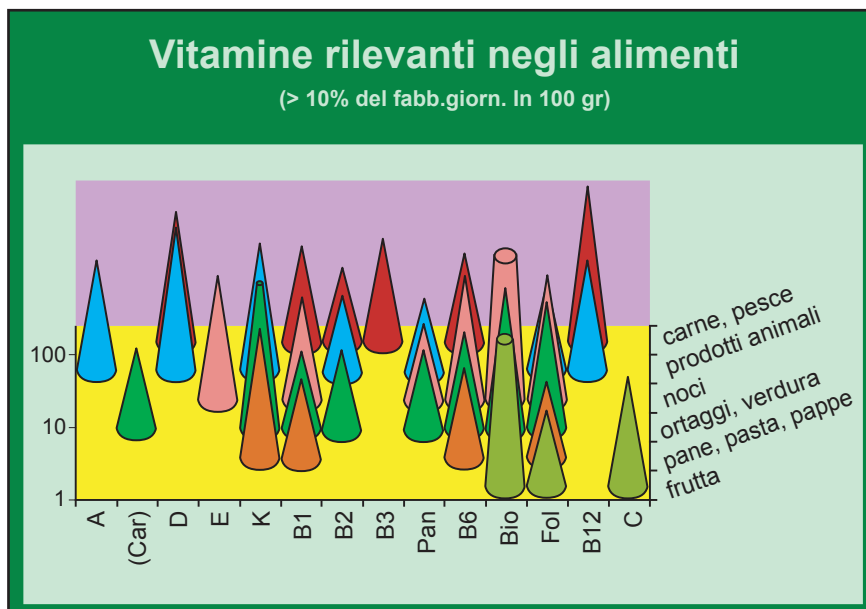


Vitamine in alimenti

Alimento	Fabb.vitam.min/di :													
	A 1	(Car) 6	D 0.005	E 13	K 0.07	B1 1.4	B2 1.7	B3 18	Pan 8	B6 1.8	Bio 0.1	Fol 0.16	B12 0.005	C 75
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	0.69	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	
Interiora (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 (trota)	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	
Fabb.giorn./100gr:	>20%	10...20%	1...10%	<1%										



Vitamine

Fabbisogno giornaliero (mg)	1	6	0.01	13	0.07	1.4	1.7	18	8	1.8	0.1	0.16	0.01	75
Contenuti in gr / 100gr (%) (kCal/100gr)	A Retinolo	(Car) Carotene	D Calciferolo	E Tocoferolo	K Chinono	B1 Tiamina	B2 Riboflavina	B3 Nacina	Pan A. Pantot.	B6 Piridossina	Bio Biotina	Fol A. Folico	B12 Cobolamina	C A. Ascorbico

Alimento

1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														