

FONTI DI VITAMINE, MINERALI E ALTRI MICRONUTRIENTI

FOLATI

Alimento	µg folati / 100g di alimento	Porzione alimento (g)	µg folati / porzione	% dell'assunzione raccomandata
germe di grano	331	10	33,1	8,3
ortiche	220	80	176	44,0
broccoletti di rape	194	200	388	97,0
ceci secchi	180	50	90	22,5
farina di ceci	180	50	90	22,5
asparagi	175	200	350	87,5
funghi secchi	163	50	81,5	20,4
indivia/scarola	156	80	124,8	31,2
spinaci freschi	150	80	120	30,0
fave fresche	145	150	217,5	54,4
cavoletti di bruxelles	135	200	270	67,5
biete	124	80	99,2	24,8
cicoria catalogna	110	80	88	22,0
lenticchie secche	110	50	55	13,8
rucola	97	80	77,6	19,4

Livelli di assunzione giornaliera raccomandati per la popolazione adulta:

- UOMO: 400 µg
- DONNA: 400 µg

ALLA TAVOLA DELLA LONGEVITÀ

CALCIO

Alimento	mg calcio / 100g di alimento	Porzione alimento (g)	mg calcio / porzione	% dell'assunzione raccomandata
basilico secco macinato	2110	5	105,5	10,6
origano secco macinato	1580	5	79	7,9
grana	1169	30	350,7	35,1
sardine sott'olio	613	50	306,5	30,7
feta	360	100	360	36,0
fichi seccati al sole	280	30	84	8,4
mandorle	240	30	72	7,2
semi di lino	190	10	19	1,9
rucola	160	80	128	12,8
cicoria	150	80	120	12,0
yogurt greco	150	125	187,5	18,8
alici	148	100	148	14,8
latte di capra	141	125	176,25	17,6
fagioli secchi	137	50	68,5	6,9
pistacchi	131	30	39,3	3,9

Livelli di assunzione giornaliera raccomandati per la popolazione adulta:

- UOMO: 1000 mg
- DONNA: 1000 mg

FONTI DI VITAMINE, MINERALI E ALTRI MICRONUTRIENTI

FERRO

Alimento	mg ferro / 100g di alimento	Porzione alimento (g)	mg ferro / porzione	% dell'assunzione raccomandata UOMO	% dell'assunzione raccomandata DONNA
timo secco macinato	123,6	5	6,18	61,8	34,3
origano secco macinato	44	5	2,2	22,0	12,2
funghi secchi	28,9	25	7,225	72,3	40,1
vongole	14	100	14	140,0	77,8
pomodori secchi	9,1	30	2,73	27,3	15,2
radicchio verde	7,8	80	6,24	62,4	34,7
pistacchi	7,3	30	2,19	21,9	12,2
acciughe sotto sale	6,9	50	3,45	34,5	19,2
fagioli secchi	6,7	50	3,35	33,5	18,6
farina di ceci	6,1	50	3,05	30,5	16,9
farina di orzo	6	50	3	30,0	16,7
pesche disidratate	6	30	1,8	18,0	10,0
muesli	5,6	30	1,68	16,8	9,3
tofu	5,4	100	5,4	54,0	30,0
fave secche	5	50	2,5	25,0	13,9

Livelli di assunzione giornaliera raccomandati per la popolazione adulta:

- UOMO: 10 mg
- DONNA: 18 mg

VITAMINA A

Alimento	µg vit A / 100g di alimento	Porzione alimento (g)	µg vit A / porzione	% dell'assunzione raccomandata UOMO	% dell'assunzione raccomandata DONNA
pomodoro concentrato (sost. secca 25%)	2500	10	250	35,7	41,7
albicocche disidratate	1410	30	423	60,4	70,5
carote	1148	200	2296	328,0	382,7
anguilla d'acqua dolce	980	100	980	140,0	163,3
peperoncini piccanti	824	30	247,2	35,3	41,2
valeriana	709	80	567,2	81,0	94,5
origano secco	690	5	34,5	4,9	5,8
basilico fresco	658	10	65,8	9,4	11,0
zucca gialla	599	200	1198	171,1	199,7
pesche disidratate	500	30	150	21,4	25,0
spinaci	485	80	388	55,4	64,7
tonno	450	100	450	64,3	75,0
crescione	420	80	336	48,0	56,0
foglie di rapa	299	200	598	85,4	99,7
uovo di gallina intero	225	50	112,5	16,1	18,8

Livelli di assunzione giornaliera raccomandati per la popolazione adulta:

- UOMO: 700 µg
- DONNA: 600 µg

La vit. A è espressa in µg di retinolo equivalenti (1 RE = 1 µg di retinolo = 6 µg di beta-carotene = 12 µg di altri carotenoidi provitaminici).

FONTI DI VITAMINE, MINERALI E ALTRI MICRONUTRIENTI

VITAMINA C

Alimento	mg vit. C / 100g di alimento	Porzione alimento (g)	mg vit. C / porzione	% dell'assunzione raccomandata UOMO	% dell'assunzione raccomandata DONNA
peperoncino piccante fresco	229	30	68,7	65,4	80,8
ribes nero	200	150	300	285,7	352,9
ortica	175	80	140	133,3	164,7
peperoni dolci	151	200	302	287,6	355,3
scorza di limone	129	10	12,9	12,3	15,2
broccoletti di rape	110	200	220	209,5	258,8
kiwi	85	150	127,5	121,4	150,0
lattuga da taglio	59	80	47,2	45,0	55,5
cavolfiore	59	200	118	112,4	138,8
fragole	54	150	81	77,1	95,3
spinaci freschi	54	80	43,2	41,1	50,8
cavolo cappuccio rosso	52	80	41,6	39,6	48,9
arance e limoni	50	150	75	71,4	88,2
succo di pomodoro	43	200	86	81,9	101,2
mandarini	42	150	63	60,0	74,1

Livelli di assunzione giornaliera raccomandati per la popolazione adulta:

- UOMO: 105 mg
- DONNA: 85 mg

VITAMINA D

Alimento	µg vit D/ 100g di alimento	Porzione alimento (g)	µg vit D / porzione	% dell'assunzione raccomandata
aringa	30	100	30	200,0
sugarello	13	100	13	86,7
alici	11	100	11	73,3
spigola d'allevamento, filetti	11	100	11	73,3
trota	10,6	100	10,6	70,7
salmone	8	100	8	53,3
sarda	4,5	100	4,5	30,0
sardine sott'olio	4,3	50	2,15	14,3
vongole	4	100	4	26,7
funghi porcini freschi	3,1	200	6,2	41,3
sgombro	2,9	100	2,9	19,3
funghi chiodini	2,1	200	4,2	28,0
uovo di gallina intero	1,75	50	0,88	5,8
triglia	1,31	100	1,31	8,7
latte di capra	0,17	125	0,2125	1,4

Livelli di assunzione giornaliera raccomandati per la popolazione adulta:

- UOMO: 15 µg
- DONNA: 15 µg

FONTI DI VITAMINE, MINERALI E ALTRI MICRONUTRIENTI

VITAMINA E

Alimento	mg vit E / 100g di alimento	Porzione alimento (g)	mg vit E / porzione	% dell'assunzione raccomandata UOMO	% dell'assunzione raccomandata DONNA
olio di semi di girasole	49,2	10	4,92	37,8	41,0
semi di girasole	33,2	30	9,96	76,6	83,0
mandorle	26	30	7,8	60,0	65,0
nocciole	24,98	30	7,49	57,6	62,5
olio extravergine di oliva	21,42	10	2,14	16,5	17,9
pinoli	13,65	30	4,10	31,5	34,1
pasta di mandorle	11,98	30	3,59	27,6	30,0
salvia secca macinata	9,15	5	0,46	3,5	3,8
avocado	6,4	100	6,4	49,2	53,3
pomodoro conserva (sost. Secca 30%)	5,37	150	8,06	62,0	67,1
burro di arachidi	4,99	30	1,50	11,5	12,5
pistacchi	4,57	30	1,37	10,5	11,4
patate dolci	4,56	200	9,12	70,2	76,0
olio di sesamo	4,09	10	0,41	3,1	3,4
farina di ceci	2,61	50	1,31	10,0	10,9

Livelli di assunzione giornaliera raccomandati per la popolazione adulta:

- UOMO: 13 mg
- DONNA: 12 mg

La vit. E è espressa in alfa-tocoferolo equivalenti (1 α -TE = 1 mg RRR-tocoferolo = 1,5 UI = 2 mg β -tocoferolo = 3 mg γ -tocotrienolo = 10 mg γ -tocoferolo).

ALLA TAVOLA DELLA LONGEVITÀ

VITAMINA B12

Alimento	µg vit B12/ 100g di alimento	Porzione alimento (g)	µg vit B12 / porzione	% dell'assunzione raccomandata
vongole	49	50	24,5	1020,8
polpo	20	100	20	833,3
cozze	19	100	19	791,7
aringa	16	100	16	666,7
sardine sott'olio	15	50	7,5	312,5
sarde	9	100	9	375,0
sgombro	7	100	7	291,7
sugarello	5	100	5	208,3
tonno	5	100	5	208,3
spigola	4	100	4	166,7
salmone	4	100	4	166,7
gambero	3	100	3	125,0
trota d'allevamento	3	100	3	125,0
calamaro	3	100	3	125,0
cacioricotta di capra	1,1	50	0,55	22,9

Livelli di assunzione giornaliera raccomandati per la popolazione adulta:

- UOMO: 2,4 µg
- DONNA: 2,4 µg