

ALIMENTI CON VITAMINE ANTIOSSIDANTI

FONTI DI VITAMINA A (RETINOLO EQUIVALENTI)		FONTI DI VITAMINA C		FONTI DI VITAMINA E	
Alimento	Vitamina A	Alimento	Vitamina C	Alimento	Vitamina E
3-4 carote	2296 µg	1 peperone crudo	166 mg	3 cucchiari di semi di girasole	10,6 mg
2 piccole patate dolci	1310 µg	2 kiwi	128 mg	20-25 mandorle	7,8 mg
Mezzo piatto di zucca	1198 µg	1 ciotola di rucola	88 mg	20-25 nocciole	7,5 mg
Mezzo piatto di crescione	840 µg	3 clementine	81 mg	Mezzo avocado	6,4 mg
3-4 albicocche	540 µg	15 fragole	81 mg	Mezzo piatto di cicoria	4,5 mg
Mezzo piatto di cicoria catalogna	438 µg	1 arancia	75 mg	20 gamberetti	4,3 mg
3-4 gambi di sedano	414 µg	½ piatto di broccoli crudi	54 mg	Una vaschetta di more di rovo	3,6 mg
Un cachi	356 µg	1 piatto di cavolo rosso crudo	52 mg	4-5 castagne	2,3 mg
Una ricottina di vacca	200 µg	1 confezione di ribes rossi	50 mg	Un cucchiaino di olio di oliva extravergine	2,1 mg
Un uovo	113 µg	1 ciotola di lattuga	47 mg	Una decina di olive da tavola	1 mg
Assunzione giornaliera raccomandata di VITAMINA A (retinolo equivalenti) per la popolazione adulta		Assunzione giornaliera raccomandata di VITAMINA C per la popolazione adulta		Assunzione giornaliera raccomandata di VITAMINA E per la popolazione adulta	
♀	♂	♀	♂	♀	♂
600 µg	700 µg	85 mg	105 mg	12 mg	13 mg