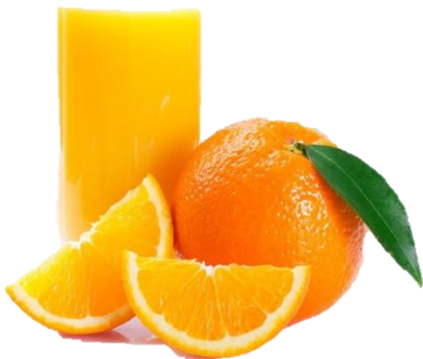




LES TARONGES

Les **taronges** són riques en vitamina C, contenen **50 mg per 100 g de fruita**.

*IDR de vit. C en Espanya és de 45mg en nens/es i fins a 60mg en adults.



La **vitamina C** es troba en moltes fruites i verdures que al combinar-les amb aliments rics en **ferro** milloren la seva absorció.

A continuació es presenten uns exemples de combinacions que afavoreixen l'absorció del ferro:

1. Acompanyar els plats de llegums amb una **taronja** de postre
2. Cereals integrals enriquits amb ferro i calci acompanyats d'un **suc de taronja natural** per esmorzar
3. Combinar una **amanida de taronja amb** un segon plat de carn

Recorda!

1 ració de taronges (150g-200g) conté fins a un **20% de fibra** que hem de consumir cada dia.

Agora
Collectivitats

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoria Nutricional