

6 VERITÀ SUL POLLO

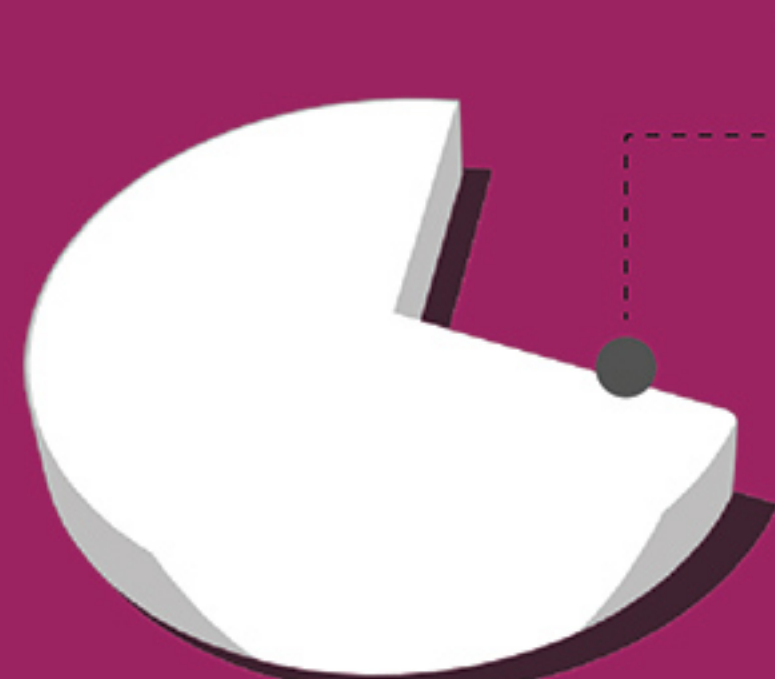
(CHE GLI ITALIANI ANCORA NON SANNO)



VERITÀ N°5

**IL POLLO CONTIENE FERRO
COME LA CARNE ROSSA.**

EPPURE



71%

(DATI DOXA)

DEGLI ITALIANI PENSA CHE
“LA CARNE DI POLLO CONTENGA POCO FERRO,
MOLTO PRESENTE INVECE NELLA CARNE ROSSA”.

TUTTE LE CARNI VANTANO UN BUON CONTENUTO
DI FERRO, ANCHE LA CARNE DI POLLO.
È SOLO LA MIOGLOBINA CHE FA LA DIFFERENZA,
MA ESCLUSIVAMENTE
DA UN PUNTO DI VISTA “CROMATICO”.
LA CARNE DI POLLO APPORTA UN CONTENUTO DI FERRO E
ALTRI NUTRIENTI COME PROTEINE E VITAMINE,
QUANTO QUELLI DELLE CARNI COSIDDETE “ROSSE”.

**NON CI SONO DIFFERENZE
DAL PUNTO DI VISTA NUTRIZIONALE.**

MILLIGRAMMI DI FERRO PER 100 GRAMMI

COSCIA DI POLLO
COTTA
SENZA PELLE



1,4

FESA
DI TACCHINO



1,3

COSTATA
DI BOVINO
ADULTO



1,3

LOMBATA
DI BOVINO
ADULTO



1,4

GRAMMI DI PROTEINE PER 100 GRAMMI

PETTO DI POLLO



23,3

FESA
DI TACCHINO



24

COSTATA
DI BOVINO
ADULTO



21,3

LOMBATA
DI VITELLONE



21,8

**#NONFAREILPOLLO
CONOSCILO DAVVERO**