

Nutričné hodnoty potravín

Vitamíny, minerály a výživové zložky



Úvod

Milý čitateľ, milá čitateľka,

Ďakujeme, že ste sa rozhodli zakúpiť si túto knihu!

V rukách (teda skôr na hardisku počítača) práve držíte unikátnu publikáciu, ktorá zo známeho sloganu „liečba stravou“ teraz už konečne urobí aj skutočnosť.

Rozsah a hĺbka informácii je bezpredmetná. Pomocou nich si okrem tradičných ukazovateľov stravy ako bielkoviny, tuky či cukry, dokážete presne odsledovať aj takmer všetky vitamíny a minerálne látky, ktoré vaše telo potrebuje ku zdraviu.

Kniha je určená tak pre zdravých ľudí, ktorí si chcú zdravie uchovať, ako aj chorých, ktorí sa pomocou stravy chcú vyliečiť.

Obsah sa delí do nasledujúcich sekcií:

- Odporúčané denné dávky minerálov a vitamínov
- Rebríček top 70 druhov potravín s najväčším výskytom každej sledovanej zložky
- Nutričné hodnoty ovocia
- Nutričné hodnoty zeleniny
- Nutričné hodnoty obilovín
- Nutričné hodnoty semien
- Nutričné hodnoty orechov
- Nutričné hodnoty korenia
- Nutričné hodnoty húb
- Nutričné hodnoty živočíšnych zdrojov
- Nutričné hodnoty rýb
- Nutričné hodnoty plodov mora
- Nutričné hodnoty iných kategórii

Podrobný obsah každej sekcie nájdete hneď na nasledujúcich stranách v obsahu.

Tak ako nič v živote nie je dokonalé, aj túto určite chýbajú nejaké potraviny alebo nutričné zložky. Knihu budeme časom aktualizovať. V prípade, že máte k jej obsahu akékoľvek pripomienky, budeme radi ak nám ich zašlete na emailovú adresu:

info@badatel.sk

Ešte raz ďakujeme, že ste sa rozhodli pre kúpu tejto elektronickej knihy, Dúfame, že bude pre vás veľkým prínosom!

Obsah

Odporúčané denné dávky	11
Rebríček potravín	12
Bielkoviny	13
Cholesterol	15
Cholín.....	17
Cukor	19
Draslík.....	21
Fosfor.....	23
Horčík	25
Kalórie	27
Luteín a zeaxantín.....	29
Lykópén	31
Mangán	32
Meď	34
Selén	36
Sodík	38
Tuhé látky (popol)	40
Tuk saturovaný.....	42
Tuk spolu	44
Uhlíohydráty spolu.....	46
Vápnik.....	48
Vitamín A.....	50
Vitamín B1 (tiamín)	52
Vitamín B2 (riboflavín)	54
Vitamín B3 (niacín)	56
Vitamín B5 (kyselina pantotenová)	58
Vitamín B6 (pyridoxín).....	60
Vitamín B9 (kyselina listová)	62
Vitamín B12 (kobalamín).....	64
Vitamín C	66
Vitamín E	68
Vitamín K	70

Vláknina	72
Voda	74
Železo	76
Zinok	78
Ovocie: nutričné hodnoty.....	80
Acerola	81
Ananás	82
Avokádo.....	83
Banán.....	84
Broskyne.....	85
Broskyne sušené.....	86
Černice.....	87
Datle	88
Figy surové.....	89
Figy sušené	90
Grapefruit biely	91
Grapefruit červený	92
Guava.....	93
Hrozienka.....	94
Hrozno	95
Hrušky.....	96
Hrušky sušené	97
Jablká bez šupky	98
Jablká so šupkou.....	99
Jablká sušené.....	100
Jahody.....	101
Kiwi	102
Kokos sušený	103
Kokosová dužina čerstvá	104
Kokosové mlieko čerstvé.....	105
Maliny.....	106
Marhule čerstvé	107
Marhule sušené.....	108
Melón červený.....	109

Moruše	110
Nektárinky	111
Olivy nakladané	112
Papája	113
Pomaranče	114
Pomarančový džús čerstvý	115
Ríbezle biele a červené	116
Ríbezle čierne	117
Slivky	118
Slivky sušené	119
Zelenina: nutričné hodnoty	120
Asparágus surový	121
Asparágus varený	122
Bambusové výhonky	123
Brokolica surová	124
Brokolica varená	125
Cesnak	126
Cibuľka mladá	127
Cukina surová	128
Cukina varená	129
Fazuľa biela surová	130
Fazuľa biela varená	131
Fazuľa vlašská surová	132
Fazuľa vlašská varená	133
Fazuľka zelená čerstvá	134
Fazuľka zelená varená	135
Hrach surový	136
Hrach varený	137
Hrášky naklíčené	138
Karfiol surový	139
Karfiol varený	140
Kel surový	141
Kel varený	142
Kôpor vňať čerstvá	143

Mäta prieporná surová.....	144
Mrkva surová.....	145
Mrkva varená	146
Paprika červená.....	147
Paprika zelená čerstvá.....	148
Paprika zelená varená	149
Paprika žltá	150
Paradajky čerstvé	151
Paradajky sušené.....	152
Paradajky varené.....	153
Pažitka čerstvá.....	154
Pažitka sušená mrazom.....	155
Petržlen čerstvý.....	156
Pšeničné klíčky.....	157
Púpavové listy čerstvé.....	158
Púpavové listy varené	159
Rebarbora surová.....	160
Rebarbora varená.....	161
Rozmarín čerstvý.....	162
Ružičkový kel surový.....	163
Ružičkový kel varený	164
Šalát čerstvý	165
Šošovicové klíčky čerstvé	166
Špenát surový.....	167
Špenát varený.....	168
Spirulina sušená.....	169
Taro varené	170
Tekvica maslová pečená.....	171
Tekvica maslová surová.....	172
Tymian čerstvý	173
Uhorky nakladané	174
Uhorky surové bez šupky	175
Uhorky surové so šupkou.....	176
Zázvor čerstvý.....	177

Zemiaky bez šupky pečené.....	178
Zemiaky bez šupky varené	179
Zemiaky so šupkou pečené	180
Žerucha čerstvá	181
Žerucha varená.....	182
Obiloviny: nutričné hodnoty	183
Chlieb pšeničný biely	184
Chlieb pšeničný tmavý.....	185
Kukuričné otruby.....	186
Ovsené otruby	187
Ovsené vločky.....	188
Pšeničné otruby.....	189
Ryža biela varená.....	190
Ryža hnedá varená	191
Ryžové otruby.....	192
Semená: nutričné hodnoty.....	193
Ľanové semená.....	194
Mak.....	195
Melónové semená.....	196
Saturejka.....	197
Sezam	198
Sezamová pasta.....	199
Sezamové maslo.....	200
Slnečnicové jadierka sušené.....	201
Tekvicové semená sušené	202
Zelerové semená	203
Orechy: nutričné hodnoty	204
Brazílske orechy.....	205
Gaštany surové.....	206
Gaštany sušené	207
Kešu oriešky na oleji pražené	208
Kešu oriešky na sucho pražené	209
Kešu oriešky surové.....	210
Lieskové orechy.....	211

Makadamové orechy.....	212
Mandle pražené	213
Mandle surové.....	214
Orechy mix pražené na oleji.....	215
Orechy vlašské.....	216
Pecan orechy	217
Píniové oriešky sušené	218
Pistácie pražené solené.....	219
Pistácie surové.....	220
Korenie: nutričné hodnoty	221
Anízové semená	222
Bazalka čerstvá	223
Bazalka sušená	224
Cesnak práškový.....	225
Čili.....	226
Kajanské korenie	227
Kari korenie	228
Klinčeky.....	229
Kôpor semená	230
Kôpor vňať sušená.....	231
Korenie čierne	232
Koriander list sušený	233
Koriander semená	234
Kurkuma (turmeric).....	235
Majorán	236
Mäta prieporná sušená	237
Oregano.....	238
Paprika červená v prášku	239
Petržlen sušený	240
Rasca.....	241
Rozmarín sušený	242
Šafran	243
Šalvia.....	244
Škorica	245

Trebuľka sušená	246
Tymian sušený	247
Zázvor sušený	248
Huby: nutričné hodnoty	249
Šampiňóny varené.....	250
Šitake huba varená	251
Živočíšne: nutričné hodnoty.....	252
Bravčová panenka chudá na rošte	253
Bravčová panenka chudá pečená.....	254
Bravčová pečeň dusená.....	255
Bravčová pečeň surová.....	256
Bravčové kotlety chudé dusené	257
Bravčové kotlety chudé na rošte.....	258
Bravčové kotlety chudé pražené	259
Bravčové pliecko chudé a mastné pečené	260
Bravčové pliecko chudé pečené	261
Hovädzia pečeň dusená.....	262
Hovädzia pečeň pražená	263
Hovädzie dolné chudé pečené	264
Hovädzie horné chudé dusené.....	265
Hovädzie pliecko grilované.....	266
Jahňacie pliecko chudé dusené	267
Jahňacie stehno dusené na oleji	268
Jogurt biely plnotučný	269
Kačacia pečeň.....	270
Kuracia pečeň varená	271
Kuracie drobký varené	272
Kuracie mäso dusené	273
Kuracie prsia pečené	274
Mlieko nízkočučné	275
Mlieko plnotučné 3.25%.....	276
Mlieko polotučné 2%.....	277
Morčacia pečeň varená	278
Morčacie prsia pečené	279

Morka pečená.....	280
Ovčia pečeň dusená	281
Parmezán.....	282
Saláma bravčová.....	283
Saláma morčacia	284
Slanina opekaná	285
Slanina surová	286
Srvátka sušená.....	287
Syr eidam.....	288
Teľacia pečeň dusená	289
Teľacie mäso chudé varené.....	290
Teľacie mäso varené.....	291
Vajcia surové	292
Vajcia varené na tvrdo.....	293
Vaječný žĺtok surový.....	294
Ryby: nutričné hodnoty	295
Ančovičky.....	296
Jeseter pečený.....	297
Losos pečený	298
Losos údený.....	299
Makrela pečená.....	300
Mečiar pečený.....	301
Pstruh pečený.....	302
Rybie prsty v strúhanke.....	303
Sardinky v oleji	304
Sled' pečený	305
Tresčí olej z pečene	306
Treska pečená.....	307
Tuniak pečený	308
Tuniak plechovkový v oleji	309
Plody mora: nutričné hodnoty	310
Chobotnica pražená	311
Kalamari.....	312
Kaviár.....	313

Krab varený v pare	314
Krevety varené	315
Lobster varený nad parou	316
Mušle malé	317
Mušle veľké	318
Ustrice	319
Iné kategórie: nutričné hodnoty	320
Arašidy	321
Čokoláda mliečna	322
Čokoláda na varenie	323
Kakao 100%	324
Kari prášok na omáčku	325
Kvasnicová pomazánka	326
Ľanový olej.....	327
Melasa	328
Tofu pražené	329

Odporúčané denné dávky

Odporúčané denné dávky podľa alternatívnej medicíny sú len orientačné a priemerné pre zdravého človeka na udržanie zdravia.

V prípade choroby sa dávky jednotlivých vitamínov líšia v závislosti od typu ochorenia.

Pre viac informácií o rôznych chorobách si pozrite detaily na stránke www.badatel.sk

Látka	Jednotka	ODD tradičné	ODD alternatívne
draslík	mg	3400	6000
fosfor	mg	1000	1000
horčík	mg	400	800
mangán	mg	2	5
meď	mg	2	5
selén	µg	70	150
sodík	mg	2400	1000
vápnik	mg	1000	1500
vitamín A	IU	5000	10000
vitamín B1 (tiamín)	mg	1.5	5
vitamín B12 (kobalamín)	µg	6	20
vitamín B2 (riboflavín)	mg	2	10
vitamín B3 (niacín)	mg	20	50
vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	10	30
vitamín B6 (pyridoxín)	mg	2	10
vitamín B9 (kyselina listová)	µg	400	1000
vitamín C	mg	65	500
vitamín E	mg	25	100
vitamín K	µg	90	200
vláknina	g	25	50
voda	g	2000	3000
železo	mg	20	20
zinok	mg	15	30

Rebríček potravin



Bielkoviny

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (g)
spirulina sušená	zelenina	57.5
parmezán	živočíšne	38.5
slanina opekaná	živočíšne	38.3
jahňacie pliecko chudé dusené	živočíšne	34.1
bravčové kotlety chudé pražené	živočíšne	32.2
teľacie mäso chudé varené	živočíšne	31.9
hovädzie horné chudé dusené	živočíšne	30.6
ovčia pečeň dusená	živočíšne	30.6
bravčová panenka chudá na rošte	živočíšne	30.4
teľacie mäso varené	živočíšne	30.1
tuniak pečený	ryby	29.9
bravčové kotlety chudé dusené	živočíšne	29.8
hovädzia pečeň dusená	živočíšne	29.1
tuniak plechovkový v oleji	ryby	29.1
melónové semená	semená	28.3
morka pečená	živočíšne	28.1
kvasnicová pomazánka	iné	27.8
kuracie mäso dusené	živočíšne	27.3
hovädzie dolné chudé pečené	živočíšne	27.2
kuracie drobký varené	živočíšne	27.2
bravčové kotlety chudé na rošte	živočíšne	26.8
hovädzia pečeň pražená	živočíšne	26.5
bravčová panenka chudá pečená	živočíšne	26.2
bravčová pečeň dusená	živočíšne	26
arašidy	iné	25.8
jahňacie stehno dusené na oleji	živočíšne	25.8
mušle veľké	plody mora	25.6
mušle malé	plody mora	25.6
ustrice	plody mora	25.6
mečiar pečený	ryby	25.4
losos pečený	ryby	25.4
bravčové pliecko chudé pečené	živočíšne	25.3
hovädzie pliecko grilované	živočíšne	25.3
syr eidam	živočíšne	25

Názov potraviny	Typ	Obsah (g)
sardinky v oleji	ryby	24.6
kaviár	plody mora	24.6
tekvicové semená sušené	semená	24.5
kuracia pečeň varená	živočíšne	24.5
makrela pečená	ryby	23.9
fazuľa biela surová	zelenina	23.4
bravčové pliecko chudé a masťné pečené	živočíšne	23.3
trebuľka sušená	korenie	23.2
sleď pečený	ryby	23
treska pečená	živočíšne	22.8
saláma bravčová	živočíšne	22.6
petržlen sušený	korenie	22.4
morčacie prsia pečené	živočíšne	22.2
mandle pražené	orechy	22.1
koriander list sušený	korenie	21.9
pstruh pečený	ryby	21.5
bravčová pečeň surová	živočíšne	21.4
pistácie pražené solené	orechy	21.4
pažitka sušená mrazom	zelenina	21.2
mandle surové	orechy	21.2
krevety varené	plody mora	20.9
slnečnicové jadierka sušené	semená	20.8
jeseter pečený	ryby	20.7
pistácie surové	orechy	20.6
lobster varený nad parou	plody mora	20.5
ančovičky	živočíšne	20.4
kôpor vňať sušená	korenie	20
morčacia pečeň varená	živočíšne	20
teľacia pečeň dusená	živočíšne	19.9
mäta prieporná sušená	korenie	19.9
kakao 100%	iné	19.6
krab varený v pare	plody mora	19.4
saláma morčacia	živočíšne	19.3
kačacia pečeň	živočíšne	18.7
ľanové semená	semená	18.3
losos údený	ryby	18.3

Cholesterol

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
vaječný žĺtok surový	živočíšne	1234
kaviár	plody mora	588
tresčí olej z pečene	živočíšne	570
kuracia pečeň varená	živočíšne	563
kačacia pečeň	živočíšne	515
ovčia pečeň dusená	živočíšne	501
kuracie drobký varené	živočíšne	442
vajcia varené na tvrdo	živočíšne	424
vajcia surové	živočíšne	423
hovädzia pečeň dusená	živočíšne	396
morčacia pečeň varená	živočíšne	388
hovädzia pečeň pražená	živočíšne	381
bravčová pečeň dusená	živočíšne	355
teľacia pečeň dusená	živočíšne	334
bravčová pečeň surová	živočíšne	301
chobotnica pražená	plody mora	260
kalamari	plody mora	260
paradajky sušené	zelenina	247
krevety varené	plody mora	195
sardinky v oleji	ryby	142
jahňacie pliecko chudé dusené	živočíšne	127
teľacie mäso chudé varené	živočíšne	118
teľacie mäso varené	živočíšne	114
slanina opekaná	živočíšne	113
pstruh pečený	ryby	106
bravčová panenka chudá na rošte	živočíšne	94
bravčové kotlety chudé pražené	živočíšne	92
bravčové pliecko chudé a masťné pečené	živočíšne	90
bravčové pliecko chudé pečené	živočíšne	90
syr eidam	živočíšne	89
parmezán	živočíšne	88
bravčové kotlety chudé dusené	živočíšne	85
jahňacie stehno dusené na oleji	živočíšne	85
bravčové kotlety chudé na rošte	živočíšne	84

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
hovädzie pliecko grilované	živočíšne	83
kuracie mäso dusené	živočíšne	83
morka pečená	živočíšne	82
saláma bravčová	živočíšne	79
jeseter pečený	ryby	77
sleď pečený	ryby	77
saláma morčacia	živočíšne	76
makrela pečená	ryby	75
bravčová panenka chudá pečená	živočíšne	73
lobster varený nad parou	plody mora	72
losos pečený	ryby	71
slanina surová	živočíšne	68
ustrice	plody mora	67
mušle veľké	plody mora	67
mušle malé	plody mora	67
ančovičky	živočíšne	60
hovädzie dolné chudé pečené	živočíšne	59
hovädzie horné chudé dusené	živočíšne	58
treska pečená	živočíšne	55
krab varený v pare	plody mora	53
mečiar pečený	ryby	50
tuniak pečený	ryby	49
kuracie prsia pečené	živočíšne	44
morčacie prsia pečené	živočíšne	42
kurkuma (turmeric)	korenie	38
rybie prsty v strúhanke	živočíšne	34
ľanové semená	semená	30
čokoláda mliečna	iné	23
losos údený	ryby	23
tuniak plechovkový v oleji	ryby	18
jogurt biely plnotučný	živočíšne	13
mlieko plnotučné 3.25%	živočíšne	10
mlieko polotučné 2%	živočíšne	8
srvátka sušená	živočíšne	6
mlieko nízkotučné	živočíšne	2
kari prášok na omáčku	iné	1

Cholín

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
vaječný žĺtok surový	živočíšne	682.3
kaviár	plody mora	490.9
hovädzia pečeň dusená	živočíšne	426
hovädzia pečeň pražená	živočíšne	418.2
teľacia pečeň dusená	živočíšne	310
kuracia pečeň varená	živočíšne	290
vajcia surové	živočíšne	251.1
vajcia varené na tvrdo	živočíšne	225.3
srvátka sušená	živočíšne	225
morčacia pečeň varená	živočíšne	220.2
kuracie drobkky varené	živočíšne	178.1
slanina opekaná	živočíšne	130.8
teľacie mäso chudé varené	živočíšne	123
teľacie mäso varené	živočíšne	116.6
hovädzie pliecko grilované	živočíšne	112
bravčové kotlety chudé pražené	živočíšne	110.6
tofu pražené	iné	106.3
paradajky sušené	zelenina	104.6
bravčové kotlety chudé dusené	živočíšne	102.3
koriander list sušený	korenie	97.1
petržlen sušený	korenie	97.1
losos údený	ryby	95
bravčová panenka chudá pečená	živočíšne	88.9
bravčové pliecko chudé pečené	živočíšne	87
sardinky v oleji	ryby	85
čili	korenie	84.3
treska pečená	živočíšne	83.7
sleď pečený	ryby	81
jeseter pečený	ryby	81
lobster varený nad parou	plody mora	80.9
krevety varené	plody mora	80.9
bravčové pliecko chudé a masťné pečené	živočíšne	80
ľanové semená	semená	78.7
bravčové kotlety chudé na rošte	živočíšne	76

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
pšeničné otruby	obiloviny	74.4
kuracie mäso dusené	živočíšne	72.4
pistácie pražené solené	orechy	71.4
morka pečená	živočíšne	69.8
cesnak práškový	korenie	67.5
fazuľa biela surová	zelenina	66.2
spirulina sušená	zelenina	66
kvasnicová pomazánka	iné	65.1
kari korenie	korenie	64.2
tekvicové semená sušené	semená	63
kešu oriešky na sucho pražené	orechy	61
kešu oriešky na oleji pražené	orechy	61
píniové oriešky sušené	orechy	55.8
slnečnicové jadierka sušené	semená	55.1
bazalka sušená	korenie	54.9
saláma morčacia	živočíšne	53.1
arašidy	iné	52.5
mandle surové	orechy	52.1
mandle pražené	orechy	52.1
kajanské korenie	korenie	51.5
paprika červená v prášku	korenie	51.5
kurkuma (turmeric)	korenie	49.2
slanina surová	živočíšne	46.6
čokoláda mliečna	iné	46.1
čokoláda na varenie	iné	45.7
lieskové orechy	orechy	45.6
karfiol surový	zelenina	45.2
šalvia	korenie	43.6
tymian sušený	korenie	43.6
majorán	korenie	43.6
zázvor sušený	korenie	41.2
ružičkový kel varený	zelenina	40.6
pecan orechy	orechy	40.5
brokolica varená	zelenina	40.1
kuracie prsia pečené	živočíšne	39.4
orechy vlašské	orechy	39.2

Cukor

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (g)
srvátka sušená	živočíšne	74.5
koriander list sušený	korenie	70.3
datle	ovocie	63.4
hrušky sušené	ovocie	62.2
hrozienuka	ovocie	59.2
jablká sušené	ovocie	57.2
melasa	iné	55.5
marhule sušené	ovocie	53.4
čokoláda mliečna	iné	51.5
figy sušené	ovocie	47.9
broskyne sušené	ovocie	41.7
čili	korenie	41.1
slivky sušené	ovocie	38.1
paradajky sušené	zelenina	37.6
cesnak práškový	korenie	24.3
figy surové	ovocie	16.3
hrozno	ovocie	15.5
mak	semená	13.7
banán	ovocie	12.2
jablká so šupkou	ovocie	10.4
paprika červená v prášku	korenie	10.3
kajanské korenie	korenie	10.3
jablká bez šupky	ovocie	10.1
ananás	ovocie	9.9
slivky	ovocie	9.9
hrušky	ovocie	9.8
pomaranče	ovocie	9.4
marhule čerstvé	ovocie	9.2
kiwi	ovocie	9
guava	ovocie	8.9
broskyne	ovocie	8.4
pomarančový džús čerstvý	ovocie	8.4
ovsené vločky	obiloviny	8.1
moruše	ovocie	8.1

Názov potraviny	Typ	Obsah (g)
nektárinky	ovocie	7.9
pistácie pražené solené	orechy	7.8
pistácie surové	orechy	7.6
ríbezle biele a červené	ovocie	7.4
kokos sušený	ovocie	7.4
grapefruit biely	ovocie	7.3
petržlen sušený	korenie	7.3
grapefruit červený	ovocie	6.9
kokosová dužina čerstvá	ovocie	6.2
melón červený	ovocie	6.2
hrach varený	zelenina	5.9
papája	ovocie	5.9
kešu oriešky surové	orechy	5.9
hrach surový	zelenina	5.7
chlieb pšeničný tmavý	obiloviny	5.6
mlieko plnotučné 3.25%	živočíšne	5.3
mlieko nízkotučné	živočíšne	5.1
mlieko polotučné 2%	živočíšne	5.1
kešu oriešky na oleji pražené	orechy	5
kešu oriešky na sucho pražené	orechy	5
černice	ovocie	4.9
jahody	ovocie	4.9
mandle pražené	orechy	4.9
jogurt biely plnotučný	živočíšne	4.7
mrkva surová	zelenina	4.7
makadamové orechy	orechy	4.6
žerucha čerstvá	zelenina	4.4
maliny	ovocie	4.4
chlieb pšeničný biely	obiloviny	4.3
lieskové orechy	orechy	4.3
paprika červená	zelenina	4.2
oregano	korenie	4.1
majorán	korenie	4.1
pecan orechy	orechy	4
arašidy	iné	4
mandle surové	orechy	3.9

Draslík

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
trebuľka sušená	korenie	4740
koriander list sušený	korenie	4466
paradajky sušené	zelenina	3427
kôpor vňať sušená	korenie	3308
pažitka sušená mrazom	zelenina	2960
petržlen sušený	korenie	2683
bazalka sušená	korenie	2630
kurkuma (turmeric)	korenie	2525
kvasnicová pomazánka	iné	2100
srvátka sušená	živočišne	2080
kajanské korenie	korenie	2014
paprika červená v prášku	korenie	2014
mäta prieporná sušená	korenie	1924
čili	korenie	1870
fazuľa biela surová	zelenina	1795
rasca	korenie	1788
kari korenie	korenie	1543
kakao 100%	iné	1524
majorán	korenie	1522
ryžové otruby	obiloviny	1485
šafraň	korenie	1485
melasa	iné	1464
anízové semená	korenie	1441
zelerové semená	semená	1400
spirulina sušená	zelenina	1363
korenie čierne	korenie	1329
zázvor sušený	korenie	1320
koriander semená	korenie	1267
oregano	korenie	1260
cesnak práškový	korenie	1193
kôpor semená	korenie	1186
pšeničné otruby	obiloviny	1182
marhule sušené	ovocie	1162
šalvia	korenie	1070

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
saturejka	semená	1051
pistácie surové	orechy	1025
klinčeky	korenie	1020
pistácie pražené solené	orechy	1007
broskyne sušené	ovocie	996
gaštany sušené	orechy	991
rozmarín sušený	korenie	955
čokoláda na varenie	iné	830
tymian sušený	korenie	814
ľanové semená	semená	813
tekvicové semená sušené	semená	809
hrozienka	ovocie	749
kôpor vňať čerstvá	zelenina	738
slivky sušené	ovocie	732
mak	semená	719
mandle pražené	orechy	712
mandle surové	orechy	705
arašidy	iné	705
lieskové orechy	orechy	680
figy sušené	ovocie	680
rozmarín čerstvý	zelenina	668
kešu oriešky surové	orechy	660
brazílske orechy	orechy	659
datle	ovocie	656
melónové semená	semená	648
slnečnicové jadierka sušené	semená	645
kešu oriešky na oleji pražené	orechy	632
mušle malé	plody mora	628
ustrice	plody mora	628
losos pečený	ryby	628
mušle veľké	plody mora	628
tymian čerstvý	zelenina	609
žerucha čerstvá	zelenina	606
píniové oriešky sušené	orechy	597
slanina opekaná	živočišne	591
sezamová pasta	semená	582

Fosfor

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
ryžové otruby	obiloviny	1677
šafraň	korenie	1677
tekvicové semená sušené	semená	1233
pšeničné otruby	obiloviny	1013
srvátka sušená	živočíšne	932
mak	semená	870
melónové semená	semená	755
kakao 100%	iné	734
ovsené otruby	obiloviny	734
sezamové maslo	semená	732
parmezán	živočíšne	729
brazílske orechy	orechy	725
slnečnicové jadierka sušené	semená	660
sezamová pasta	semená	659
ľanové semená	semená	642
sezam	semená	629
kešu oriešky surové	orechy	593
píniové oriešky sušené	orechy	575
slanina opekaná	živočíšne	561
zelerové semená	semená	547
kôpor vňať sušená	korenie	543
syr eidam	živočíšne	536
kešu oriešky na oleji pražené	orechy	531
pažitka sušená mrazom	zelenina	518
rasca	korenie	499
hovädzia pečeň dusená	živočíšne	497
sardinky v oleji	ryby	490
pistácie surové	orechy	490
kešu oriešky na sucho pražené	orechy	490
hovädzia pečeň pražená	živočíšne	485
mandle surové	orechy	484
koriander list sušený	korenie	481
mandle pražené	orechy	470
pistácie pražené solené	orechy	469

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
trebuľka sušená	korenie	450
orechy mix pražené na oleji	orechy	449
anízové semená	korenie	440
petržlen sušený	korenie	436
ovčia pečeň dusená	živočíšne	420
cesnak práškový	korenie	414
koriander semená	korenie	409
kuracia pečeň varená	živočíšne	405
čokoláda na varenie	iné	400
vaječný žĺtok surový	živočíšne	390
teľacia pečeň dusená	živočíšne	379
arašidy	iné	376
kaviár	plody mora	356
paradajky sušené	zelenina	356
kari korenie	korenie	349
orechy vlašské	orechy	346
ustrice	plody mora	338
mušle malé	plody mora	338
mušle veľké	plody mora	338
tuniak pečený	ryby	326
pstruh pečený	ryby	321
tuniak plechovkový v oleji	ryby	311
majorán	korenie	306
krevety varené	plody mora	306
mečiar pečený	ryby	304
sleď pečený	ryby	303
fazuľa biela surová	zelenina	301
bravčová panenka chudá na rošte	živočíšne	295
morčacia pečeň varená	živočíšne	294
kajanské korenie	korenie	293
paprika červená v prášku	korenie	293
lieskové orechy	orechy	290
kuracie drobkky varené	živočíšne	289
bravčová pečeň surová	živočíšne	288
tofu pražené	iné	287
krab varený v pare	plody mora	280

Horčík

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
ryžové otruby	obiloviny	781
šafraň	korenie	781
koriander list sušený	korenie	694
pažitka sušená mrazom	zelenina	640
pšeničné otruby	obiloviny	611
mäta prieporná sušená	korenie	602
tekvicové semená sušené	semená	535
melónové semená	semená	515
kakao 100%	iné	499
kôpor vňať sušená	korenie	451
zelerové semená	semená	440
šalvia	korenie	428
bazalka sušená	korenie	422
ľanové semená	semená	392
saturejka	semená	377
brazílske orechy	orechy	376
rasca	korenie	366
sezamová pasta	semená	362
sezam	semená	351
majorán	korenie	346
mak	semená	331
koriander semená	korenie	330
čokoláda na varenie	iné	327
slnečnicové jadierka sušené	semená	325
kaviár	plody mora	300
kešu oriešky surové	orechy	292
mandle pražené	orechy	286
kešu oriešky na oleji pražené	orechy	273
oregano	korenie	270
mandle surové	orechy	268
klinčeky	korenie	264
kešu oriešky na sucho pražené	orechy	260
kôpor semená	korenie	256
kari korenie	korenie	254

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
orechy mix pražené na oleji	orechy	251
píniové oriešky sušené	orechy	251
petržlen sušený	korenie	249
melasa	iné	242
ovsené otruby	obiloviny	235
rozmarín sušený	korenie	220
tymian sušený	korenie	220
spirulina sušená	zelenina	195
paradajky sušené	zelenina	194
korenie čierne	korenie	194
kurkuma (turmeric)	korenie	193
fazuľa biela surová	zelenina	190
zázvor sušený	korenie	184
kvasnicová pomazánka	iné	180
srvátka sušená	živočišne	176
anízové semená	korenie	170
arašidy	iné	168
lieskové orechy	orechy	163
tymian čerstvý	zelenina	160
orechy vlašské	orechy	158
kajanské korenie	korenie	152
paprika červená v prášku	korenie	152
trebuľka sušená	korenie	130
makadamové orechy	orechy	130
pistácie surové	orechy	121
pecan orechy	orechy	121
pistácie pražené solené	orechy	120
makrela pečená	ryby	97
sezamové maslo	semená	95
rozmarín čerstvý	zelenina	91
kokos sušený	ovocie	90
čili	korenie	88
špenát varený	zelenina	87
chlieb pšeničný tmavý	obiloviny	82
pšeničné klíčky	zelenina	82
mäta prieporná surová	zelenina	80

Kalórie

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (kcal)
tresčí olej z pečene	živočíšne	902
ľanový olej	iné	884
makadamové orechy	orechy	718
pecan orechy	orechy	691
píniové oriešky sušené	orechy	673
kokos sušený	ovocie	660
brazílske orechy	orechy	656
orechy vlašské	orechy	654
lieskové orechy	orechy	628
orechy mix pražené na oleji	orechy	615
mandle pražené	orechy	597
sezamové maslo	semená	595
sezamová pasta	semená	586
slnečnicové jadierka sušené	semená	584
kešu oriešky na oleji pražené	orechy	580
mandle surové	orechy	575
kešu oriešky na sucho pražené	orechy	574
sezam	semená	573
pistácie pražené solené	orechy	568
arašidy	iné	567
pistácie surové	orechy	557
melónové semená	semená	557
kešu oriešky surové	orechy	553
tekvicové semená sušené	semená	541
čokoláda mliečna	iné	535
ľanové semená	semená	534
slanina opekaná	živočíšne	533
mak	semená	533
čokoláda na varenie	iné	501
slanina surová	živočíšne	458
parmezán	živočíšne	431
kari prášok na omáčku	iné	427
saláma bravčová	živočíšne	407
zelerové semená	semená	392

Názov potraviny	Typ	Obsah (kcal)
rasca	korenie	375
gaštany sušené	orechy	369
syr eidam	živočíšne	357
kokosová dužina čerstvá	ovocie	354
kurkuma (turmeric)	korenie	354
srvátka sušená	živočíšne	353
zázvor sušený	korenie	347
anízové semená	korenie	337
fazuľa biela surová	zelenina	333
cesnak práškový	korenie	332
rozmarín sušený	korenie	331
kari korenie	korenie	325
čili	korenie	324
klinčeky	korenie	323
kajanské korenie	korenie	318
paprika červená v prášku	korenie	318
vaječný žltok surový	živočíšne	317
ryžové otruby	obiloviny	316
šafran	korenie	316
šalvia	korenie	315
pažitka sušená mrazom	zelenina	311
oregano	korenie	306
kôpor semená	korenie	305
hrozienka	ovocie	299
koriander semená	korenie	298
kuracie prsia pečené	živočíšne	293
bravčové pliecko chudé a masťné pečené	živočíšne	292
spirulina sušená	zelenina	290
melasa	iné	290
jahňacie pliecko chudé dusené	živočíšne	285
mäta prieporná sušená	korenie	285
datle	ovocie	282
koriander list sušený	korenie	279
petržlen sušený	korenie	276
tymian sušený	korenie	276
morčacia pečeň varená	živočíšne	273

Luteín a zeaxantín

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (µg)
kel surový	zelenina	39550
kel varený	zelenina	18246
púpavové listy čerstvé	zelenina	13610
paprika červená v prášku	korenie	13157
kajanské korenie	korenie	13157
žerucha čerstvá	zelenina	12500
špenát surový	zelenina	12198
špenát varený	zelenina	11308
púpavové listy varené	zelenina	9158
žerucha varená	zelenina	8402
bazalka čerstvá	korenie	5650
petržlen čerstvý	zelenina	5561
čili	korenie	5494
hrach varený	zelenina	2593
hrach surový	zelenina	2477
petržlen sušený	korenie	2428
koriander list sušený	korenie	2428
cukina surová	zelenina	2125
tymian sušený	korenie	1895
šalvia	korenie	1895
oregano	korenie	1895
majorán	korenie	1895
šalát čerstvý	zelenina	1730
ružičkový kel surový	zelenina	1590
paradajky sušené	zelenina	1419
pistácie surové	orechy	1405
brokolica surová	zelenina	1403
kukuričné otruby	obiloviny	1355
ružičkový kel varený	zelenina	1290
pistácie pražené solené	orechy	1160
cukina varená	zelenina	1150
bazalka sušená	korenie	1150
cibuľka mladá	zelenina	1137
vaječný žĺtok surový	živočišne	1094

Názov potraviny	Typ	Obsah (µg)
brokolica varená	zelenina	1080
asparágus varený	zelenina	771
asparágus surový	zelenina	710
fazuľka zelená varená	zelenina	709
mrkva varená	zelenina	687
ľanové semená	semená	651
kaviár	plody mora	648
fazuľka zelená čerstvá	zelenina	640
broskyne sušené	ovocie	559
olivy nakladané	ovocie	510
vajcia surové	živočišne	503
korenie čierne	korenie	454
rasca	korenie	448
paprika zelená varená	zelenina	431
vajcia varené na tvrdo	živočišne	353
paprika zelená čerstvá	zelenina	341
kapusta červená surová	zelenina	329
pažitka čerstvá	zelenina	323
avokádo	ovocie	271
mrkva surová	zelenina	256
pšeničné otruby	obiloviny	240
škoricca	korenie	222
šafran	korenie	220
ryžové otruby	obiloviny	220
ovsené otruby	obiloviny	180
rebarbora surová	zelenina	170
slivky sušené	ovocie	148
maliny	ovocie	136
moruše	ovocie	136
nektárinky	ovocie	130
pomaranče	ovocie	129
paradajky čerstvé	zelenina	123
rebarbora varená	zelenina	123
kiwi	ovocie	122
černice	ovocie	118
pomarančový džús čerstvý	ovocie	115

Lykopen

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (μg)
paradajky sušené	zelenina	45902
guava	ovocie	5204
melón červený	ovocie	4532
paradajky varené	zelenina	3041
paradajky čerstvé	zelenina	2573
papája	ovocie	1828
grapefruit červený	ovocie	1419
bazalka sušená	korenie	393
asparágus varený	zelenina	30
kuracia pečeň varená	živočíšne	21
kapusta červená surová	zelenina	20
korenie čierne	korenie	20
škoricca	korenie	15
kuracie drobký varené	živočíšne	12
mrkva surová	zelenina	1

Mangán

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
klinčky	korenie	30.033
zázvor sušený	korenie	26.5
škorica	korenie	17.466
šafran	korenie	14.21
ryžové otruby	obiloviny	14.21
pšeničné otruby	obiloviny	11.5
mäta prieporná sušená	korenie	11.482
petržlen sušený	korenie	10.5
píniové oriešky sušené	orechy	8.802
tymian sušený	korenie	7.867
kurkuma (turmeric)	korenie	7.833
zelerové semená	semená	7.567
mak	semená	6.833
koriander list sušený	korenie	6.355
lieskové orechy	orechy	6.175
saturejka	semená	6.1
ovsené otruby	obiloviny	5.63
korenie čierne	korenie	5.625
majorán	korenie	5.433
oregano	korenie	4.667
pecan orechy	orechy	4.5
kari korenie	korenie	4.289
čokoláda na varenie	iné	4.167
makadamové orechy	orechy	4.131
kôpor vňať sušená	korenie	3.95
kakao 100%	iné	3.837
orechy vlašské	orechy	3.414
rasca	korenie	3.333
bazalka sušená	korenie	3.167
šalvia	korenie	3.133
tekvicové semená sušené	semená	3.021
kokos sušený	ovocie	2.745
mandle pražené	orechy	2.62
sezamová pasta	semená	2.54

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
ľanové semená	semená	2.482
sezam	semená	2.46
anízové semená	korenie	2.3
mandle surové	orechy	2.285
chlieb pšeničný tmavý	obiloviny	2.135
trebuľka sušená	korenie	2.1
kajanské korenie	korenie	2
paprika červená v prášku	korenie	2
slnečnicové jadierka sušené	semená	1.95
arašidy	iné	1.934
spirulina sušená	zelenina	1.9
koriander semená	korenie	1.9
rozmarín sušený	korenie	1.867
pšeničné klíčky	zelenina	1.858
paradajky sušené	zelenina	1.846
kôpor semená	korenie	1.833
fazuľa biela surová	zelenina	1.796
tymian čerstvý	zelenina	1.719
cesnak	zelenina	1.672
kešu oriešky na oleji pražené	orechy	1.668
kešu oriešky surové	orechy	1.655
melónové semená	semená	1.614
orechy mix pražené na oleji	orechy	1.547
melasa	iné	1.53
kokosová dužina čerstvá	ovocie	1.5
tofu pražené	iné	1.495
sezamové maslo	semená	1.456
pažitka sušená mrazom	zelenina	1.35
pistácie pražené solené	orechy	1.275
kôpor vňať čerstvá	zelenina	1.264
brazílske orechy	orechy	1.223
pistácie surové	orechy	1.2
gaštany sušené	orechy	1.183
mäta prieporná surová	zelenina	1.176
bazalka čerstvá	korenie	1.148
ustrice	plody mora	1

Med'

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
hovädzia pečeň pražená	živočíšne	14.588
hovädzia pečeň dusená	živočíšne	14.283
teľacia pečeň dusená	živočíšne	11.865
ovčia pečeň dusená	živočíšne	7.074
spirulina sušená	zelenina	6.1
kačacia pečeň	živočíšne	5.962
sezamová pasta	semená	4.214
sezam	semená	4.082
kakao 100%	iné	3.788
čokoláda na varenie	iné	3.233
kešu oriešky na sucho pražené	orechy	2.22
kešu oriešky surové	orechy	2.195
chobotnica pražená	plody mora	2.114
kalamari	plody mora	2.114
kešu oriešky na oleji pražené	orechy	2.043
lobster varený nad parou	plody mora	1.94
slnečnicové jadierka sušené	semená	1.8
orechy mix pražené na oleji	orechy	1.795
koriander list sušený	korenie	1.786
brazílske orechy	orechy	1.743
lieskové orechy	orechy	1.725
mak	semená	1.633
sezamové maslo	semená	1.61
orechy vlašské	orechy	1.586
mäta prieporná sušená	korenie	1.542
arašidy	iné	1.44
paradajky sušené	zelenina	1.423
tekvicové semená sušené	semená	1.387
zelerové semená	semená	1.37
bazalka sušená	korenie	1.367
pistácie pražené solené	orechy	1.325
píniové oriešky sušené	orechy	1.324
pistácie surové	orechy	1.3
ľanové semená	semená	1.22

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
pecan orechy	orechy	1.2
krab varený v pare	plody mora	1.182
mandle pražené	orechy	1.17
majorán	korenie	1.133
korenie čierne	korenie	1.127
pšeničné otruby	obiloviny	0.998
mandle surové	orechy	0.996
fazuľa biela surová	zelenina	0.984
koriander semená	korenie	0.975
oregano	korenie	0.943
anízové semená	korenie	0.91
šitake huba varená	huby	0.896
rasca	korenie	0.867
tymian sušený	korenie	0.86
saturejka	semená	0.847
kari korenie	korenie	0.815
kokos sušený	ovocie	0.796
kôpor semená	korenie	0.78
šalvia	korenie	0.757
makadamové orechy	orechy	0.756
šafran	korenie	0.728
ryžové otruby	obiloviny	0.728
ustrice	plody mora	0.688
mušle malé	plody mora	0.688
mušle veľké	plody mora	0.688
pažitka sušená mrazom	zelenina	0.686
melónové semená	semená	0.686
bravčová pečeň surová	živočíšne	0.677
gaštany sušené	orechy	0.653
petržlen sušený	korenie	0.64
bravčová pečeň dusená	živočíšne	0.634
kurkuma (turmeric)	korenie	0.603
tymian čerstvý	zelenina	0.55
rozmarín sušený	korenie	0.55
šampiňóny varené	huby	0.504
kuracia pečeň varená	živočíšne	0.496

Selén

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (µg)
brazílske orechy	orechy	1917
ovčia pečeň dusená	živočíšne	111.4
morčacia pečeň varená	živočíšne	82.5
kuracia pečeň varená	živočíšne	82.4
pšeničné otruby	obiloviny	77.6
tuniak plechovkový v oleji	ryby	76
bravčová pečeň dusená	živočíšne	67.5
kačacia pečeň	živočíšne	67
kaviár	plody mora	65.5
slanina opekaná	živočíšne	65
ustrice	plody mora	64
mušle malé	plody mora	64
mušle veľké	plody mora	64
mečiar pečený	ryby	61.7
kuracie drobký varené	živočíšne	59.6
vaječný žĺtok surový	živočíšne	56
slnečnicové jadierka sušené	semená	53
sardinky v oleji	ryby	52.7
bravčová pečeň surová	živočíšne	52.7
bravčová panenka chudá na rošte	živočíšne	51.6
makrela pečená	ryby	51.6
kalamari	plody mora	51.08
chobotnica pražená	plody mora	51.08
bravčové kotlety chudé pražené	živočíšne	47.8
sleď pečený	ryby	46.8
pstruh pečený	ryby	46.8
tuniak pečený	ryby	46.8
losos pečený	ryby	46.8
bravčové kotlety chudé na rošte	živočíšne	45.7
ovsené otruby	obiloviny	45.2
bravčové kotlety chudé dusené	živočíšne	43.9
lobster varený nad parou	plody mora	42.7
pšeničné klíčky	zelenina	42.5
chlieb pšeničný tmavý	obiloviny	40.3

Názov potraviny	Typ	Obsah (µg)
krab varený v pare	plody mora	40
krevety varené	plody mora	39.6
hovädzie pliecko grilované	živočíšne	39.3
zázvor sušený	korenie	38.5
bravčová panenka chudá pečená	živočíšne	38.2
cesnak práškový	korenie	38
treska pečená	živočíšne	37.6
bravčové pliecko chudé pečené	živočíšne	37.4
ančovičky	živočíšne	36.5
hovädzia pečeň dusená	živočíšne	36.1
hovädzie horné chudé dusené	živočíšne	35.8
hovädzie dolné chudé pečené	živočíšne	34.1
bravčové pliecko chudé a masťné pečené	živočíšne	33.4
morka pečená	živočíšne	32.9
hovädzia pečeň pražená	živočíšne	32.8
losos údený	ryby	32.4
vajcia surové	živočíšne	31.7
vajcia varené na tvrdo	živočíšne	30.8
koriander list sušený	korenie	29.3
trebuľka sušená	korenie	29.3
petržlen sušený	korenie	29.3
tofu pražené	iné	28.5
srvátka sušená	živočíšne	27.2
saláma morčacia	živočíšne	26.4
koriander semená	korenie	26.2
morčacie prsia pečené	živočíšne	25.7
ľanové semená	semená	25.4
saláma bravčová	živočíšne	25.4
šitake huba varená	huby	24.8
ovsené vločky	obiloviny	24.6
kuracie prsia pečené	živočíšne	24.6
teľacia pečeň dusená	živočíšne	22.7
kuracie mäso dusené	živočíšne	20.9
kešu oriešky na oleji pražené	orechy	20.3
slanina surová	živočíšne	20.2
kešu oriešky surové	orechy	19.9

Sodík

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
kvasnicová pomazánka	iné	2962
slanina opekaná	živočíšne	2428
saláma bravčová	živočíšne	2260
parmezán	živočíšne	1529
kaviár	plody mora	1500
uhorky nakladané	zelenina	1208
ustrice	plody mora	1202
mušle veľké	plody mora	1202
mušle malé	plody mora	1202
srvátka sušená	živočíšne	1079
krab varený v pare	plody mora	1072
spirulina sušená	zelenina	1048
saláma morčacia	živočíšne	1004
syr eidam	živočíšne	965
krevety varené	plody mora	947
slanina surová	živočíšne	833
losos údený	ryby	784
olivy nakladané	ovocie	735
rybie prsty v strúhanke	živočíšne	532
sardinky v oleji	ryby	505
chlieb pšeničný biely	obiloviny	491
lobster varený nad parou	plody mora	486
chlieb pšeničný tmavý	obiloviny	472
ovsené vločky	obiloviny	470
kuracie prsia pečené	živočíšne	457
petržlen sušený	koreníe	452
pistácie pražené solené	orechy	428
morčacie prsia pečené	živočíšne	397
tuniak plechovkový v oleji	ryby	354
mäta prieporná sušená	koreníe	344
chobotnica pražená	plody mora	306
kalamari	plody mora	306
klinčeky	koreníe	277
paradajky sušené	zelenina	247

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
koriander list sušený	korenie	211
kôpor vňať sušená	korenie	208
rasca	korenie	168
zelerové semená	semená	160
vajcia surové	živočíšne	142
kačacia pečeň	živočíšne	140
vajcia varené na tvrdo	živočíšne	124
sezamové maslo	semená	115
sleď pečený	ryby	115
ančovičky	živočíšne	104
bravčové kotlety chudé pražené	živočíšne	99
melónové semená	semená	99
mečiar pečený	ryby	97
čili	korenie	91
teľacie mäso chudé varené	živočíšne	89
jablká sušené	ovocie	87
bravčová pečeň surová	živočíšne	87
teľacie mäso varené	živočíšne	87
trebuľka sušená	korenie	83
makrela pečená	ryby	83
špenát surový	zelenina	79
hovädzia pečeň dusená	živočíšne	79
čokoláda mliečna	iné	79
treska pečená	živočíšne	78
teľacia pečeň dusená	živočíšne	77
hovädzia pečeň pražená	živočíšne	77
majorán	korenie	77
kuracia pečeň varená	živočíšne	76
bazalka sušená	korenie	76
hovädzie pliecko grilované	živočíšne	76
púpavové listy čerstvé	zelenina	76
bravčové kotlety chudé dusené	živočíšne	75
bravčové pliecko chudé pečené	živočíšne	75
pstruh pečený	ryby	74
špenát varený	zelenina	70
kuracie mäso dusené	živočíšne	70

Tuhé látky (popol)

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (g)
kvasnicová pomazánka	iné	23.4
trebuľka sušená	korenie	16.6
bazalka sušená	korenie	14.27
koriander list sušený	korenie	14.08
kari prášok na omáčku	iné	12.7
paradajky sušené	zelenina	12.6
kôpor vňať sušená	korenie	12.56
petržlen sušený	korenie	12.47
majorán	korenie	12.1
tymian sušený	korenie	11.74
mäta prieporná sušená	korenie	10.7
ryžové otruby	obiloviny	9.98
šafran	korenie	9.98
saturejka	semená	9.63
zelerové semená	semená	9.27
pažitka sušená mrazom	zelenina	9.01
srvátka sušená	živočíšne	8.35
parmezan	živočíšne	8.03
šalvia	korenie	7.95
slanina opekaná	živočíšne	7.74
rasca	korenie	7.62
oregano	korenie	7.15
anízové semená	korenie	6.95
mak	semená	6.78
kôpor semená	korenie	6.62
čili	korenie	6.6
rozmarín sušený	korenie	6.53
kaviár	plody mora	6.5
spirulina sušená	zelenina	6.23
paprika červená v prášku	korenie	6.04
kajanské korenie	korenie	6.04
kurkuma (turmeric)	korenie	6.02
koriander semená	korenie	6.02
saláma bravčová	živočíšne	5.92

Názov potraviny	Typ	Obsah (g)
klinčeky	korenie	5.88
kakao 100%	iné	5.8
pšeničné otruby	obiloviny	5.79
kari korenie	korenie	5.57
sezamová pasta	semená	5.4
sezamové maslo	semená	5
tekvicové semená sušené	semená	4.88
zázvor sušený	korenie	4.77
sezam	semená	4.45
korenie čierne	korenie	4.33
syr eidam	živočišne	4.22
fazuľa biela surová	zelenina	4.2
kešu oriešky na sucho pražené	orechy	3.95
melónové semená	semená	3.94
pistácie pražené solené	orechy	3.87
chlieb pšeničný tmavý	obiloviny	3.82
mušle veľké	plody mora	3.74
ustrice	plody mora	3.74
mušle malé	plody mora	3.74
ľanové semená	semená	3.72
gaštany sušené	orechy	3.64
škoricca	korenie	3.6
čokoláda na varenie	iné	3.6
brazílske orechy	orechy	3.51
sardinky v oleji	ryby	3.38
melasa	iné	3.3
cesnak práškový	korenie	3.29
losos pečený	ryby	3.26
tymian čerstvý	zelenina	3.2
mandle pražené	orechy	3.2
uhorky nakladané	zelenina	3.13
pistácie surové	orechy	3.02
slniečnicové jadierka sušené	semená	3.02
mandle surové	orechy	2.99
orechy mix pražené na oleji	orechy	2.89
ovsené otruby	obiloviny	2.89

Tuk saturevaný

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (g)
kokos sušený	ovocie	57.218
čokoláda na varenie	iné	32.351
kokosová dužina čerstvá	ovocie	29.698
tresčí olej z pečene	živočíšne	22.608
kokosové mlieko čerstvé	ovocie	21.14
čokoláda mliečna	iné	20.78
syr eidam	živočíšne	17.572
parmezán	živočíšne	17.301
slanina surová	živočíšne	14.993
brazílske orechy	orechy	14.137
slanina opekaná	živočíšne	13.291
makadamové orechy	orechy	12.061
saláma bravčová	živočíšne	11.89
melónové semená	semená	9.779
vaječný žĺtok surový	živočíšne	9.551
ľanový olej	iné	9.4
kešu oriešky na sucho pražené	orechy	9.157
orechy mix pražené na oleji	orechy	9.087
tekvicové semená sušené	semená	8.674
kešu oriešky na oleji pražené	orechy	8.478
kakao 100%	iné	8.07
bravčové pliecko chudé a masťné pečené	živočíšne	7.86
kešu oriešky surové	orechy	7.783
sezamové maslo	semená	7.529
rozmarín sušený	korenie	7.371
sezamová pasta	semená	7.124
šalvia	korenie	7.03
sezam	semená	6.957
morčacia pečeň varená	živočíšne	6.947
arašidy	iné	6.834
jahňacie pliecko chudé dusené	živočíšne	6.81
jahňacie stehno dusené na oleji	živočíšne	6.414
pecan orechy	orechy	6.18
orechy vlašské	orechy	6.126

Názov potraviny	Typ	Obsah (g)
pistácie pražené solené	orechy	5.555
pistácie surové	orechy	5.44
klinčeky	korenie	5.438
píniové oriešky sušené	orechy	4.899
mak	semená	4.87
bravčové pliecko chudé pečené	živočíšne	4.79
lieskové orechy	orechy	4.464
slniečnicové jadierka sušené	semená	4.455
hovädzie pliecko grilované	živočíšne	4.423
teľacie mäso varené	živočíšne	4.28
makrela pečená	ryby	4.176
ryžové otruby	obiloviny	4.171
šafran	korenie	4.171
kaviár	plody mora	4.06
mandle pražené	orechy	4.047
mandle surové	orechy	3.731
bravčové kotlety chudé pražené	živočíšne	3.64
kari prášok na omáčku	iné	3.44
ovčia pečeň dusená	živočíšne	3.41
vajcia varené na tvrdo	živočíšne	3.267
kajanské korenie	korenie	3.26
paprika červená v prášku	korenie	3.26
saturejka	semená	3.26
kurkuma (turmeric)	korenie	3.12
vajcia surové	živočíšne	3.099
jogurt biely plnotučný	živočíšne	3.096
bravčové kotlety chudé dusené	živočíšne	3.07
tofu pražené	iné	2.918
morka pečená	živočíšne	2.84
rozmarín čerstvý	zelenina	2.838
rybie prsty v strúhanke	živočíšne	2.82
saláma morčacia	živočíšne	2.783
tymian sušený	korenie	2.73
oregano	korenie	2.66
spirulina sušená	zelenina	2.65
sleď pečený	ryby	2.615

Tuk spolu

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (g)
ľanový olej	iné	100
tresčí olej z pečene	živočíšne	100
makadamové orechy	orechy	75.77
pecan orechy	orechy	71.97
píniové oriešky sušené	orechy	68.37
brazílske orechy	orechy	66.43
orechy vlašské	orechy	65.21
kokos sušený	ovocie	64.53
lieskové orechy	orechy	60.75
orechy mix pražené na oleji	orechy	56.17
sezamové maslo	semená	53.76
mandle pražené	orechy	52.83
čokoláda na varenie	iné	52.31
slnečnicové jadierka sušené	semená	51.46
sezamová pasta	semená	50.87
sezam	semená	49.67
mandle surové	orechy	49.42
arašidy	iné	49.24
kešu oriešky na oleji pražené	orechy	47.77
melónové semená	semená	47.37
kešu oriešky na sucho pražené	orechy	46.35
pistácie pražené solené	orechy	45.97
tekvicové semená sušené	semená	45.85
slanina surová	živočíšne	45.04
mak	semená	44.7
pistácie surové	orechy	44.44
kešu oriešky surové	orechy	43.85
slanina opekaná	živočíšne	40.3
saláma bravčová	živočíšne	33.72
kokosová dužina čerstvá	ovocie	33.49
čokoláda mliečna	iné	29.66
parmezán	živočíšne	28.61
syr eidam	živočíšne	27.8
vaječný žltok surový	živočíšne	26.54

Názov potraviny	Typ	Obsah (g)
zelerové semená	semená	25.27
kokosové mlieko čerstvé	ovocie	23.84
kari prášok na omáčku	iné	23.1
rasca	korenie	22.27
bravčové pliecko chudé a masťné pečené	živočíšne	21.39
šafan	korenie	20.85
ryžové otruby	obiloviny	20.85
morčacia pečeň varená	živočíšne	20.54
tofu pražené	iné	20.18
klinčeky	korenie	20.07
kaviár	plody mora	17.9
makrela pečená	ryby	17.81
koriander semená	korenie	17.77
kuracie prsia pečené	živočíšne	17.69
kajanské korenie	korenie	17.27
paprika červená v prášku	korenie	17.27
anízové semená	korenie	15.9
jahňacie pliecko chudé dusené	živočíšne	15.5
rozmarín sušený	korenie	15.22
avokádo	ovocie	14.66
kôpor semená	korenie	14.54
jahňacie stehno dusené na oleji	živočíšne	13.83
kari korenie	korenie	13.81
kakao 100%	iné	13.7
bravčové pliecko chudé pečené	živočíšne	13.54
šalvia	korenie	12.75
rybie prsty v strúhanke	živočíšne	12.29
sleď pečený	ryby	11.59
hovädzie pliecko grilované	živočíšne	11.52
sardinky v oleji	ryby	11.45
teľacie mäso varené	živočíšne	11.39
olivy nakladané	ovocie	10.68
vajcia varené na tvrdo	živočíšne	10.61
bravčové kotlety chudé pražené	živočíšne	10.47
oregano	korenie	10.25
vajcia surové	živočíšne	9.94

Uhľohydráty spolu

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (g)
kukuričné otruby	obiloviny	85.6
škorica	korenie	80.6
hrozienska	ovocie	79.2
gaštany sušené	orechy	78.4
datle	ovocie	75
melasa	iné	74.7
srvátka sušená	živočíšne	74.5
cesnak práškový	korenie	72.7
zázvor sušený	korenie	70.8
čili	korenie	69.9
hrušky sušené	ovocie	69.7
saturejka	semená	68.7
ovsené otruby	obiloviny	66.2
jablká sušené	ovocie	65.9
kurkuma (turmeric)	korenie	64.9
korenie čierne	korenie	64.8
pšeničné otruby	obiloviny	64.5
oregano	korenie	64.4
pažitka sušená mrazom	zelenina	64.3
rozmarín sušený	korenie	64.1
tymian sušený	korenie	63.9
slivky sušené	ovocie	63.9
figy sušené	ovocie	63.9
marhule sušené	ovocie	62.6
broskyne sušené	ovocie	61.3
klinčeky	korenie	61.2
bazalka sušená	korenie	61
šalvia	korenie	60.7
majorán	korenie	60.6
fazuľa biela surová	zelenina	60.3
čokoláda mliečna	iné	59.4
kari korenie	korenie	58.2
kajanské korenie	korenie	56.6
paprika červená v prášku	korenie	56.6

Názov potraviny	Typ	Obsah (g)
kôpor vňať sušená	korenie	55.8
paradajky sušené	zelenina	55.8
kôpor semená	korenie	55.2
koriander semená	korenie	55
kakao 100%	iné	54.3
koriander list sušený	korenie	52.1
mäta prieporná sušená	korenie	52
petržlen sušený	korenie	51.7
chlieb pšeničný biely	obiloviny	50.6
kari prášok na omáčku	iné	50.6
anízové semená	korenie	50
šafan	korenie	49.7
ryžové otruby	obiloviny	49.7
trebuľka sušená	korenie	49.1
ovsené vločky	obiloviny	48.5
gaštany surové	orechy	44.2
rasca	korenie	44.2
pšeničné klíčky	zelenina	42.5
zelerové semená	semená	41.4
chlieb pšeničný tmavý	obiloviny	41.3
taro varené	zelenina	34.6
cesnak	zelenina	33.1
kešu oriešky na sucho pražené	orechy	32.7
kešu oriešky surové	orechy	30.2
kešu oriešky na oleji pražené	orechy	29.9
čokoláda na varenie	iné	29.8
ľanové semená	semená	28.9
hrášky naklíčené	zelenina	28.3
ryža biela varená	obiloviny	28.2
pistácie surové	orechy	28
pistácie pražené solené	orechy	26.8
fazuľa biela varená	zelenina	25.1
tymian čerstvý	zelenina	24.5
sezamová pasta	semená	24.1
spirulina sušená	zelenina	23.9
kokos sušený	ovocie	23.7

Vápnik

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
saturejka	semená	2132
bazalka sušená	korenie	2113
majorán	korenie	1990
tymian sušený	korenie	1890
kôpor vňať sušená	korenie	1784
zelerové semená	semená	1767
šalvia	korenie	1652
oregano	korenie	1576
kôpor semená	korenie	1516
mäta prieporná sušená	korenie	1488
petržlen sušený	korenie	1468
mak	semená	1448
trebuľka sušená	korenie	1346
rozmarín sušený	korenie	1280
koriander list sušený	korenie	1246
parmezán	živočíšne	1109
škoricca	korenie	1002
sezam	semená	975
sezamová pasta	semená	960
rasca	korenie	931
pažitka sušená mrazom	zelenina	813
srvátka sušená	živočíšne	796
syr eidam	živočíšne	731
koriander semená	korenie	709
klinčky	korenie	646
anízové semená	korenie	646
kari korenie	korenie	478
korenie čierne	korenie	437
sezamové maslo	semená	426
tymian čerstvý	zelenina	405
sardinky v oleji	ryby	382
tofu pražené	iné	372
rozmarín čerstvý	zelenina	317
kaviár	plody mora	275

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
mandle pražené	orechy	266
mandle surové	orechy	264
ľanové semená	semená	255
mäta prieporná surová	zelenina	243
fazuľa biela surová	zelenina	240
kôpor vňať čerstvá	zelenina	208
melasa	iné	205
čokoláda mliečna	iné	189
púpavové listy čerstvé	zelenina	187
kurkuma (turmeric)	korenie	183
cesnak	zelenina	181
kari prášok na omáčku	iné	177
bazalka čerstvá	korenie	177
figy sušené	ovocie	162
brazílske orechy	orechy	160
chlieb pšeničný biely	obiloviny	151
kajanské korenie	korenie	148
paprika červená v prášku	korenie	148
ančovičky	živočíšne	147
rebarbora varená	zelenina	145
púpavové listy varené	zelenina	140
petržlen čerstvý	zelenina	138
špenát varený	zelenina	136
kel surový	zelenina	135
vaječný žltok surový	živočíšne	129
kakao 100%	iné	128
mlieko nízkotučné	živočíšne	123
jogurt biely plnotučný	živočíšne	121
spirulina sušená	zelenina	120
mlieko polotučné 2%	živočíšne	117
zázvor sušený	korenie	116
lieskové orechy	orechy	114
mlieko plnotučné 3.25%	živočíšne	113
pistácie pražené solené	orechy	110
paradajky sušené	zelenina	110
chlieb pšeničný tmavý	obiloviny	107

Vitamín A

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (IU)
tresčí olej z pečene	živočíšne	100000
morčacia pečeň varená	živočíšne	75333
pažitka sušená mrazom	zelenina	68300
paprika červená v prášku	korenie	41610
kajanské korenie	korenie	41610
kačacia pečeň	živočíšne	39907
teľacia pečeň dusená	živočíšne	39056
hovädzia pečeň dusená	živočíšne	31714
čili	korenie	26488
hovädzia pečeň pražená	živočíšne	26088
ovčia pečeň dusená	živočíšne	24945
bravčová pečeň surová	živočíšne	21650
bravčová pečeň dusená	živočíšne	17997
mrkva varená	zelenina	17033
mrkva surová	zelenina	16706
kel surový	zelenina	15376
kel varený	zelenina	13621
kuracia pečeň varená	živočíšne	13328
tekvica maslová pečená	zelenina	11155
tekvica maslová surová	zelenina	10630
mäta prieporná sušená	korenie	10579
špenát varený	zelenina	10481
púpavové listy čerstvé	zelenina	10161
špenát surový	zelenina	9377
petržlen čerstvý	zelenina	8424
majorán	korenie	8068
kôpor vňať čerstvá	zelenina	7718
šalát čerstvý	zelenina	7405
žerucha čerstvá	zelenina	6917
púpavové listy varené	zelenina	6837
šalvia	korenie	5900
kuracie drobký varené	živočíšne	5869
koriander list sušený	korenie	5850
trebuľka sušená	korenie	5850

Názov potraviny	Typ	Obsah (IU)
kôpor vňať sušená	korenie	5850
bazalka čerstvá	korenie	5275
saturejka	semená	5130
tymian čerstvý	zelenina	4751
žerucha varená	zelenina	4649
kapusta čínska surová	zelenina	4468
pažítka čerstvá	zelenina	4353
kapusta čínska varená	zelenina	4249
mäta prieporná surová	zelenina	4248
tymian sušený	korenie	3800
marhule sušené	ovocie	3604
paprika červená	zelenina	3131
rozmarín sušený	korenie	3128
rozmarín čerstvý	zelenina	2924
tuniak pečený	ryby	2520
broskyne sušené	ovocie	2163
petržlen sušený	korenie	1939
marhule čerstvé	ovocie	1926
oregano	korenie	1701
brokolica varená	zelenina	1548
vaječný žltok surový	živočíšne	1442
rasca	korenie	1270
grapefruit červený	ovocie	1150
cukina varená	zelenina	1117
kapusta červená surová	zelenina	1116
asparágus varený	zelenina	1006
cibuľka mladá	zelenina	997
kari korenie	korenie	986
papája	ovocie	950
kaviár	plody mora	905
jeseter pečený	ryby	875
paradajky sušené	zelenina	874
parmezan	živočíšne	865
paradajky čerstvé	zelenina	833
syr eidam	živočíšne	825
hrach varený	zelenina	801

Vitamín B1 (tiamín)

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
kvasnicová pomazánka	iné	9.7
šafra	korenie	2.753
ryžové otruby	obiloviny	2.753
spirulina sušená	zelenina	2.38
ľanové semená	semená	1.644
slnečnicové jadierka sušené	semená	1.48
koriander list sušený	korenie	1.252
bravčové kotlety chudé pražené	živočíšne	1.243
sezamové maslo	semená	1.22
makadamové orechy	orechy	1.195
ovsené otruby	obiloviny	1.17
bravčová panenka chudá na rošte	živočíšne	0.988
zemiaky bez šupky varené	zelenina	0.98
bravčová panenka chudá pečená	živočíšne	0.95
saláma bravčová	živočíšne	0.93
pažitka sušená mrazom	zelenina	0.9
pistácie surové	orechy	0.87
mak	semená	0.849
pistácie pražené solené	orechy	0.84
bravčové kotlety chudé dusené	živočíšne	0.822
sezam	semená	0.791
šalvia	korenie	0.754
pecan orechy	orechy	0.66
lieskové orechy	orechy	0.643
arašidy	iné	0.64
rasca	korenie	0.628
bravčové pliecko chudé pečené	živočíšne	0.628
bravčové kotlety chudé na rošte	živočíšne	0.624
brazílske orechy	orechy	0.617
bravčové pliecko chudé a masťné pečené	živočíšne	0.581
kačacia pečeň	živočíšne	0.562
paradajky sušené	zelenina	0.528
pšeničné otruby	obiloviny	0.523
srvátka sušená	živočíšne	0.519

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
rozmarín sušený	korenie	0.514
tymian sušený	korenie	0.513
orechy mix pražené na oleji	orechy	0.504
cesnak práškový	korenie	0.466
slanina opekaná	živočíšne	0.459
chlieb pšeničný biely	obiloviny	0.455
fazuľa biela surová	zelenina	0.437
mečiar pečený	ryby	0.43
saláma morčacia	živočíšne	0.426
kešu oriešky surové	orechy	0.423
kôpor semená	korenie	0.418
kôpor vňať sušená	korenie	0.418
ovsené vločky	obiloviny	0.399
trebuľka sušená	korenie	0.38
morčacia pečeň varená	živočíšne	0.38
fazuľa vlašská surová	zelenina	0.37
saturejka	semená	0.366
píniové oriešky sušené	orechy	0.364
kešu oriešky na oleji pražené	orechy	0.363
fazuľa vlašská varená	zelenina	0.362
gaštany sušené	orechy	0.354
chlieb pšeničný tmavý	obiloviny	0.353
orechy vlašské	orechy	0.341
oregano	korenie	0.341
zelerové semená	semená	0.34
anízové semená	korenie	0.34
kajanské korenie	korenie	0.328
paprika červená v prášku	korenie	0.328
kuracia pečeň varená	živočíšne	0.291
majorán	korenie	0.289
mäta prieporná sušená	korenie	0.288
bravčová pečeň surová	živočíšne	0.283
slanina surová	živočíšne	0.281
tuniak pečený	ryby	0.278
losos pečený	ryby	0.275
hrach surový	zelenina	0.266

Vitamín B2 (riboflavín)

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
kvasnicová pomazánka	iné	14.3
ovčia pečeň dusená	živočíšne	4.03
spirulina sušená	zelenina	3.67
hovädzia pečeň dusená	živočíšne	3.425
hovädzia pečeň pražená	živočíšne	3.425
bravčová pečeň surová	živočíšne	3.005
morčacia pečeň varená	živočíšne	2.76
teľacia pečeň dusená	živočíšne	2.44
srvátka sušená	živočíšne	2.208
bravčová pečeň dusená	živočíšne	2.196
kuracia pečeň varená	živočíšne	1.993
koriander list sušený	korenie	1.5
pažitka sušená mrazom	zelenina	1.5
mäta prieporná sušená	korenie	1.421
petržlen sušený	korenie	1.23
čili	korenie	1.205
kuracie drobký varené	živočíšne	1.052
mandle surové	orechy	1.014
paprika červená v prášku	korenie	0.919
kajanské korenie	korenie	0.919
kačacia pečeň	živočíšne	0.892
mandle pražené	orechy	0.859
bazalka čerstvá	korenie	0.76
trebuľka sušená	korenie	0.68
kaviár	plody mora	0.62
pšeničné otruby	obiloviny	0.577
vaječný žltok surový	živočíšne	0.528
vajcia varené na tvrdo	živočíšne	0.513
paradajky sušené	zelenina	0.489
losos pečený	ryby	0.487
orechy mix pražené na oleji	orechy	0.486
parmezan	živočíšne	0.486
vajcia surové	živočíšne	0.478
sezamové maslo	semená	0.473

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
tymian čerstvý	zelenina	0.471
kalamari	plody mora	0.458
chobotnica pražená	plody mora	0.458
rozmarín sušený	korenie	0.428
ustrice	plody mora	0.426
mušle malé	plody mora	0.426
mušle veľké	plody mora	0.426
makrela pečená	ryby	0.412
tymian sušený	korenie	0.399
jahňacie stehno dusené na oleji	živočíšne	0.391
syr eidam	živočíšne	0.389
bravčová panenka chudá na rošte	živočíšne	0.387
bravčová panenka chudá pečená	živočíšne	0.387
hovädzie pliecko grilované	živočíšne	0.382
bravčové pliecko chudé pečené	živočíšne	0.37
jahňacie pliecko chudé dusené	živočíšne	0.36
slnečnicové jadierka sušené	semená	0.355
teľacie mäso chudé varené	živočíšne	0.34
šalvia	korenie	0.336
chlieb pšeničný biely	obiloviny	0.331
saláma bravčová	živočíšne	0.33
bravčové pliecko chudé a masť pečené	živočíšne	0.329
bravčové kotlety chudé pražené	živočíšne	0.327
rasca	korenie	0.327
tekvicové semená sušené	semená	0.32
teľacie mäso varené	živočíšne	0.32
oregano	korenie	0.32
majorán	korenie	0.316
bazalka sušená	korenie	0.316
tuniak pečený	ryby	0.306
saláma morčacia	živočíšne	0.303
šampiňóny varené	huby	0.3
sleď pečený	ryby	0.299
čokoláda mliečna	iné	0.298
kôpor vňať čerstvá	zelenina	0.296
anízové semená	korenie	0.29

Vitamín B3 (niacín)

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
kvasnicová pomazánka	iné	97
šafan	korenie	33.995
ryžové otruby	obiloviny	33.995
hovädzia pečeň dusená	živočíšne	17.525
hovädzia pečeň pražená	živočíšne	17.475
bravčová pečeň surová	živočíšne	15.301
ančovičky	živočíšne	14.024
pšeničné otruby	obiloviny	13.578
spirulina sušená	zelenina	12.82
tuniak plechovkový v oleji	ryby	12.4
ovčia pečeň dusená	živočíšne	12.15
arašidy	iné	12.066
mečiar pečený	ryby	11.79
slanina opekaná	živočíšne	11.575
kuracia pečeň varená	živočíšne	11.045
koriander list sušený	korenie	10.707
teľacia pečeň dusená	živočíšne	10.55
tuniak pečený	ryby	10.54
morčacia pečeň varená	živočíšne	10.2
jeseter pečený	ryby	10.1
losos pečený	ryby	10.077
morčacie prsia pečené	živočíšne	9.067
paradajky sušené	zelenina	9.05
hovädzie horné chudé dusené	živočíšne	8.741
paprika červená v prášku	korenie	8.701
kajanské korenie	korenie	8.701
čili	korenie	8.669
bravčové kotlety chudé na rošte	živočíšne	8.485
bravčová pečeň dusená	živočíšne	8.435
teľacie mäso chudé varené	živočíšne	8.42
slnečnicové jadierka sušené	semená	8.335
teľacie mäso varené	živočíšne	7.97
hovädzie dolné chudé pečené	živočíšne	7.939

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
petržlen sušený	korenie	7.929
bravčová panenka chudá pečená	živočíšne	7.432
bazalka sušená	korenie	6.948
makrela pečená	ryby	6.85
sezamová pasta	semená	6.7
kuracie drobkky varené	živočíšne	6.625
mäta prieporná sušená	korenie	6.561
kačacia pečeň	živočíšne	6.5
oregano	korenie	6.22
kuracie mäso dusené	živočíšne	6.117
bravčové kotlety chudé pražené	živočíšne	5.997
pažitka sušená mrazom	zelenina	5.9
jahňacie pliecko chudé dusené	živočíšne	5.85
šalvia	korenie	5.72
saláma bravčová	živočíšne	5.6
kuracie prsia pečené	živočíšne	5.559
sezamové maslo	semená	5.45
jahňacie stehno dusené na oleji	živočíšne	5.433
trebuľka sušená	korenie	5.4
sardinky v oleji	ryby	5.245
zázvor sušený	korenie	5.155
kurkuma (turmeric)	korenie	5.14
bravčová panenka chudá na rošte	živočíšne	5.135
morka pečená	živočíšne	5.086
tymian sušený	korenie	4.94
bravčové kotlety chudé dusené	živočíšne	4.856
losos údený	ryby	4.72
chlieb pšeničný tmavý	obiloviny	4.714
rasca	korenie	4.579
sezam	semená	4.515
šampiňóny varené	huby	4.46
píniové oriešky sušené	orechy	4.387
chlieb pšeničný biely	obiloviny	4.385
broskyne sušené	ovocie	4.375
bravčové pliecko chudé pečené	živočíšne	4.26
sleď pečený	ryby	4.124
majorán	korenie	4.12

Vitamín B5 (kyselina pantotenová)

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
šafan	korenie	7.39
ryžové otruby	obiloviny	7.39
hovädzia pečeň dusená	živočíšne	7.11
hovädzia pečeň pražená	živočíšne	6.943
kuracia pečeň varená	živočíšne	6.668
bravčová pečeň surová	živočíšne	6.65
kačacia pečeň	živočíšne	6.184
teľacia pečeň dusená	živočíšne	6.065
srvátka sušená	živočíšne	5.62
bravčová pečeň dusená	živočíšne	4.774
morčacia pečeň varená	živočíšne	4.35
ovčia pečeň dusená	živočíšne	3.96
šitake huba varená	huby	3.594
kaviár	plody mora	3.5
spirulina sušená	zelenina	3.48
kuracie drobký varené	živočíšne	3.274
vaječný žltok surový	živočíšne	2.99
pšeničné otruby	obiloviny	2.181
šampiňóny varené	huby	2.16
pažitka sušená mrazom	zelenina	2.106
paradajky sušené	zelenina	2.087
losos pečený	ryby	1.92
arašidy	iné	1.767
ovsené otruby	obiloviny	1.494
vajcia surové	živočíšne	1.438
mäta prieporná sušená	korenie	1.399
vajcia varené na tvrdo	živočíšne	1.398
avokádo	ovocie	1.389
tuniak pečený	ryby	1.37
teľacie mäso chudé varené	živočíšne	1.33
slanina opekaná	živočíšne	1.31
teľacie mäso varené	živočíšne	1.26
kešu oriešky na sucho pražené	orechy	1.217
slniečnicové jadierka sušené	semená	1.13

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
saláma morčacia	živočíšne	1.074
hovädzie pliecko grilované	živočíšne	1.07
saláma bravčová	živočíšne	1.06
hrášky naklíčené	zelenina	1.029
bravčová panenka chudá pečená	živočíšne	1.012
bravčové kotlety chudé pražené	živočíšne	0.998
makrela pečená	ryby	0.99
ľanové semená	semená	0.985
orechy mix pražené na oleji	orechy	0.962
čili	korenie	0.956
pšeničné klíčky	zelenina	0.947
jahňacie stehno dusené na oleji	živočíšne	0.929
lieskové orechy	orechy	0.918
bravčová panenka chudá na rošte	živočíšne	0.917
kuracie prsia pečené	živočíšne	0.915
gaštany sušené	orechy	0.901
kešu oriešky na oleji pražené	orechy	0.88
jeseter pečený	ryby	0.87
losos údený	ryby	0.87
pstruh pečený	ryby	0.865
kešu oriešky surové	orechy	0.864
pecan orechy	orechy	0.863
morka pečená	živočíšne	0.858
melasa	iné	0.804
rozmarín čerstvý	zelenina	0.804
kokos sušený	ovocie	0.8
anízové semená	korenie	0.797
makadamové orechy	orechy	0.758
bravčové kotlety chudé dusené	živočíšne	0.75
kuracie mäso dusené	živočíšne	0.746
sleď pečený	ryby	0.74
fazuľa biela surová	zelenina	0.732
sezamové maslo	semená	0.693
chlieb pšeničný tmavý	obiloviny	0.686
ustrice	plody mora	0.68
mušle malé	plody mora	0.68

Vitamín B6 (pyridoxín)

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
ryžové otruby	obiloviny	4.07
šafraň	korenie	4.07
cesnak práškový	korenie	2.94
šalvia	korenie	2.69
mäta prieporná sušená	korenie	2.579
kajanské korenie	korenie	2.45
paprika červená v prášku	korenie	2.45
bazalka sušená	korenie	2.32
pažitka sušená mrazom	zelenina	1.996
saturejka	semená	1.81
kurkuma (turmeric)	korenie	1.8
rozmarín sušený	korenie	1.74
kôpor vňať sušená	korenie	1.71
pistácie surové	orechy	1.7
slnečnicové jadierka sušené	semená	1.345
pšeničné otruby	obiloviny	1.303
kvasnicová pomazánka	iné	1.3
pistácie pražené solené	orechy	1.274
cesnak	zelenina	1.235
oregano	korenie	1.21
majorán	korenie	1.19
kari korenie	korenie	1.15
morčacia pečeň varená	živočíšne	1.04
hovädzia pečeň pražená	živočíšne	1.027
hovädzia pečeň dusená	živočíšne	1.017
petržlen sušený	korenie	1.002
teľacia pečeň dusená	živočíšne	0.957
losos pečený	ryby	0.944
trebulka sušená	korenie	0.93
zelerové semená	semená	0.89
zázvor sušený	korenie	0.84
sezamová pasta	semená	0.816
čili	korenie	0.81
sezam	semená	0.79

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
kačacia pečeň	živočíšne	0.76
kuracia pečeň varená	živočíšne	0.755
bravčová panenka chudá pečená	živočíšne	0.739
bravčové kotlety chudé na rošte	živočíšne	0.701
bravčová pečeň surová	živočíšne	0.69
melasa	iné	0.67
gaštany sušené	orechy	0.666
hovädzie horné chudé dusené	živočíšne	0.656
anízové semená	korenie	0.65
koriander list sušený	korenie	0.61
hovädzie dolné chudé pečené	živočíšne	0.6
klinčeky	korenie	0.59
srvátka sušená	živočíšne	0.584
bravčová pečeň dusená	živočíšne	0.57
lieskové orechy	orechy	0.563
saláma bravčová	živočíšne	0.55
tymian sušený	korenie	0.55
orechy vlašské	orechy	0.537
bravčová panenka chudá na rošte	živočíšne	0.528
tuniak pečený	ryby	0.525
bravčové kotlety chudé pražené	živočíšne	0.513
ovčia pečeň dusená	živočíšne	0.49
ľanové semená	semená	0.473
pstruh pečený	ryby	0.462
makrela pečená	ryby	0.46
mak	semená	0.444
rasca	korenie	0.435
jahňacie stehno dusené na oleji	živočíšne	0.43
saláma morčacia	živočíšne	0.427
kešu oriešky surové	orechy	0.417
hovädzie pliecko grilované	živočíšne	0.41
morka pečená	živočíšne	0.41
bravčové kotlety chudé dusené	živočíšne	0.401
kuracie drobký varené	živočíšne	0.397
slanina opekaná	živočíšne	0.389
mečiar pečený	ryby	0.381

Vitamín B9 (kyselina listová)

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (µg)
kvasnicová pomazánka	iné	1010
kačacia pečeň	živočíšne	738
morčacia pečeň varená	živočíšne	691
kuracia pečeň varená	živočíšne	578
mäta prieporná sušená	korenie	530
fazuľa biela surová	zelenina	388
rozmarín sušený	korenie	307
oregano	korenie	274
trebuľka sušená	korenie	274
šalvia	korenie	274
koriander list sušený	korenie	274
bazalka sušená	korenie	274
tymian sušený	korenie	274
majorán	korenie	274
hovädzia pečeň pražená	živočíšne	260
kuracie drobký varené	živočíšne	257
hovädzia pečeň dusená	živočíšne	253
arašidy	iné	240
slnečnicové jadierka sušené	semená	227
bravčová pečeň surová	živočíšne	212
špenát surový	zelenina	194
petržlen sušený	korenie	180
bravčová pečeň dusená	živočíšne	163
kari korenie	korenie	154
petržlen čerstvý	zelenina	152
kôpor vňať čerstvá	zelenina	150
asparágus varený	zelenina	149
špenát varený	zelenina	146
vaječný žltok surový	živočíšne	146
hrášky naklíčené	zelenina	144
teľacia pečeň dusená	živočíšne	125
mäta prieporná surová	zelenina	114
lieskové orechy	orechy	113
chlieb pšeničný biely	obiloviny	111

Názov potraviny	Typ	Obsah (µg)
gaštany sušené	orechy	110
rozmarín čerstvý	zelenina	109
brokolica varená	zelenina	108
pažitka sušená mrazom	zelenina	108
paprika červená v prášku	korenie	106
kajanské korenie	korenie	106
pažitka čerstvá	zelenina	105
sezamová pasta	semená	100
šošovicové klíčky čerstvé	zelenina	100
sezamové maslo	semená	98
orechy vlašské	orechy	98
sezam	semená	97
spirulina sušená	zelenina	94
klinčeky	korenie	93
ľanové semená	semená	87
fazuľa biela varená	zelenina	81
avokádo	ovocie	81
žerucha čerstvá	zelenina	80
pšeničné otruby	obiloviny	79
ovčia pečeň dusená	živočíšne	73
kešu oriešky na sucho pražené	orechy	69
bazalka čerstvá	korenie	68
paradajky sušené	zelenina	68
kapusta čínska surová	zelenina	66
hrach surový	zelenina	65
cibuľka mladá	zelenina	64
hrach varený	zelenina	63
šafan	korenie	63
ryžové otruby	obiloviny	63
brokolica surová	zelenina	63
ovsené vločky	obiloviny	62
ružičkový kel surový	zelenina	61
ružičkový kel varený	zelenina	60
fazuľa vlašská surová	zelenina	59
tekvicové semená sušené	semená	58
ryža biela varená	obiloviny	58

Vitamín B12 (kobalamín)

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (µg)
mušle malé	plody mora	98.89
ustrice	plody mora	98.89
mušle veľké	plody mora	98.89
hovädzia pečeň pražená	živočíšne	83.13
ovčia pečeň dusená	živočíšne	76.5
hovädzia pečeň dusená	živočíšne	70.58
teľacia pečeň dusená	živočíšne	59.85
morčacia pečeň varená	živočíšne	58.2
kačacia pečeň	živočíšne	54
bravčová pečeň surová	živočíšne	26
kaviár	plody mora	20
makrela pečená	ryby	19
bravčová pečeň dusená	živočíšne	18.67
kuracia pečeň varená	živočíšne	16.85
sleď pečený	ryby	13.14
krab varený v pare	plody mora	11.5
tuniak pečený	ryby	10.88
kuracie drobký varené	živočíšne	9.44
sardinky v oleji	ryby	8.94
hovädzie pliecko grilované	živočíšne	6.18
jahňacie pliecko chudé dusené	živočíšne	3.71
pstruh pečený	ryby	3.46
losos údený	ryby	3.26
lobster varený nad parou	plody mora	3.11
losos pečený	ryby	3.05
jahňacie stehno dusené na oleji	živočíšne	3.05
saláma bravčová	živočíšne	2.8
jeseter pečený	ryby	2.5
srvátka sušená	živočíšne	2.37
parmezán	živočíšne	2.26
tuniak plechovkový v oleji	ryby	2.2
mečiar pečený	ryby	2.02
vaječný žĺtok surový	živočíšne	1.95
hovädzie horné chudé dusené	živočíšne	1.71

Názov potraviny	Typ	Obsah (µg)
teľacie mäso chudé varené	živočíšne	1.65
teľacie mäso varené	živočíšne	1.57
syr eidam	živočíšne	1.54
krevety varené	plody mora	1.49
slanina opekaná	živočíšne	1.3
hovädzie dolné chudé pečené	živočíšne	1.3
vajcia surové	živočíšne	1.29
chobotnica pražená	plody mora	1.23
kalamari	plody mora	1.23
vajcia varené na tvrdo	živočíšne	1.11
rybie prsty v strúhanke	živočíšne	1.11
treska pečená	živočíšne	1.05
bravčová panenka chudá na rošte	živočíšne	1
saláma morčacia	živočíšne	0.99
bravčové pliecko chudé pečené	živočíšne	0.86
bravčové pliecko chudé a masťné pečené	živočíšne	0.8
bravčové kotlety chudé pražené	živočíšne	0.76
čokoláda mliečna	iné	0.75
slanina surová	živočíšne	0.69
ančovičky	živočíšne	0.62
bravčová panenka chudá pečená	živočíšne	0.57
bravčové kotlety chudé na rošte	živočíšne	0.54
bravčové kotlety chudé dusené	živočíšne	0.51
kvasnicová pomazánka	iné	0.5
mlieko polotučné 2%	živočíšne	0.46
mlieko plnotučné 3.25%	živočíšne	0.44
kari prášok na omáčku	iné	0.4
mlieko nízkotučné	živočíšne	0.38
jogurt biely plnotučný	živočíšne	0.37
morka pečená	živočíšne	0.35
kuracie prsia pečené	živočíšne	0.34
morčacie prsia pečené	živočíšne	0.32
kuracie mäso dusené	živočíšne	0.22
ovsené vločky	obiloviny	0.03

Vitamín C

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
acerola	ovocie	1677.6
pažitka sušená mrazom	zelenina	660
koriander list sušený	korenie	566.7
guava	ovocie	228.3
paprika žltá	zelenina	183.5
ríbezle čierne	ovocie	181
tymian čerstvý	zelenina	160.1
petržlen čerstvý	zelenina	133
paprika červená	zelenina	127.7
petržlen sušený	korenie	122
kel surový	zelenina	120
kiwi	ovocie	92.7
brokolica surová	zelenina	89.2
kôpor vňať čerstvá	zelenina	85
ružičkový kel surový	zelenina	85
klinčeky	korenie	80.8
paprika zelená čerstvá	zelenina	80.4
paprika červená v prášku	korenie	76.4
kajanské korenie	korenie	76.4
paprika zelená varená	zelenina	74.4
žerucha čerstvá	zelenina	69
brokolica varená	zelenina	64.9
ružičkový kel varený	zelenina	62
papája	ovocie	61.8
rozmarín sušený	korenie	61.2
bazalka sušená	korenie	61.2
jahody	ovocie	58.8
pažitka čerstvá	zelenina	58.1
kapusta červená surová	zelenina	57
pomaranče	ovocie	53.2
majorán	korenie	51.4
trebuľka sušená	korenie	50
kôpor vňať sušená	korenie	50
pomarančový džús čerstvý	ovocie	50

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
oregano	korenie	50
tymian sušený	korenie	50
saturejka	semená	50
ananás	ovocie	47.8
karfiol surový	zelenina	46.4
kapusta čínska surová	zelenina	45
karfiol varený	zelenina	44.3
kel varený	zelenina	41
ríbezle biele a červené	ovocie	41
gaštany surové	orechy	40.2
hrach surový	zelenina	40
paradajky sušené	zelenina	39.2
fazuľa vlašská surová	zelenina	38.7
kapusta zelená varená	zelenina	37.5
kapusta zelená surová	zelenina	36.6
moruše	ovocie	36.4
fazuľa vlašská varená	zelenina	35.6
púpavové listy čerstvé	zelenina	35
kapusta červená varená	zelenina	34.4
grapefruit biely	ovocie	33.3
šalvia	korenie	32.4
mäta prieporná surová	zelenina	31.8
čili	korenie	31.4
cesnak	zelenina	31.2
grapefruit červený	ovocie	31.2
špenát surový	zelenina	28.1
kuracia pečeň varená	živočíšne	27.9
maliny	ovocie	26.2
kapusta čínska varená	zelenina	26
kurkuma (turmeric)	korenie	25.9
bravčová pečeň surová	živočíšne	25.3
bravčová pečeň dusená	živočíšne	23.6
žerucha varená	zelenina	23
paradajky varené	zelenina	22.8
morčacia pečeň varená	živočíšne	22.6
mušle veľké	plody mora	22.1

Vitamín E

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
slniečnicové jadierka sušené	semená	33.23
paprika červená v prášku	korenie	29.83
kajanské korenie	korenie	29.83
mandle surové	orechy	26.22
mandle pražené	orechy	26
kari korenie	korenie	21.99
oregano	korenie	18.86
zázvor sušený	korenie	18.02
ľanový olej	iné	17.5
lieskové orechy	orechy	15.03
píniové oriešky sušené	orechy	9.33
klinčeky	korenie	8.52
arašidy	iné	8.33
tymian sušený	korenie	7.48
šalvia	korenie	7.48
bazalka sušená	korenie	7.48
petržlen sušený	korenie	6.91
brazílske orechy	orechy	5.73
spirulina sušená	zelenina	5
ryžové otruby	obiloviny	4.92
šafran	korenie	4.92
marhule sušené	ovocie	4.33
púpavové listy čerstvé	zelenina	3.44
rasca	korenie	3.33
čili	korenie	3.14
kurkuma (turmeric)	korenie	3.1
taro varené	zelenina	2.93
vaječný žltok surový	živočíšne	2.58
púpavové listy varené	zelenina	2.44
škoricca	korenie	2.32
pistácie surové	orechy	2.3
špenát varený	zelenina	2.08
avokádo	ovocie	2.07
sardinky v oleji	ryby	2.04

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
špenát surový	zelenina	2.03
pistácie pražené solené	orechy	1.93
kaviár	plody mora	1.89
majorán	korenie	1.69
olivy nakladané	ovocie	1.65
paprika červená	zelenina	1.58
asparágus varený	zelenina	1.5
pšeničné otruby	obiloviny	1.49
kiwi	ovocie	1.46
brokolica varená	zelenina	1.45
tekvica maslová surová	zelenina	1.44
pecan orechy	orechy	1.4
krevety varené	plody mora	1.38
sleď pečený	ryby	1.37
losos údený	ryby	1.35
tekvica maslová pečená	zelenina	1.29
černice	ovocie	1.17
asparágus surový	zelenina	1.13
mak	semená	1.11
zelerové semená	semená	1.07
vajcia varené na tvrdo	živočíšne	1.03
koriander list sušený	korenie	1.03
mrkva varená	zelenina	1.03
ovsené otruby	obiloviny	1.01
lobster varený nad parou	plody mora	1
bambusové výhonky	zelenina	1
ríbezle čierne	ovocie	1
vajcia surové	živočíšne	0.97
fazuľa biela varená	zelenina	0.94
kešu oriešky na oleji pražené	orechy	0.92
kešu oriešky na sucho pražené	orechy	0.92
kešu oriešky surové	orechy	0.9
marhule čerstvé	ovocie	0.89
ružičkový kel surový	zelenina	0.88
tuniak plechovkový v oleji	ryby	0.87
maliny	ovocie	0.87

Vitamín K

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (µg)
bazalka sušená	korenie	1714.5
tymian sušený	korenie	1714.5
šalvia	korenie	1714.5
petržlen čerstvý	zelenina	1640
petržlen sušený	korenie	1359.5
koriander list sušený	korenie	1359.5
kel varený	zelenina	817
kel surový	zelenina	817
púpavové listy čerstvé	zelenina	778.4
majorán	korenie	621.7
oregano	korenie	621.7
púpavové listy varené	zelenina	551.4
žerucha čerstvá	zelenina	541.9
špenát varený	zelenina	493.6
špenát surový	zelenina	482.9
bazalka čerstvá	korenie	414.8
žerucha varená	zelenina	383.4
pažitka čerstvá	zelenina	212.7
cibuľka mladá	zelenina	207
ružičkový kel surový	zelenina	177
šalát čerstvý	zelenina	173.6
korenie čierne	korenie	163.7
klinčeky	korenie	141.8
brokolica varená	zelenina	141.1
ružičkový kel varený	zelenina	140.3
kapusta zelená varená	zelenina	108.7
čili	korenie	108.2
brokolica surová	zelenina	101.6
kari korenie	korenie	99.8
kajanské korenie	korenie	80.3
paprika červená v prášku	korenie	80.3
kapusta zelená surová	zelenina	76
kiwi	ovocie	60.3
slivky sušené	ovocie	59.5

Názov potraviny	Typ	Obsah (µg)
píniové oriešky sušené	orechy	53.9
tekvicové semená sušené	semená	51.4
asparágus varený	zelenina	50.6
kapusta červená varená	zelenina	47.6
uhorky nakladané	zelenina	47
kapusta čínska surová	zelenina	45.5
tuniak plechovkový v oleji	ryby	44
paradajky sušené	zelenina	43
asparágus surový	zelenina	41.6
kapusta červená surová	zelenina	38.2
kešu oriešky na oleji pražené	orechy	34.7
kešu oriešky na sucho pražené	orechy	34.7
kešu oriešky surové	orechy	34.1
kapusta čínska varená	zelenina	34
škoricca	korenie	31.2
rebarbora surová	zelenina	29.3
hrach varený	zelenina	25.9
spirulina sušená	zelenina	25.5
hrach surový	zelenina	24.8
rebarbora varená	zelenina	21.1
avokádo	ovocie	21
hrušky sušené	ovocie	20.4
černice	ovocie	19.8
uhorky surové so šupkou	zelenina	16.4
fazuľka zelená varená	zelenina	16
karfiol surový	zelenina	16
broskyne sušené	ovocie	15.7
figy sušené	ovocie	15.6
hrozno	ovocie	14.6
fazuľka zelená čerstvá	zelenina	14.4
lieskové orechy	orechy	14.2
karfiol varený	zelenina	13.8
mrkva varená	zelenina	13.7
kurkuma (turmeric)	korenie	13.4
pistácie pražené solené	orechy	13.2
mrkva surová	zelenina	13.2

Vláknina

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (g)
kukuričné otruby	obiloviny	79
škorica	korenie	53.1
saturejka	semená	45.7
pšeničné otruby	obiloviny	42.8
oregano	korenie	42.8
rozmarín sušený	korenie	42.6
koriander semená	korenie	41.9
bazalka sušená	korenie	40.5
šalvia	korenie	40.3
majorán	korenie	40.3
tymian sušený	korenie	37
klinčeky	korenie	34.2
kakao 100%	iné	33.2
kari korenie	korenie	33.2
petržlen sušený	korenie	30.4
mäta prieporná sušená	korenie	29.8
čili	korenie	28.7
ľanové semená	semená	27.3
kajanské korenie	korenie	27.2
paprika červená v prášku	korenie	27.2
korenie čierne	korenie	26.5
pažitka sušená mrazom	zelenina	26.2
kurkuma (turmeric)	korenie	21.1
kôpor semená	korenie	21.1
ryžové otruby	obiloviny	21
šafran	korenie	21
čokoláda na varenie	iné	16.6
kokos sušený	ovocie	16.3
ovsené otruby	obiloviny	15.4
fazuľa biela surová	zelenina	15.2
anízové semená	korenie	14.6
rozmarín čerstvý	zelenina	14.1
tymian čerstvý	zelenina	14
kôpor vňať sušená	korenie	13.6

Názov potraviny	Typ	Obsah (g)
zázvor sušený	korenie	12.5
paradajky sušené	zelenina	12.3
mandle surové	orechy	12.2
sezam	semená	11.8
zelerové semená	semená	11.8
mandle pražené	orechy	11.8
trebuľka sušená	korenie	11.3
rasca	korenie	10.5
koriander list sušený	korenie	10.4
pistácie pražené solené	orechy	10.3
pistácie surové	orechy	10.3
mak	semená	10
cesnak práškový	korenie	9.9
figy sušené	ovocie	9.8
lieskové orechy	orechy	9.7
pecan orechy	orechy	9.6
sezamové maslo	semená	9.3
kokosová dužina čerstvá	ovocie	9
jablká sušené	ovocie	8.7
makadamové orechy	orechy	8.6
slnečnicové jadierka sušené	semená	8.6
arašidy	iné	8.5
broskyne sušené	ovocie	8.2
datle	ovocie	8
mäta prieporná surová	zelenina	8
hrušky sušené	ovocie	7.5
brazílske orechy	orechy	7.5
marhule sušené	ovocie	7.3
slivky sušené	ovocie	7.1
chlieb pšeničný tmavý	obiloviny	6.8
avokádo	ovocie	6.7
orechy vlašské	orechy	6.7
maliny	ovocie	6.5
fazuľa biela varená	zelenina	6.3
hrach varený	zelenina	5.5
sezamová pasta	semená	5.5

Voda

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (g)
uhorky surové bez šupky	zelenina	96.73
kapusta čínska varená	zelenina	95.55
kapusta čínska surová	zelenina	95.32
uhorky surové so šupkou	zelenina	95.23
šalát čerstvý	zelenina	95.07
cukina varená	zelenina	94.74
cukina surová	zelenina	94.64
paradajky čerstvé	zelenina	94.5
paradajky varené	zelenina	94.34
uhorky nakladané	zelenina	94.08
paprika zelená čerstvá	zelenina	93.89
rebarbora surová	zelenina	93.61
asparágus surový	zelenina	93.22
karfiol varený	zelenina	93
asparágus varený	zelenina	92.63
kapusta zelená varená	zelenina	92.57
žerucha varená	zelenina	92.5
paprika červená	zelenina	92.21
kapusta zelená surová	zelenina	92.18
bazalka čerstvá	korenie	92.06
paprika žltá	zelenina	92.02
karfiol surový	zelenina	91.91
paprika zelená varená	zelenina	91.87
melón červený	ovocie	91.45
acerola	ovocie	91.41
špenát surový	zelenina	91.4
špenát varený	zelenina	91.21
kel varený	zelenina	91.2
šampiňóny varené	huby	91.08
bambusové výhonky	zelenina	91
jahody	ovocie	90.95
kapusta červená varená	zelenina	90.84
mlieko nízkoťučné	živočišne	90.8
fazuľa vlašská surová	zelenina	90.7

Názov potraviny	Typ	Obsah (g)
pažitka čerstvá	zelenina	90.65
grapefruit biely	ovocie	90.48
kapusta červená surová	zelenina	90.39
fazuľka zelená čerstvá	zelenina	90.27
mrkva varená	zelenina	90.17
cibuľka mladá	zelenina	89.83
púpavové listy varené	zelenina	89.8
žerucha čerstvá	zelenina	89.4
mlieko polotučné 2%	živočíšne	89.33
fazuľa vlašská varená	zelenina	89.3
brokolica surová	zelenina	89.3
brokolica varená	zelenina	89.25
fazuľka zelená varená	zelenina	89.22
ružičkový kel varený	zelenina	88.9
broskyne	ovocie	88.87
papája	ovocie	88.83
mlieko plnotučné 3.25%	živočíšne	88.32
pomarančový džús čerstvý	ovocie	88.3
mrkva surová	zelenina	88.29
černice	ovocie	88.15
grapefruit červený	ovocie	88.06
jogurt biely plnotučný	živočíšne	87.9
tekvica maslová pečená	zelenina	87.8
petržlen čerstvý	zelenina	87.71
moruše	ovocie	87.68
nektárinky	ovocie	87.59
slivky	ovocie	87.23
pomaranče	ovocie	86.75
jablká bez šupky	ovocie	86.67
tekvica maslová surová	zelenina	86.41
marhule čerstvé	ovocie	86.35
ružičkový kel surový	zelenina	86
ananás	ovocie	86
kôpor vňať čerstvá	zelenina	85.95
maliny	ovocie	85.75
púpavové listy čerstvé	zelenina	85.6

Železo

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
tymian sušený	korenie	123.6
petržlen sušený	korenie	97.86
mäta prieporná sušená	korenie	87.47
majorán	korenie	82.71
rasca	korenie	66.36
kôpor vňať sušená	korenie	48.78
zelerové semená	semená	44.9
oregano	korenie	44
koriander list sušený	korenie	42.46
bazalka sušená	korenie	42
kurkuma (turmeric)	korenie	41.42
saturejka	semená	37.88
anízové semená	korenie	36.96
trebuľka sušená	korenie	31.95
kačacia pečeň	živočíšne	30.53
kari korenie	korenie	29.59
rozmarín sušený	korenie	29.25
korenie čierne	korenie	28.86
spirulina sušená	zelenina	28.5
šalvia	korenie	28.12
ustrice	plody mora	27.96
mušle malé	plody mora	27.96
mušle veľké	plody mora	27.96
bravčová pečeň surová	živočíšne	23.3
pažitka sušená mrazom	zelenina	20
sezamová pasta	semená	19.2
ryžové otruby	obiloviny	18.54
šafan	korenie	18.54
bravčová pečeň dusená	živočíšne	17.92
tymian čerstvý	zelenina	17.45
čokoláda na varenie	iné	17.4
kôpor semená	korenie	16.33
koriander semená	korenie	16.32
tekvicové semená sušené	semená	14.97

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
sezam	semená	14.55
kakao 100%	iné	13.86
kaviár	plody mora	11.88
kuracia pečeň varená	živočíšne	11.63
zázvor sušený	korenie	11.52
morčacia pečeň varená	živočíšne	10.7
pšeničné otruby	obiloviny	10.57
fazuľa biela surová	zelenina	10.44
mak	semená	9.39
paradajky sušené	zelenina	9.09
sezamové maslo	semená	8.95
klinčeky	korenie	8.68
škoricca	korenie	8.32
ovčia pečeň dusená	živočíšne	8.28
paprika červená v prášku	korenie	7.8
kajanské korenie	korenie	7.8
melónové semená	semená	7.28
kuracie drobký varené	živočíšne	7.04
kešu oriešky surové	orechy	6.68
rozmarín čerstvý	zelenina	6.65
kôpor vňať čerstvá	zelenina	6.59
hovädzia pečeň dusená	živočíšne	6.54
teľacia pečeň dusená	živočíšne	6.4
petržlen čerstvý	zelenina	6.2
hovädzia pečeň pražená	živočíšne	6.17
kešu oriešky na oleji pražené	orechy	6.05
čili	korenie	6.04
kešu oriešky na sucho pražené	orechy	6
ľanové semená	semená	5.73
píniové oriešky sušené	orechy	5.53
ovsené otruby	obiloviny	5.41
slnecnicové jadierka sušené	semená	5.25
mäta prieporná surová	zelenina	5.08
tofu pražené	iné	4.87
melasa	iné	4.72
lieskové orechy	orechy	4.7

Zinok

(v 100 gramoch danej potraviny)

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
teľacia pečeň dusená	živočíšne	12.02
melónové semená	semená	10.24
mak	semená	10.23
čokoláda na varenie	iné	9.63
hovädzie pliecko grilované	živočíšne	9.61
trebuľka sušená	korenie	8.8
ovčia pečeň dusená	živočíšne	7.89
sezam	semená	7.75
krab varený v pare	plody mora	7.62
tekvicové semená sušené	semená	7.46
sezamová pasta	semená	7.29
pšeničné otruby	obiloviny	7.27
zelerové semená	semená	6.93
kakao 100%	iné	6.81
bravčová pečeň dusená	živočíšne	6.72
píniové orešky sušené	orechy	6.45
tymian sušený	korenie	6.18
ryžové otruby	obiloviny	6.04
šafraň	korenie	6.04
bazalka sušená	korenie	5.82
kešu orešky surové	orechy	5.78
bravčová pečeň surová	živočíšne	5.76
hovädzie horné chudé dusené	živočíšne	5.71
kešu orešky na sucho pražené	orechy	5.6
jahňacie pliecko chudé dusené	živočíšne	5.6
kešu orešky na oleji pražené	orechy	5.35
hovädzia pečeň dusená	živočíšne	5.3
anízové semená	korenie	5.3
hovädzia pečeň pražená	živočíšne	5.23
kôpor semená	korenie	5.2
pažitka sušená mrazom	zelenina	5.12
teľacie mäso chudé varené	živočíšne	5.1
slnecnicové jadierka sušené	semená	5
hovädzie dolné chudé pečené	živočíšne	5

Názov potraviny	Typ	Obsah (mg)
jahňacie stehno dusené na oleji	živočíšne	4.83
rasca	korenie	4.8
teľacie mäso varené	živočíšne	4.76
petržlen sušený	korenie	4.75
koriander list sušený	korenie	4.72
zázvor sušený	korenie	4.72
šalvia	korenie	4.7
koriander semená	korenie	4.7
orechy mix pražené na oleji	orechy	4.66
sezamové maslo	semená	4.62
pecan orechy	orechy	4.53
oregano	korenie	4.43
kurkuma (turmeric)	korenie	4.35
ľanové semená	semená	4.34
saturejka	semená	4.3
kuracie drobký varené	živočíšne	4.23
saláma bravčová	živočíšne	4.2
bravčové pliecko chudé pečené	živočíšne	4.16
brazílske orechy	orechy	4.06
kari korenie	korenie	4.05
kuracia pečeň varená	živočíšne	3.98
parmezán	živočíšne	3.87
syr eidam	živočíšne	3.75
bravčové pliecko chudé a masťné pečené	živočíšne	3.71
fazuľa biela surová	zelenina	3.67
slanina opekaná	živočíšne	3.64
majorán	korenie	3.6
mandle pražené	orechy	3.54
kôpor vňať sušená	korenie	3.3
arašidy	iné	3.27
rozmarín sušený	korenie	3.23
ovsené otruby	obiloviny	3.11
orechy vlašské	orechy	3.09
mandle surové	orechy	3.08
kačacia pečeň	živočíšne	3.07
morka pečená	živočíšne	2.96

Ovocie: nutričné hodnoty



Acerola

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	146
	fosfor	mg	11
	horčík	mg	18
	mangán	mg	0
	meď	mg	0.086
	selén	µg	0.6
	sodík	mg	7
	vápnik	mg	12
	železo	mg	0.2
	zinok	mg	0.1
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	767
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.02
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.06
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.4
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.309
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.009
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	14
	vitamín C	mg	1677.6
	vitamín E	mg	0
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	0.4
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	32
	tuhé látky (popol)	g	0.2
	tuk saturovaný	g	0.068
	tuk spolu	g	0.3
	uhl'ohydráty spolu	g	7.7
	vláknina	g	1.1
	voda	g	91.41

Ananás

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	109
	fosfor	mg	8
	horčík	mg	12
	mangán	mg	0.927
	meď	mg	0.11
	selén	µg	0.1
	sodík	mg	1
	vápnik	mg	13
	železo	mg	0.29
	zinok	mg	0.12
vitamíny	cholín	mg	5.5
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	58
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.079
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.032
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.5
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.213
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.112
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	18
	vitamín C	mg	47.8
	vitamín E	mg	0.02
vitamín K	µg	0.7	
živiny	bielkoviny	g	0.5
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	9.9
	kalórie	kcal	50
	tuhé látky (popol)	g	0.22
	tuk saturovaný	g	0.009
	tuk spolu	g	0.12
	uhl'ohydráty spolu	g	13.1
	vláknina	g	1.4
	voda	g	86

Avokádo

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	485
	fosfor	mg	52
	horčík	mg	29
	mangán	mg	0.142
	meď	mg	0.19
	selén	µg	0.4
	sodík	mg	7
	vápnik	mg	12
	železo	mg	0.55
	zinok	mg	0.64
vitamíny	cholín	mg	14.2
	luteín a zeaxantín	µg	271
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	146
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.067
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.13
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.738
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	1.389
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.257
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	81
	vitamín C	mg	10
	vitamín E	mg	2.07
vitamín K	µg	21	
živiny	bielkoviny	g	2
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0.7
	kalórie	kcal	160
	tuhé látky (popol)	g	1.58
	tuk saturovaný	g	2.12
	tuk spolu	g	14.66
	uhlíohydráty spolu	g	8.5
	vláknina	g	6.7
	voda	g	73.23

Banán

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	358
	fosfor	mg	22
	horčík	mg	27
	mangán	mg	0.27
	meď	mg	0.078
	selén	µg	1
	sodík	mg	1
	vápnik	mg	5
	železo	mg	0.26
	zinok	mg	0.15
vitamíny	cholín	mg	9.8
	luteín a zeaxantín	µg	22
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	64
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.031
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.073
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.665
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.334
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.367
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	20
	vitamín C	mg	8.7
	vitamín E	mg	0.1
vitamín K	µg	0.5	
živiny	bielkoviny	g	1.1
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	12.2
	kalórie	kcal	89
	tuhé látky (popol)	g	0.82
	tuk saturovaný	g	0.112
	tuk spolu	g	0.33
	uhľohydráty spolu	g	22.8
	vláknina	g	2.6
	voda	g	74.91

Broskyne

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	190
	fosfor	mg	20
	horčík	mg	9
	mangán	mg	0.061
	meď	mg	0.068
	selén	µg	0.1
	sodík	mg	0
	vápnik	mg	6
	železo	mg	0.25
	zinok	mg	0.17
vitamíny	cholín	mg	6.1
	luteín a zeaxantín	µg	91
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	326
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.024
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.031
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.806
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.153
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.025
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	4
	vitamín C	mg	6.6
	vitamín E	mg	0.73
vitamín K	µg	2.6	
živiny	bielkoviny	g	0.9
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	8.4
	kalórie	kcal	39
	tuhé látky (popol)	g	0.43
	tuk saturovaný	g	0.019
	tuk spolu	g	0.25
	uhľohydráty spolu	g	9.5
	vláknina	g	1.5
	voda	g	88.87

Broskyne sušené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	996
	fosfor	mg	119
	horčík	mg	42
	mangán	mg	0.305
	meď	mg	0.364
	selén	µg	0.5
	sodík	mg	7
	vápnik	mg	28
	železo	mg	4.06
	zinok	mg	0.57
vitamíny	cholín	mg	12.7
	luteín a zeaxantín	µg	559
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	2163
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.002
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.212
	vitamín B3 (niacín)	mg	4.375
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.564
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.067
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	0
	vitamín C	mg	4.8
	vitamín E	mg	0.19
vitamín K	µg	15.7	
živiny	bielkoviny	g	3.6
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	41.7
	kalórie	kcal	239
	tuhé látky (popol)	g	2.5
	tuk saturovaný	g	0.082
	tuk spolu	g	0.76
	uhlíohydráty spolu	g	61.3
	vláknina	g	8.2
	voda	g	31.8

Černice

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	162
	fosfor	mg	22
	horčík	mg	20
	mangán	mg	0.646
	meď	mg	0.165
	selén	µg	0.4
	sodík	mg	1
	vápnik	mg	29
	železo	mg	0.62
	zinok	mg	0.53
vitamíny	cholín	mg	8.5
	luteín a zeaxantín	µg	118
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	214
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.02
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.026
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.646
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.276
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.03
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	25
	vitamín C	mg	21
	vitamín E	mg	1.17
vitamín K	µg	19.8	
živiny	bielkoviny	g	1.4
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	4.9
	kalórie	kcal	43
	tuhé látky (popol)	g	0.37
	tuk saturovaný	g	0.014
	tuk spolu	g	0.49
	uhl'ohydráty spolu	g	9.6
	vláknina	g	5.3
	voda	g	88.15

Datle

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	656
	fosfor	mg	62
	horčík	mg	43
	mangán	mg	0.262
	meď	mg	0.206
	selén	µg	3
	sodík	mg	2
	vápnik	mg	39
	železo	mg	1.02
	zinok	mg	0.29
vitamíny	cholín	mg	6.3
	luteín a zeaxantín	µg	75
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	10
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.052
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.066
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.274
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.589
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.165
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	19
	vitamín C	mg	0.4
	vitamín E	mg	0.05
vitamín K	µg	2.7	
živiny	bielkoviny	g	2.5
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	63.4
	kalórie	kcal	282
	tuhé látky (popol)	g	1.6
	tuk saturovaný	g	0.032
	tuk spolu	g	0.39
	uhlíohydráty spolu	g	75
	vláknina	g	8
	voda	g	20.53

Figy surové

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	232
	fosfor	mg	14
	horčík	mg	17
	mangán	mg	0.128
	meď	mg	0.07
	selén	µg	0.2
	sodík	mg	1
	vápnik	mg	35
	železo	mg	0.37
	zinok	mg	0.15
vitamíny	cholín	mg	4.7
	luteín a zeaxantín	µg	9
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	142
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.06
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.05
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.4
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.3
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.113
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	6
	vitamín C	mg	2
	vitamín E	mg	0.11
vitamín K	µg	4.7	
živiny	bielkoviny	g	0.8
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	16.3
	kalórie	kcal	74
	tuhé látky (popol)	g	0.66
	tuk saturovaný	g	0.06
	tuk spolu	g	0.3
	uhlíohydráty spolu	g	19.2
	vláknina	g	2.9
	voda	g	79.11

Figy sušené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	680
	fosfor	mg	67
	horčík	mg	68
	mangán	mg	0.51
	meď	mg	0.287
	selén	µg	0.6
	sodík	mg	10
	vápnik	mg	162
	železo	mg	2.03
	zinok	mg	0.55
vitamíny	cholín	mg	15.8
	luteín a zeaxantín	µg	32
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	10
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.085
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.082
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.619
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.434
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.106
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	9
	vitamín C	mg	1.2
	vitamín E	mg	0.35
vitamín K	µg	15.6	
živiny	bielkoviny	g	3.3
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	47.9
	kalórie	kcal	249
	tuhé látky (popol)	g	1.86
	tuk saturovaný	g	0.144
	tuk spolu	g	0.93
	uhlíohydráty spolu	g	63.9
	vláknina	g	9.8
	voda	g	30.05

Grapefruit biely

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	148
	fosfor	mg	8
	horčík	mg	9
	mangán	mg	0.013
	meď	mg	0.05
	selén	µg	1.4
	sodík	mg	0
	vápnik	mg	12
	železo	mg	0.06
	zinok	mg	0.07
vitamíny	cholín	mg	7.7
	luteín a zeaxantín	µg	10
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	33
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.037
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.02
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.269
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.283
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.043
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	10
	vitamín C	mg	33.3
	vitamín E	mg	0.13
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	0.7
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	7.3
	kalórie	kcal	33
	tuhé látky (popol)	g	0.33
	tuk saturovaný	g	0.014
	tuk spolu	g	0.1
	uhlíohydráty spolu	g	8.4
	vláknina	g	1.1
	voda	g	90.48

Grapefruit červený

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	135
	fosfor	mg	18
	horčík	mg	9
	mangán	mg	0.022
	meď	mg	0.032
	selén	µg	0.1
	sodík	mg	0
	vápnik	mg	22
	železo	mg	0.08
	zinok	mg	0.07
vitamíny	cholín	mg	7.7
	luteín a zeaxantín	µg	5
	lykopen	µg	1419
	vitamín A	IU	1150
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.043
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.031
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.204
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.262
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.053
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	13
	vitamín C	mg	31.2
	vitamín E	mg	0.13
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	0.8
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	6.9
	kalórie	kcal	42
	tuhé látky (popol)	g	0.36
	tuk saturovaný	g	0.021
	tuk spolu	g	0.14
	uhlíohydráty spolu	g	10.7
	vláknina	g	1.6
	voda	g	88.06

Guava

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	417
	fosfor	mg	40
	horčík	mg	22
	mangán	mg	0.15
	meď	mg	0.23
	selén	µg	0.6
	sodík	mg	2
	vápnik	mg	18
	železo	mg	0.26
	zinok	mg	0.23
vitamíny	cholín	mg	7.6
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	5204
	vitamín A	IU	624
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.067
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.04
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.084
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.451
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.11
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	49
	vitamín C	mg	228.3
	vitamín E	mg	0.73
vitamín K	µg	2.6	
živiny	bielkoviny	g	2.6
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	8.9
	kalórie	kcal	68
	tuhé látky (popol)	g	1.39
	tuk saturovaný	g	0.272
	tuk spolu	g	0.95
	uhlíohydráty spolu	g	14.3
	vláknina	g	5.4
	voda	g	80.8

Hroziienka

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	749
	fosfor	mg	101
	horčík	mg	32
	mangán	mg	0.299
	meď	mg	0.318
	selén	µg	0.6
	sodík	mg	11
	vápnik	mg	50
	železo	mg	1.88
	zinok	mg	0.22
vitamíny	cholín	mg	11.1
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.106
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.125
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.766
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.095
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.174
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	5
	vitamín C	mg	2.3
	vitamín E	mg	0.12
vitamín K	µg	3.5	
živiny	bielkoviny	g	3.1
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	59.2
	kalórie	kcal	299
	tuhé látky (popol)	g	1.85
	tuk saturovaný	g	0.058
	tuk spolu	g	0.46
	uhlíohydráty spolu	g	79.2
	vláknina	g	3.7
	voda	g	15.43

Hrozno

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	191
	fosfor	mg	20
	horčík	mg	7
	mangán	mg	0.071
	meď	mg	0.127
	selén	µg	0.1
	sodík	mg	2
	vápnik	mg	10
	železo	mg	0.36
	zinok	mg	0.07
vitamíny	cholín	mg	5.6
	luteín a zeaxantín	µg	72
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	66
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.069
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.07
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.188
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.05
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.086
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	2
	vitamín C	mg	10.8
	vitamín E	mg	0.19
vitamín K	µg	14.6	
živiny	bielkoviny	g	0.7
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	15.5
	kalórie	kcal	69
	tuhé látky (popol)	g	0.48
	tuk saturovaný	g	0.054
	tuk spolu	g	0.16
	uhlíohydráty spolu	g	18.1
	vláknina	g	0.9
	voda	g	80.54

Hrušky

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	119
	fosfor	mg	11
	horčík	mg	7
	mangán	mg	0.049
	meď	mg	0.082
	selén	µg	0.1
	sodík	mg	1
	vápnik	mg	9
	železo	mg	0.17
	zinok	mg	0.1
vitamíny	cholín	mg	5.1
	luteín a zeaxantín	µg	45
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	23
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.012
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.025
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.157
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.048
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.028
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	7
	vitamín C	mg	4.2
	vitamín E	mg	0.12
vitamín K	µg	4.5	
živiny	bielkoviny	g	0.4
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	9.8
	kalórie	kcal	58
	tuhé látky (popol)	g	0.33
	tuk saturovaný	g	0.006
	tuk spolu	g	0.12
	uhlíohydráty spolu	g	15.5
	vláknina	g	3.1
	voda	g	83.71

Hrušky sušené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	533
	fosfor	mg	59
	horčík	mg	33
	mangán	mg	0.327
	meď	mg	0.371
	selén	µg	0.2
	sodík	mg	6
	vápnik	mg	34
	železo	mg	2.1
	zinok	mg	0.39
vitamíny	cholín	mg	23
	luteín a zeaxantín	µg	50
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	3
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.008
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.145
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.372
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.153
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.072
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	0
	vitamín C	mg	7
	vitamín E	mg	0.06
vitamín K	µg	20.4	
živiny	bielkoviny	g	1.9
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	62.2
	kalórie	kcal	262
	tuhé látky (popol)	g	1.11
	tuk saturovaný	g	0.035
	tuk spolu	g	0.63
	uhlíohydráty spolu	g	69.7
	vláknina	g	7.5
	voda	g	26.69

Jablká bez šupky

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	90
	fosfor	mg	11
	horčík	mg	4
	mangán	mg	0.038
	meď	mg	0.031
	selén	µg	0
	sodík	mg	0
	vápnik	mg	5
	železo	mg	0.07
	zinok	mg	0.05
vitamíny	cholín	mg	3.4
	luteín a zeaxantín	µg	18
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	38
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.019
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.028
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.091
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.071
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.037
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	0
	vitamín C	mg	4
	vitamín E	mg	0.05
vitamín K	µg	0.6	
živiny	bielkoviny	g	0.3
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	10.1
	kalórie	kcal	48
	tuhé látky (popol)	g	0.17
	tuk saturovaný	g	0.021
	tuk spolu	g	0.13
	uhlíohydráty spolu	g	12.8
	vláknina	g	1.3
	voda	g	86.67

Jablká so šupkou

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	107
	fosfor	mg	11
	horčík	mg	5
	mangán	mg	0.035
	meď	mg	0.027
	selén	µg	0
	sodík	mg	1
	vápnik	mg	6
	železo	mg	0.12
	zinok	mg	0.04
vitamíny	cholín	mg	3.4
	luteín a zeaxantín	µg	29
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	54
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.017
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.026
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.091
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.061
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.041
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	3
	vitamín C	mg	4.6
	vitamín E	mg	0.18
vitamín K	µg	2.2	
živiny	bielkoviny	g	0.3
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	10.4
	kalórie	kcal	52
	tuhé látky (popol)	g	0.19
	tuk saturovaný	g	0.028
	tuk spolu	g	0.17
	uhlíohydráty spolu	g	13.8
	vláknina	g	2.4
	voda	g	85.56

Jablká sušené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	450
	fosfor	mg	38
	horčík	mg	16
	mangán	mg	0.09
	meď	mg	0.191
	selén	µg	1.3
	sodík	mg	87
	vápnik	mg	14
	železo	mg	1.4
	zinok	mg	0.2
vitamíny	cholín	mg	17.6
	luteín a zeaxantín	µg	18
	lykópén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.159
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.927
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.245
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.125
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	0
	vitamín C	mg	3.9
	vitamín E	mg	0.53
vitamín K	µg	3	
živiny	bielkoviny	g	0.9
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	57.2
	kalórie	kcal	243
	tuhé látky (popol)	g	1.1
	tuk saturovaný	g	0.052
	tuk spolu	g	0.32
	uhlíohydráty spolu	g	65.9
	vláknina	g	8.7
	voda	g	31.76

Jahody

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	153
	fosfor	mg	24
	horčík	mg	13
	mangán	mg	0.386
	meď	mg	0.048
	selén	µg	0.4
	sodík	mg	1
	vápnik	mg	16
	železo	mg	0.41
	zinok	mg	0.14
vitamíny	cholín	mg	5.7
	luteín a zeaxantín	µg	26
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	12
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.024
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.022
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.386
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.125
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.047
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	24
	vitamín C	mg	58.8
	vitamín E	mg	0.29
vitamín K	µg	2.2	
živiny	bielkoviny	g	0.7
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	4.9
	kalórie	kcal	32
	tuhé látky (popol)	g	0.4
	tuk saturovaný	g	0.015
	tuk spolu	g	0.3
	uhlíohydráty spolu	g	7.7
	vláknina	g	2
	voda	g	90.95

Kiwi

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	312
	fosfor	mg	34
	horčík	mg	17
	mangán	mg	0.098
	meď	mg	0.13
	selén	µg	0.2
	sodík	mg	3
	vápnik	mg	34
	železo	mg	0.31
	zinok	mg	0.14
vitamíny	cholín	mg	7.8
	luteín a zeaxantín	µg	122
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	87
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.027
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.025
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.341
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.183
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.063
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	25
	vitamín C	mg	92.7
	vitamín E	mg	1.46
vitamín K	µg	60.3	
živiny	bielkoviny	g	1.1
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	9
	kalórie	kcal	61
	tuhé látky (popol)	g	0.61
	tuk saturovaný	g	0.029
	tuk spolu	g	0.52
	uhlíohydráty spolu	g	14.7
	vláknina	g	3
	voda	g	83.07

Kokos sušený

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	543
	fosfor	mg	206
	horčík	mg	90
	mangán	mg	2.745
	meď	mg	0.796
	selén	µg	18.5
	sodík	mg	37
	vápnik	mg	26
	železo	mg	3.32
	zinok	mg	2.01
vitamíny	cholín	mg	22.1
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.06
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.1
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.603
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.8
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.3
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	9
	vitamín C	mg	1.5
	vitamín E	mg	0.44
vitamín K	µg	0.3	
živiny	bielkoviny	g	6.9
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	7.4
	kalórie	kcal	660
	tuhé látky (popol)	g	1.94
	tuk saturovaný	g	57.218
	tuk spolu	g	64.53
	uhlíohydráty spolu	g	23.7
	vláknina	g	16.3
	voda	g	3

Kokosová dužina čerstvá

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	356
	fosfor	mg	113
	horčík	mg	32
	mangán	mg	1.5
	meď	mg	0.435
	selén	µg	10.1
	sodík	mg	20
	vápnik	mg	14
	železo	mg	2.43
	zinok	mg	1.1
vitamíny	cholín	mg	12.1
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.066
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.02
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.54
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.3
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.054
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	26
	vitamín C	mg	3.3
	vitamín E	mg	0.24
vitamín K	µg	0.2	
živiny	bielkoviny	g	3.3
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	6.2
	kalórie	kcal	354
	tuhé látky (popol)	g	0.97
	tuk saturovaný	g	29.698
	tuk spolu	g	33.49
	uhlíohydráty spolu	g	15.2
	vláknina	g	9
	voda	g	46.99

Kokosové mlieko čerstvé

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	263
	fosfor	mg	100
	horčík	mg	37
	mangán	mg	0.916
	meď	mg	0.266
	selén	µg	6.2
	sodík	mg	15
	vápnik	mg	16
	železo	mg	1.64
	zinok	mg	0.67
vitamíny	cholín	mg	8.5
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.026
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.76
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.183
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.033
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	16
	vitamín C	mg	2.8
	vitamín E	mg	0.15
vitamín K	µg	0.1	
živiny	bielkoviny	g	2.3
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	3.3
	kalórie	kcal	230
	tuhé látky (popol)	g	0.72
	tuk saturovaný	g	21.14
	tuk spolu	g	23.84
	uhlíohydráty spolu	g	5.5
	vláknina	g	2.2
	voda	g	67.62

Maliny

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	151
	fosfor	mg	29
	horčík	mg	22
	mangán	mg	0.67
	meď	mg	0.09
	selén	µg	0.2
	sodík	mg	1
	vápnik	mg	25
	železo	mg	0.69
	zinok	mg	0.42
vitamíny	cholín	mg	12.3
	luteín a zeaxantín	µg	136
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	33
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.032
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.038
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.598
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.329
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.055
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	21
	vitamín C	mg	26.2
	vitamín E	mg	0.87
vitamín K	µg	7.8	
živiny	bielkoviny	g	1.2
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	4.4
	kalórie	kcal	52
	tuhé látky (popol)	g	0.46
	tuk saturovaný	g	0.019
	tuk spolu	g	0.65
	uhlíohydráty spolu	g	11.9
	vláknina	g	6.5
	voda	g	85.75

Marhule čerstvé

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	259
	fosfor	mg	23
	horčík	mg	10
	mangán	mg	0.077
	meď	mg	0.078
	selén	µg	0.1
	sodík	mg	1
	vápnik	mg	13
	železo	mg	0.39
	zinok	mg	0.2
vitamíny	cholín	mg	2.8
	luteín a zeaxantín	µg	89
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	1926
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.03
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.04
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.6
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.24
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.054
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	9
	vitamín C	mg	10
	vitamín E	mg	0.89
vitamín K	µg	3.3	
živiny	bielkoviny	g	1.4
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	9.2
	kalórie	kcal	48
	tuhé látky (popol)	g	0.75
	tuk saturovaný	g	0.027
	tuk spolu	g	0.39
	uhlíohydráty spolu	g	11.1
	vláknina	g	2
	voda	g	86.35

Marhule sušené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	1162
	fosfor	mg	71
	horčík	mg	32
	mangán	mg	0.235
	meď	mg	0.343
	selén	µg	2.2
	sodík	mg	10
	vápnik	mg	55
	železo	mg	2.66
	zinok	mg	0.39
vitamíny	cholín	mg	13.9
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	3604
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.015
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.074
	vitamín B3 (niacín)	mg	2.589
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.516
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.143
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	10
	vitamín C	mg	1
	vitamín E	mg	4.33
vitamín K	µg	3.1	
živiny	bielkoviny	g	3.4
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	53.4
	kalórie	kcal	241
	tuhé látky (popol)	g	2.57
	tuk saturovaný	g	0.017
	tuk spolu	g	0.51
	uhlíohydráty spolu	g	62.6
	vláknina	g	7.3
	voda	g	30.89

Melón červený

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	112
	fosfor	mg	11
	horčík	mg	10
	mangán	mg	0.038
	meď	mg	0.42
	selén	µg	0.4
	sodík	mg	1
	vápnik	mg	7
	železo	mg	0.24
	zinok	mg	0.1
vitamíny	cholín	mg	4.1
	luteín a zeaxantín	µg	8
	lykopen	µg	4532
	vitamín A	IU	569
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.033
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.021
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.178
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.221
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.045
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	3
	vitamín C	mg	8.1
	vitamín E	mg	0.05
vitamín K	µg	0.1	
živiny	bielkoviny	g	0.6
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	6.2
	kalórie	kcal	30
	tuhé látky (popol)	g	0.25
	tuk saturovaný	g	0.016
	tuk spolu	g	0.15
	uhlíohydráty spolu	g	7.6
	vláknina	g	0.4
	voda	g	91.45

Moruše

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	194
	fosfor	mg	38
	horčík	mg	18
	mangán	mg	0
	meď	mg	0.06
	selén	µg	0.6
	sodík	mg	10
	vápnik	mg	39
	železo	mg	1.85
	zinok	mg	0.12
vitamíny	cholín	mg	12.3
	luteín a zeaxantín	µg	136
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	25
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.029
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.101
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.62
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.05
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	6
	vitamín C	mg	36.4
	vitamín E	mg	0.87
vitamín K	µg	7.8	
živiny	bielkoviny	g	1.4
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	8.1
	kalórie	kcal	43
	tuhé látky (popol)	g	0.69
	tuk saturovaný	g	0.027
	tuk spolu	g	0.39
	uhlíohydráty spolu	g	9.8
	vláknina	g	1.7
	voda	g	87.68

Nektárinky

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	201
	fosfor	mg	26
	horčík	mg	9
	mangán	mg	0.054
	meď	mg	0.086
	selén	µg	0
	sodík	mg	0
	vápnik	mg	6
	železo	mg	0.28
	zinok	mg	0.17
vitamíny	cholín	mg	6.2
	luteín a zeaxantín	µg	130
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	332
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.034
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.027
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.125
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.185
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.025
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	5
	vitamín C	mg	5.4
	vitamín E	mg	0.77
vitamín K	µg	2.2	
živiny	bielkoviny	g	1.1
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	7.9
	kalórie	kcal	44
	tuhé látky (popol)	g	0.48
	tuk saturovaný	g	0.025
	tuk spolu	g	0.32
	uhlíohydráty spolu	g	10.6
	vláknina	g	1.7
	voda	g	87.59

Olivy nakladané

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	8
	fosfor	mg	3
	horčík	mg	4
	mangán	mg	0.02
	meď	mg	0.251
	selén	µg	0.9
	sodík	mg	735
	vápnik	mg	88
	železo	mg	3.3
	zinok	mg	0.22
vitamíny	cholín	mg	10.3
	luteín a zeaxantín	µg	510
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	403
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.003
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.037
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.015
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.009
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	0
	vitamín C	mg	0.9
	vitamín E	mg	1.65
vitamín K	µg	1.4	
živiny	bielkoviny	g	0.8
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	115
	tuhé látky (popol)	g	2.23
	tuk saturovaný	g	1.415
	tuk spolu	g	10.68
	uhlíohydráty spolu	g	6.3
	vláknina	g	3.2
	voda	g	79.99

Papája

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	182
	fosfor	mg	10
	horčík	mg	10
	mangán	mg	0.011
	meď	mg	0.016
	selén	µg	0.6
	sodík	mg	8
	vápnik	mg	24
	železo	mg	0.1
	zinok	mg	0.07
vitamíny	cholín	mg	6.1
	luteín a zeaxantín	µg	89
	lykopen	µg	1828
	vitamín A	IU	950
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.027
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.032
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.338
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.218
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.019
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	38
	vitamín C	mg	61.8
	vitamín E	mg	0.73
vitamín K	µg	2.6	
živiny	bielkoviny	g	0.6
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	5.9
	kalórie	kcal	39
	tuhé látky (popol)	g	0.61
	tuk saturovaný	g	0.043
	tuk spolu	g	0.14
	uhlíohydráty spolu	g	9.8
	vláknina	g	1.8
	voda	g	88.83

Pomaranče

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	181
	fosfor	mg	14
	horčík	mg	10
	mangán	mg	0.025
	meď	mg	0.045
	selén	µg	0.5
	sodík	mg	0
	vápnik	mg	40
	železo	mg	0.1
	zinok	mg	0.7
vitamíny	cholín	mg	8.4
	luteín a zeaxantín	µg	129
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	228
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.087
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.04
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.282
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.25
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.06
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	30
	vitamín C	mg	53.2
	vitamín E	mg	0.18
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	0.9
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	9.4
	kalórie	kcal	47
	tuhé látky (popol)	g	0.44
	tuk saturovaný	g	0.015
	tuk spolu	g	0.12
	uhlíohydráty spolu	g	11.8
	vláknina	g	2.4
	voda	g	86.75

Pomarančový džús čerstvý

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	200
	fosfor	mg	17
	horčík	mg	11
	mangán	mg	0.014
	meď	mg	0.044
	selén	µg	0.1
	sodík	mg	1
	vápnik	mg	11
	železo	mg	0.2
	zinok	mg	0.05
vitamíny	cholín	mg	6.2
	luteín a zeaxantín	µg	115
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	200
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.09
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.03
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.4
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.19
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.04
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	30
	vitamín C	mg	50
	vitamín E	mg	0.04
vitamín K	µg	0.1	
živiny	bielkoviny	g	0.7
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	8.4
	kalórie	kcal	45
	tuhé látky (popol)	g	0.4
	tuk saturovaný	g	0.024
	tuk spolu	g	0.2
	uhlíohydráty spolu	g	10.4
	vláknina	g	0.2
	voda	g	88.3

Ríbezle biele a červené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	275
	fosfor	mg	44
	horčík	mg	13
	mangán	mg	0.186
	meď	mg	0.107
	selén	µg	0.6
	sodík	mg	1
	vápnik	mg	33
	železo	mg	1
	zinok	mg	0.23
vitamíny	cholín	mg	7.6
	luteín a zeaxantín	µg	47
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	42
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.04
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.05
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.1
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.064
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.07
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	8
	vitamín C	mg	41
	vitamín E	mg	0.1
vitamín K	µg	11	
živiny	bielkoviny	g	1.4
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	7.4
	kalórie	kcal	56
	tuhé látky (popol)	g	0.66
	tuk saturovaný	g	0.017
	tuk spolu	g	0.2
	uhlíohydráty spolu	g	13.8
	vláknina	g	4.3
	voda	g	83.95

Ríbezle čierne

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	322
	fosfor	mg	59
	horčík	mg	24
	mangán	mg	0.256
	meď	mg	0.086
	selén	µg	0
	sodík	mg	2
	vápnik	mg	55
	železo	mg	1.54
	zinok	mg	0.27
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	230
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.05
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.05
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.3
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.398
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.066
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	0
	vitamín C	mg	181
	vitamín E	mg	1
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	1.4
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	63
	tuhé látky (popol)	g	0.86
	tuk saturovaný	g	0.034
	tuk spolu	g	0.41
	uhlíohydráty spolu	g	15.4
	vláknina	g	0
	voda	g	81.96

Slivky

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	157
	fosfor	mg	16
	horčík	mg	7
	mangán	mg	0.052
	meď	mg	0.057
	selén	µg	0
	sodík	mg	0
	vápnik	mg	6
	železo	mg	0.17
	zinok	mg	0.1
vitamíny	cholín	mg	1.9
	luteín a zeaxantín	µg	73
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	345
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.028
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.026
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.417
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.135
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.029
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	5
	vitamín C	mg	9.5
	vitamín E	mg	0.26
vitamín K	µg	6.4	
živiny	bielkoviny	g	0.7
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	9.9
	kalórie	kcal	46
	tuhé látky (popol)	g	0.37
	tuk saturovaný	g	0.017
	tuk spolu	g	0.28
	uhlíohydráty spolu	g	11.4
	vláknina	g	1.4
	voda	g	87.23

Slivky sušené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	732
	fosfor	mg	69
	horčík	mg	41
	mangán	mg	0.299
	meď	mg	0.281
	selén	µg	0.3
	sodík	mg	2
	vápnik	mg	43
	železo	mg	0.93
	zinok	mg	0.44
vitamíny	cholín	mg	10.1
	luteín a zeaxantín	µg	148
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	781
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.051
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.186
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.882
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.422
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.205
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	4
	vitamín C	mg	0.6
	vitamín E	mg	0.43
vitamín K	µg	59.5	
živiny	bielkoviny	g	2.2
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	38.1
	kalórie	kcal	240
	tuhé látky (popol)	g	2.64
	tuk saturovaný	g	0.088
	tuk spolu	g	0.38
	uhlíohydráty spolu	g	63.9
	vláknina	g	7.1
	voda	g	30.92

Zelenina: nutričné hodnoty



Asparágus surový

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	202
	fosfor	mg	52
	horčík	mg	14
	mangán	mg	0.158
	meď	mg	0.189
	selén	µg	2.3
	sodík	mg	2
	vápnik	mg	24
	železo	mg	2.14
	zinok	mg	0.54
vitamíny	cholín	mg	16
	luteín a zeaxantín	µg	710
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	756
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.143
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.141
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.978
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.274
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.091
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	52
	vitamín C	mg	5.6
	vitamín E	mg	1.13
	vitamín K	µg	41.6
živiny	bielkoviny	g	2.2
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	1.9
	kalórie	kcal	20
	tuhé látky (popol)	g	0.58
	tuk saturovaný	g	0.04
	tuk spolu	g	0.12
	uhlíohydráty spolu	g	3.9
	vláknina	g	3.1
	voda	g	93.22

Asparágus varený

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	224
	fosfor	mg	54
	horčík	mg	14
	mangán	mg	0.154
	meď	mg	0.165
	selén	µg	6.1
	sodík	mg	14
	vápnik	mg	23
	železo	mg	0.91
	zinok	mg	0.6
vitamíny	cholín	mg	26.1
	luteín a zeaxantín	µg	771
	lykopen	µg	30
	vitamín A	IU	1006
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.162
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.139
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.084
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.225
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.079
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	149
	vitamín C	mg	7.7
	vitamín E	mg	1.5
	vitamín K	µg	50.6
živiny	bielkoviny	g	2.4
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	1.3
	kalórie	kcal	22
	tuhé látky (popol)	g	0.63
	tuk saturevaný	g	0.048
	tuk spolu	g	0.22
	uhľohydráty spolu	g	4.1
	vláknina	g	2
	voda	g	92.63

Bambusové výhonky

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	533
	fosfor	mg	59
	horčík	mg	3
	mangán	mg	0.262
	meď	mg	0.19
	selén	µg	0.8
	sodík	mg	4
	vápnik	mg	13
	železo	mg	0.5
	zinok	mg	1.1
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	20
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.15
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.07
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.6
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.161
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.24
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	7
	vitamín C	mg	4
	vitamín E	mg	1
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	2.6
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	3
	kalórie	kcal	27
	tuhé látky (popol)	g	0.9
	tuk saturovaný	g	0.069
	tuk spolu	g	0.3
	uhľohydráty spolu	g	5.2
	vláknina	g	2.2
	voda	g	91

Brokolica surová

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	316
	fosfor	mg	66
	horčík	mg	21
	mangán	mg	0.21
	meď	mg	0.049
	selén	µg	2.5
	sodík	mg	33
	vápnik	mg	47
	železo	mg	0.73
	zinok	mg	0.41
vitamíny	cholín	mg	18.7
	luteín a zeaxantín	µg	1403
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	623
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.071
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.117
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.639
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.573
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.175
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	63
	vitamín C	mg	89.2
	vitamín E	mg	0.78
	vitamín K	µg	101.6
živiny	bielkoviny	g	2.8
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	1.7
	kalórie	kcal	34
	tuhé látky (popol)	g	0.87
	tuk saturovaný	g	0.039
	tuk spolu	g	0.37
	uhlíohydráty spolu	g	6.6
	vláknina	g	2.6
	voda	g	89.3

Brokolica varená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	293
	fosfor	mg	67
	horčík	mg	21
	mangán	mg	0.194
	meď	mg	0.061
	selén	µg	1.6
	sodík	mg	41
	vápnik	mg	40
	železo	mg	0.67
	zinok	mg	0.45
vitamíny	cholín	mg	40.1
	luteín a zeaxantín	µg	1080
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	1548
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.063
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.123
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.553
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.616
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.2
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	108
	vitamín C	mg	64.9
	vitamín E	mg	1.45
	vitamín K	µg	141.1
živiny	bielkoviny	g	2.4
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	1.4
	kalórie	kcal	35
	tuhé látky (popol)	g	0.77
	tuk saturovaný	g	0.079
	tuk spolu	g	0.41
	uhľohydráty spolu	g	7.2
	vláknina	g	3.3
	voda	g	89.25

Cesnak

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	401
	fosfor	mg	153
	horčík	mg	25
	mangán	mg	1.672
	meď	mg	0.299
	selén	µg	14.2
	sodík	mg	17
	vápnik	mg	181
	železo	mg	1.7
	zinok	mg	1.16
vitamíny	cholín	mg	23.2
	luteín a zeaxantín	µg	16
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	9
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.2
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.11
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.7
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.596
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	1.235
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	3
	vitamín C	mg	31.2
	vitamín E	mg	0.08
	vitamín K	µg	1.7
živiny	bielkoviny	g	6.4
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	1
	kalórie	kcal	149
	tuhé látky (popol)	g	1.5
	tuk saturovaný	g	0.089
	tuk spolu	g	0.5
	uhľohydráty spolu	g	33.1
	vláknina	g	2.1
	voda	g	58.58

Cibuľka mladá

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	276
	fosfor	mg	37
	horčík	mg	20
	mangán	mg	0.16
	meď	mg	0.083
	selén	µg	0.6
	sodík	mg	16
	vápnik	mg	72
	železo	mg	1.48
	zinok	mg	0.39
vitamíny	cholín	mg	5.7
	luteín a zeaxantín	µg	1137
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	997
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.055
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.08
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.525
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.075
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.061
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	64
	vitamín C	mg	18.8
	vitamín E	mg	0.55
	vitamín K	µg	207
živiny	bielkoviny	g	1.8
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	2.3
	kalórie	kcal	32
	tuhé látky (popol)	g	0.81
	tuk saturovaný	g	0.032
	tuk spolu	g	0.19
	uhľohydráty spolu	g	7.3
	vláknina	g	2.6
	voda	g	89.83

Cukina surová

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	261
	fosfor	mg	38
	horčík	mg	17
	mangán	mg	0.175
	meď	mg	0.051
	selén	µg	0.2
	sodík	mg	8
	vápnik	mg	15
	železo	mg	0.35
	zinok	mg	0.29
vitamíny	cholín	mg	9.5
	luteín a zeaxantín	µg	2125
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	200
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.048
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.142
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.487
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.155
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.218
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	29
	vitamín C	mg	17
	vitamín E	mg	0.12
	vitamín K	µg	4.3
živiny	bielkoviny	g	1.2
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	1.7
	kalórie	kcal	16
	tuhé látky (popol)	g	0.62
	tuk saturovaný	g	0.037
	tuk spolu	g	0.18
	uhľohydráty spolu	g	3.4
	vláknina	g	1.1
	voda	g	94.64

Cukina varená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	264
	fosfor	mg	37
	horčík	mg	22
	mangán	mg	0.178
	meď	mg	0.086
	selén	µg	0.2
	sodík	mg	3
	vápnik	mg	13
	železo	mg	0.35
	zinok	mg	0.18
vitamíny	cholín	mg	9.4
	luteín a zeaxantín	µg	1150
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	1117
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.041
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.041
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.428
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.114
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.078
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	17
	vitamín C	mg	4.6
	vitamín E	mg	0.12
	vitamín K	µg	4.2
živiny	bielkoviny	g	0.6
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	1.7
	kalórie	kcal	16
	tuhé látky (popol)	g	0.64
	tuk saturovaný	g	0.01
	tuk spolu	g	0.05
	uhlíohydráty spolu	g	3.9
	vláknina	g	1.4
	voda	g	94.74

Fazuľa biela surová

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	1795
	fosfor	mg	301
	horčík	mg	190
	mangán	mg	1.796
	meď	mg	0.984
	selén	µg	12.8
	sodík	mg	16
	vápnik	mg	240
	železo	mg	10.44
	zinok	mg	3.67
vitamíny	cholín	mg	66.2
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.437
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.146
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.479
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.732
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.318
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	388
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.21
	vitamín K	µg	5.6
živiny	bielkoviny	g	23.4
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	2.1
	kalórie	kcal	333
	tuhé látky (popol)	g	4.2
	tuk saturovaný	g	0.219
	tuk spolu	g	0.85
	uhľohydráty spolu	g	60.3
	vláknina	g	15.2
	voda	g	11.32

Fazuľa biela varená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	561
	fosfor	mg	113
	horčík	mg	63
	mangán	mg	0.636
	meď	mg	0.287
	selén	µg	1.3
	sodík	mg	6
	vápnik	mg	90
	železo	mg	3.7
	zinok	mg	1.38
vitamíny	cholín	mg	35.1
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.118
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.046
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.14
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.229
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.093
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	81
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.94
	vitamín K	µg	3.5
živiny	bielkoviny	g	9.7
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0.3
	kalórie	kcal	139
	tuhé látky (popol)	g	1.75
	tuk saturovaný	g	0.091
	tuk spolu	g	0.35
	uhlíohydráty spolu	g	25.1
	vláknina	g	6.3
	voda	g	63.08

Fazuľa vlašská surová

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	187
	fosfor	mg	37
	horčík	mg	21
	mangán	mg	0.182
	meď	mg	0.159
	selén	µg	0.6
	sodík	mg	6
	vápnik	mg	17
	železo	mg	0.81
	zinok	mg	0.4
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	2
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.37
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.25
	vitamín B3 (niacín)	mg	2.92
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.368
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.085
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	59
	vitamín C	mg	38.7
	vitamín E	mg	0
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	4.2
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	29
	tuhé látky (popol)	g	0.5
	tuk saturovaný	g	0.072
	tuk spolu	g	0.5
	uhľohydráty spolu	g	4.1
	vláknina	g	0
	voda	g	90.7

Fazuľa vlašská varená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	194
	fosfor	mg	38
	horčík	mg	23
	mangán	mg	0.199
	meď	mg	0.174
	selén	µg	0.6
	sodík	mg	7
	vápnik	mg	19
	železo	mg	0.89
	zinok	mg	0.44
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	2
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.362
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.273
	vitamín B3 (niacín)	mg	3.024
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.381
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.093
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	47
	vitamín C	mg	35.6
	vitamín E	mg	0
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	4.8
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	33
	tuhé látky (popol)	g	0.58
	tuk saturovaný	g	0.083
	tuk spolu	g	0.58
	uhľohydráty spolu	g	4.7
	vláknina	g	0
	voda	g	89.3

Fazuľka zelená čerstvá

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	211
	fosfor	mg	38
	horčík	mg	25
	mangán	mg	0.214
	meď	mg	0.069
	selén	µg	0.6
	sodík	mg	6
	vápnik	mg	37
	železo	mg	1.04
	zinok	mg	0.24
vitamíny	cholín	mg	15.3
	luteín a zeaxantín	µg	640
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	690
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.084
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.105
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.752
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.094
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.074
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	37
	vitamín C	mg	16.3
	vitamín E	mg	0.41
	vitamín K	µg	14.4
živiny	bielkoviny	g	1.8
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	1.4
	kalórie	kcal	31
	tuhé látky (popol)	g	0.66
	tuk saturovaný	g	0.026
	tuk spolu	g	0.12
	uhlíohydráty spolu	g	7.1
	vláknina	g	3.4
	voda	g	90.27

Fazuľka zelená varená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	146
	fosfor	mg	29
	horčík	mg	18
	mangán	mg	0.285
	meď	mg	0.057
	selén	µg	0.2
	sodík	mg	1
	vápnik	mg	44
	železo	mg	0.65
	zinok	mg	0.25
vitamíny	cholín	mg	16.9
	luteín a zeaxantín	µg	709
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	700
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.074
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.097
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.614
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.074
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.056
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	33
	vitamín C	mg	9.7
	vitamín E	mg	0.45
	vitamín K	µg	16
živiny	bielkoviny	g	1.9
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	1.6
	kalórie	kcal	35
	tuhé látky (popol)	g	0.73
	tuk saturovaný	g	0.062
	tuk spolu	g	0.28
	uhľohydráty spolu	g	7.9
	vláknina	g	3.2
	voda	g	89.22

Hrach surový

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	244
	fosfor	mg	108
	horčík	mg	33
	mangán	mg	0.41
	meď	mg	0.176
	selén	µg	1.8
	sodík	mg	5
	vápnik	mg	25
	železo	mg	1.47
	zinok	mg	1.24
vitamíny	cholín	mg	28.4
	luteín a zeaxantín	µg	2477
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	765
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.266
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.132
	vitamín B3 (niacín)	mg	2.09
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.104
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.169
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	65
	vitamín C	mg	40
	vitamín E	mg	0.13
	vitamín K	µg	24.8
živiny	bielkoviny	g	5.4
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	5.7
	kalórie	kcal	81
	tuhé látky (popol)	g	0.87
	tuk saturovaný	g	0.071
	tuk spolu	g	0.4
	uhlíohydráty spolu	g	14.5
	vláknina	g	5.1
	voda	g	78.86

Hrach varený

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	271
	fosfor	mg	117
	horčík	mg	39
	mangán	mg	0.525
	meď	mg	0.173
	selén	µg	1.9
	sodík	mg	3
	vápnik	mg	27
	železo	mg	1.54
	zinok	mg	1.19
vitamíny	cholín	mg	29.7
	luteín a zeaxantín	µg	2593
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	801
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.259
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.149
	vitamín B3 (niacín)	mg	2.021
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.153
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.216
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	63
	vitamín C	mg	14.2
	vitamín E	mg	0.14
	vitamín K	µg	25.9
živiny	bielkoviny	g	5.4
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	5.9
	kalórie	kcal	84
	tuhé látky (popol)	g	0.92
	tuk saturovaný	g	0.039
	tuk spolu	g	0.22
	uhlíohydráty spolu	g	15.6
	vláknina	g	5.5
	voda	g	77.87

Hrášky naklíčené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	381
	fosfor	mg	165
	horčík	mg	56
	mangán	mg	0.438
	meď	mg	0.272
	selén	µg	0.6
	sodík	mg	20
	vápnik	mg	36
	železo	mg	2.26
	zinok	mg	1.05
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	166
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.225
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.155
	vitamín B3 (niacín)	mg	3.088
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	1.029
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.265
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	144
	vitamín C	mg	10.4
	vitamín E	mg	0
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	8.8
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	128
	tuhé látky (popol)	g	1.14
	tuk saturovaný	g	0.124
	tuk spolu	g	0.68
	uhlíohydráty spolu	g	28.3
	vláknina	g	0
	voda	g	62.27

Karfiol surový

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	299
	fosfor	mg	44
	horčík	mg	15
	mangán	mg	0.156
	meď	mg	0.042
	selén	µg	0.6
	sodík	mg	30
	vápnik	mg	22
	železo	mg	0.44
	zinok	mg	0.28
vitamíny	cholín	mg	45.2
	luteín a zeaxantín	µg	1
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.057
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.063
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.526
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.652
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.222
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	57
	vitamín C	mg	46.4
	vitamín E	mg	0.08
	vitamín K	µg	16
živiny	bielkoviny	g	2
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	2.4
	kalórie	kcal	25
	tuhé látky (popol)	g	0.71
	tuk saturovaný	g	0.015
	tuk spolu	g	0.1
	uhľohydráty spolu	g	5.3
	vláknina	g	2.5
	voda	g	91.91

Karfiol varený

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	142
	fosfor	mg	32
	horčík	mg	9
	mangán	mg	0.132
	meď	mg	0.018
	selén	µg	0.6
	sodík	mg	15
	vápnik	mg	16
	železo	mg	0.32
	zinok	mg	0.17
vitamíny	cholín	mg	39.1
	luteín a zeaxantín	µg	29
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	12
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.042
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.052
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.41
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.508
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.173
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	44
	vitamín C	mg	44.3
	vitamín E	mg	0.07
	vitamín K	µg	13.8
živiny	bielkoviny	g	1.8
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	2.1
	kalórie	kcal	23
	tuhé látky (popol)	g	0.6
	tuk saturovaný	g	0.07
	tuk spolu	g	0.45
	uhľohydráty spolu	g	4.1
	vláknina	g	2.3
	voda	g	93

Kel surový

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	447
	fosfor	mg	56
	horčík	mg	34
	mangán	mg	0.774
	meď	mg	0.29
	selén	µg	0.9
	sodík	mg	43
	vápnik	mg	135
	železo	mg	1.7
	zinok	mg	0.44
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	39550
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	15376
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.11
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.13
	vitamín B3 (niacín)	mg	1
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.091
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.271
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	29
	vitamín C	mg	120
	vitamín E	mg	0
	vitamín K	µg	817
živiny	bielkoviny	g	3.3
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	50
	tuhé látky (popol)	g	1.53
	tuk saturovaný	g	0.091
	tuk spolu	g	0.7
	uhlíohydráty spolu	g	10
	vláknina	g	2
	voda	g	84.46

Kel varený

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	228
	fosfor	mg	28
	horčík	mg	18
	mangán	mg	0.416
	meď	mg	0.156
	selén	µg	0.9
	sodík	mg	23
	vápnik	mg	72
	železo	mg	0.9
	zinok	mg	0.24
vitamíny	cholín	mg	0.4
	luteín a zeaxantín	µg	18246
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	13621
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.053
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.07
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.5
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.049
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.138
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	13
	vitamín C	mg	41
	vitamín E	mg	0.85
	vitamín K	µg	817
živiny	bielkoviny	g	1.9
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	1.3
	kalórie	kcal	28
	tuhé látky (popol)	g	0.87
	tuk saturovaný	g	0.052
	tuk spolu	g	0.4
	uhľohydráty spolu	g	5.6
	vláknina	g	2
	voda	g	91.2

Kôpor vňať čerstvá

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	738
	fosfor	mg	66
	horčík	mg	55
	mangán	mg	1.264
	meď	mg	0.146
	selén	µg	0
	sodík	mg	61
	vápnik	mg	208
	železo	mg	6.59
	zinok	mg	0.91
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	7718
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.058
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.296
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.57
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.397
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.185
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	150
	vitamín C	mg	85
	vitamín E	mg	0
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	3.5
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	43
	tuhé látky (popol)	g	2.45
	tuk saturovaný	g	0.06
	tuk spolu	g	1.12
	uhľohydráty spolu	g	7
	vláknina	g	2.1
	voda	g	85.95

Mäta prieporná surová

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	569
	fosfor	mg	73
	horčík	mg	80
	mangán	mg	1.176
	meď	mg	0.329
	selén	µg	0
	sodík	mg	31
	vápnik	mg	243
	železo	mg	5.08
	zinok	mg	1.11
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	4248
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.082
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.266
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.706
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.338
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.129
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	114
	vitamín C	mg	31.8
	vitamín E	mg	0
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	3.8
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	70
	tuhé látky (popol)	g	1.76
	tuk saturovaný	g	0.246
	tuk spolu	g	0.94
	uhľohydráty spolu	g	14.9
	vláknina	g	8
	voda	g	78.65

Mrkva surová

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	320
	fosfor	mg	35
	horčík	mg	12
	mangán	mg	0.143
	meď	mg	0.045
	selén	µg	0.1
	sodík	mg	69
	vápnik	mg	33
	železo	mg	0.3
	zinok	mg	0.24
vitamíny	cholín	mg	8.8
	luteín a zeaxantín	µg	256
	lykopen	µg	1
	vitamín A	IU	16706
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.066
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.058
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.983
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.273
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.138
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	19
	vitamín C	mg	5.9
	vitamín E	mg	0.66
	vitamín K	µg	13.2
živiny	bielkoviny	g	0.9
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	4.7
	kalórie	kcal	41
	tuhé látky (popol)	g	0.97
	tuk saturovaný	g	0.037
	tuk spolu	g	0.24
	uhlíohydráty spolu	g	9.6
	vláknina	g	2.8
	voda	g	88.29

Mrkva varená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	235
	fosfor	mg	30
	horčík	mg	10
	mangán	mg	0.155
	meď	mg	0.017
	selén	µg	0.7
	sodík	mg	58
	vápnik	mg	30
	železo	mg	0.34
	zinok	mg	0.2
vitamíny	cholín	mg	8.8
	luteín a zeaxantín	µg	687
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	17033
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.066
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.044
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.645
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.232
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.153
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	14
	vitamín C	mg	3.6
	vitamín E	mg	1.03
	vitamín K	µg	13.7
živiny	bielkoviny	g	0.8
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	3.5
	kalórie	kcal	35
	tuhé látky (popol)	g	0.67
	tuk saturovaný	g	0.03
	tuk spolu	g	0.18
	uhlíohydráty spolu	g	8.2
	vláknina	g	3
	voda	g	90.17

Paprika červená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	211
	fosfor	mg	26
	horčík	mg	12
	mangán	mg	0.112
	meď	mg	0.017
	selén	µg	0.1
	sodík	mg	4
	vápnik	mg	7
	železo	mg	0.43
	zinok	mg	0.25
vitamíny	cholín	mg	5.6
	luteín a zeaxantín	µg	51
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	3131
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.054
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.085
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.979
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.317
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.291
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	46
	vitamín C	mg	127.7
	vitamín E	mg	1.58
vitamín K	µg	4.9	
živiny	bielkoviny	g	1
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	4.2
	kalórie	kcal	31
	tuhé látky (popol)	g	0.47
	tuk saturovaný	g	0.027
	tuk spolu	g	0.3
	uhľohydráty spolu	g	6
	vláknina	g	2.1
voda	g	92.21	

Paprika zelená čerstvá

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	175
	fosfor	mg	20
	horčík	mg	10
	mangán	mg	0.122
	meď	mg	0.066
	selén	µg	0
	sodík	mg	3
	vápnik	mg	10
	železo	mg	0.34
	zinok	mg	0.13
vitamíny	cholín	mg	5.5
	luteín a zeaxantín	µg	341
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	370
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.057
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.028
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.48
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.099
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.224
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	10
	vitamín C	mg	80.4
	vitamín E	mg	0.37
	vitamín K	µg	7.4
živiny	bielkoviny	g	0.9
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	2.4
	kalórie	kcal	20
	tuhé látky (popol)	g	0.43
	tuk saturevaný	g	0.058
	tuk spolu	g	0.17
	uhlíohydráty spolu	g	4.6
	vláknina	g	1.7
	voda	g	93.89

Paprika zelená varená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	166
	fosfor	mg	18
	horčík	mg	10
	mangán	mg	0.115
	meď	mg	0.065
	selén	µg	0.3
	sodík	mg	2
	vápnik	mg	9
	železo	mg	0.46
	zinok	mg	0.12
vitamíny	cholín	mg	7.4
	luteín a zeaxantín	µg	431
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	468
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.059
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.03
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.477
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.079
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.233
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	16
	vitamín C	mg	74.4
	vitamín E	mg	0.5
	vitamín K	µg	9.8
živiny	bielkoviny	g	0.9
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	3.2
	kalórie	kcal	28
	tuhé látky (popol)	g	0.31
	tuk saturovaný	g	0.029
	tuk spolu	g	0.2
	uhľohydráty spolu	g	6.7
	vláknina	g	1.2
	voda	g	91.87

Paprika žltá

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	212
	fosfor	mg	24
	horčík	mg	12
	mangán	mg	0.117
	meď	mg	0.107
	selén	µg	0.3
	sodík	mg	2
	vápnik	mg	11
	železo	mg	0.46
	zinok	mg	0.17
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	200
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.028
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.025
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.89
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.168
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.168
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	26
	vitamín C	mg	183.5
	vitamín E	mg	0
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	1
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	27
	tuhé látky (popol)	g	0.45
	tuk saturovaný	g	0.031
	tuk spolu	g	0.21
	uhľohydráty spolu	g	6.3
	vláknina	g	0.9
	voda	g	92.02

Paradajky čerstvé

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	237
	fosfor	mg	24
	horčík	mg	11
	mangán	mg	0.114
	meď	mg	0.059
	selén	µg	0
	sodík	mg	5
	vápnik	mg	10
	železo	mg	0.27
	zinok	mg	0.17
vitamíny	cholín	mg	6.7
	luteín a zeaxantín	µg	123
	lykopen	µg	2573
	vitamín A	IU	833
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.037
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.019
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.594
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.089
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.08
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	15
	vitamín C	mg	12.7
	vitamín E	mg	0.54
	vitamín K	µg	7.9
živiny	bielkoviny	g	0.9
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	2.6
	kalórie	kcal	18
	tuhé látky (popol)	g	0.5
	tuk saturovaný	g	0.028
	tuk spolu	g	0.2
	uhlíohydráty spolu	g	3.9
	vláknina	g	1.2
	voda	g	94.5

Paradajky sušené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	3427
	fosfor	mg	356
	horčík	mg	194
	mangán	mg	1.846
	meď	mg	1.423
	selén	µg	5.5
	sodík	mg	247
	vápnik	mg	110
	železo	mg	9.09
	zinok	mg	1.99
vitamíny	cholín	mg	104.6
	luteín a zeaxantín	µg	1419
	lykopén	µg	45902
	vitamín A	IU	874
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.528
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.489
	vitamín B3 (niacín)	mg	9.05
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	2.087
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.332
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	68
	vitamín C	mg	39.2
	vitamín E	mg	0.01
	vitamín K	µg	43
živiny	bielkoviny	g	14.1
	cholesterol	mg	247
	cukor	g	37.6
	kalórie	kcal	258
	tuhé látky (popol)	g	12.6
	tuk saturovaný	g	0.426
	tuk spolu	g	2.97
	uhľohydráty spolu	g	55.8
	vláknina	g	12.3
	voda	g	14.56

Paradajky varené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	218
	fosfor	mg	28
	horčík	mg	9
	mangán	mg	0.105
	meď	mg	0.075
	selén	µg	0.5
	sodík	mg	11
	vápnik	mg	11
	železo	mg	0.68
	zinok	mg	0.14
vitamíny	cholín	mg	6.9
	luteín a zeaxantín	µg	94
	lykopen	µg	3041
	vitamín A	IU	489
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.036
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.022
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.532
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.129
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.079
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	13
	vitamín C	mg	22.8
	vitamín E	mg	0.56
	vitamín K	µg	2.8
živiny	bielkoviny	g	1
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	2.5
	kalórie	kcal	18
	tuhé látky (popol)	g	0.6
	tuk saturovaný	g	0.015
	tuk spolu	g	0.11
	uhľohydráty spolu	g	4
	vláknina	g	0.7
	voda	g	94.34

Pažitka čerstvá

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	296
	fosfor	mg	58
	horčík	mg	42
	mangán	mg	0.373
	meď	mg	0.157
	selén	µg	0.9
	sodík	mg	3
	vápnik	mg	92
	železo	mg	1.6
	zinok	mg	0.56
vitamíny	cholín	mg	5.2
	luteín a zeaxantín	µg	323
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	4353
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.078
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.115
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.647
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.324
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.138
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	105
	vitamín C	mg	58.1
	vitamín E	mg	0.21
	vitamín K	µg	212.7
živiny	bielkoviny	g	3.3
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	1.9
	kalórie	kcal	30
	tuhé látky (popol)	g	1
	tuk saturovaný	g	0.146
	tuk spolu	g	0.73
	uhľohydráty spolu	g	4.4
	vláknina	g	2.5
	voda	g	90.65

Pažitka sušená mrazom

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	2960
	fosfor	mg	518
	horčík	mg	640
	mangán	mg	1.35
	meď	mg	0.686
	selén	µg	9.4
	sodík	mg	70
	vápnik	mg	813
	železo	mg	20
	zinok	mg	5.12
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	68300
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.9
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	1.5
	vitamín B3 (niacín)	mg	5.9
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	2.106
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	1.996
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	108
	vitamín C	mg	660
	vitamín E	mg	0
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	21.2
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	311
	tuhé látky (popol)	g	9.01
	tuk saturovaný	g	0.591
	tuk spolu	g	3.5
	uhlíohydráty spolu	g	64.3
	vláknina	g	26.2
	voda	g	2

Petržlen čerstvý

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	554
	fosfor	mg	58
	horčík	mg	50
	mangán	mg	0.16
	meď	mg	0.149
	selén	µg	0.1
	sodík	mg	56
	vápnik	mg	138
	železo	mg	6.2
	zinok	mg	1.07
vitamíny	cholín	mg	12.8
	luteín a zeaxantín	µg	5561
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	8424
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.086
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.098
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.313
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.4
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.09
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	152
	vitamín C	mg	133
	vitamín E	mg	0.75
	vitamín K	µg	1640
živiny	bielkoviny	g	3
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0.9
	kalórie	kcal	36
	tuhé látky (popol)	g	2.2
	tuk saturovaný	g	0.132
	tuk spolu	g	0.79
	uhlíohydráty spolu	g	6.3
	vláknina	g	3.3
	voda	g	87.71

Pšeničné klíčky

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	169
	fosfor	mg	200
	horčík	mg	82
	mangán	mg	1.858
	meď	mg	0.261
	selén	µg	42.5
	sodík	mg	16
	vápnik	mg	28
	železo	mg	2.14
	zinok	mg	1.65
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.225
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.155
	vitamín B3 (niacín)	mg	3.087
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.947
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.265
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	38
	vitamín C	mg	2.6
	vitamín E	mg	0
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	7.5
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	198
	tuhé látky (popol)	g	0.96
	tuk saturovaný	g	0.206
	tuk spolu	g	1.27
	uhľohydráty spolu	g	42.5
	vláknina	g	1.1
	voda	g	47.75

Púpavové listy čerstvé

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	397
	fosfor	mg	66
	horčík	mg	36
	mangán	mg	0.342
	meď	mg	0.171
	selén	µg	0.5
	sodík	mg	76
	vápnik	mg	187
	železo	mg	3.1
	zinok	mg	0.41
vitamíny	cholín	mg	35.3
	luteín a zeaxantín	µg	13610
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	10161
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.19
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.26
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.806
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.084
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.251
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	27
	vitamín C	mg	35
	vitamín E	mg	3.44
	vitamín K	µg	778.4
živiny	bielkoviny	g	2.7
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0.7
	kalórie	kcal	45
	tuhé látky (popol)	g	1.8
	tuk saturovaný	g	0.17
	tuk spolu	g	0.7
	uhlíohydráty spolu	g	9.2
	vláknina	g	3.5
	voda	g	85.6

Púpavové listy varené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	232
	fosfor	mg	42
	horčík	mg	24
	mangán	mg	0.23
	meď	mg	0.115
	selén	µg	0.3
	sodík	mg	44
	vápnik	mg	140
	železo	mg	1.8
	zinok	mg	0.28
vitamíny	cholín	mg	25
	luteín a zeaxantín	µg	9158
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	6837
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.13
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.175
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.514
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.057
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.16
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	13
	vitamín C	mg	18
	vitamín E	mg	2.44
	vitamín K	µg	551.4
živiny	bielkoviny	g	2
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0.5
	kalórie	kcal	33
	tuhé látky (popol)	g	1.2
	tuk saturovaný	g	0.146
	tuk spolu	g	0.6
	uhlíohydráty spolu	g	6.4
	vláknina	g	2.9
	voda	g	89.8

Rebarbora surová

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	288
	fosfor	mg	14
	horčík	mg	12
	mangán	mg	0.196
	meď	mg	0.021
	selén	µg	1.1
	sodík	mg	4
	vápnik	mg	86
	železo	mg	0.22
	zinok	mg	0.1
vitamíny	cholín	mg	6.1
	luteín a zeaxantín	µg	170
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	102
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.02
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.03
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.3
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.085
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.024
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	7
	vitamín C	mg	8
	vitamín E	mg	0.27
	vitamín K	µg	29.3
živiny	bielkoviny	g	0.9
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	1.1
	kalórie	kcal	21
	tuhé látky (popol)	g	0.76
	tuk saturovaný	g	0.053
	tuk spolu	g	0.2
	uhľohydráty spolu	g	4.5
	vláknina	g	1.8
	voda	g	93.61

Rebarbora varená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	96
	fosfor	mg	8
	horčík	mg	12
	mangán	mg	0.073
	meď	mg	0.027
	selén	µg	0.9
	sodík	mg	1
	vápnik	mg	145
	železo	mg	0.21
	zinok	mg	0.08
vitamíny	cholín	mg	4.4
	luteín a zeaxantín	µg	123
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	73
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.018
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.023
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.2
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.05
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.02
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	5
	vitamín C	mg	3.3
	vitamín E	mg	0.19
	vitamín K	µg	21.1
živiny	bielkoviny	g	0.4
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0.9
	kalórie	kcal	18
	tuhé látky (popol)	g	0.56
	tuk saturovaný	g	0.014
	tuk spolu	g	0.05
	uhľohydráty spolu	g	4.1
	vláknina	g	2
	voda	g	67.79

Rozmarín čerstvý

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	668
	fosfor	mg	66
	horčík	mg	91
	mangán	mg	0.96
	meď	mg	0.301
	selén	µg	0
	sodík	mg	26
	vápnik	mg	317
	železo	mg	6.65
	zinok	mg	0.93
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	2924
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.036
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.152
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.912
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.804
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.336
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	109
	vitamín C	mg	21.8
	vitamín E	mg	0
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	3.3
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	131
	tuhé látky (popol)	g	2.35
	tuk saturovaný	g	2.838
	tuk spolu	g	5.86
	uhľohydráty spolu	g	20.7
	vláknina	g	14.1
	voda	g	67.77

Ružičkový kel surový

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	389
	fosfor	mg	69
	horčík	mg	23
	mangán	mg	0.337
	meď	mg	0.07
	selén	µg	1.6
	sodík	mg	25
	vápnik	mg	42
	železo	mg	1.4
	zinok	mg	0.42
vitamíny	cholín	mg	19.1
	luteín a zeaxantín	µg	1590
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	754
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.139
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.09
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.745
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.309
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.219
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	61
	vitamín C	mg	85
	vitamín E	mg	0.88
	vitamín K	µg	177
živiny	bielkoviny	g	3.4
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	2.2
	kalórie	kcal	43
	tuhé látky (popol)	g	1.37
	tuk saturovaný	g	0.062
	tuk spolu	g	0.3
	uhlíohydráty spolu	g	9
	vláknina	g	3.8
	voda	g	86

Ružičkový kel varený

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	317
	fosfor	mg	56
	horčík	mg	20
	mangán	mg	0.227
	meď	mg	0.083
	selén	µg	1.5
	sodík	mg	21
	vápnik	mg	36
	železo	mg	1.2
	zinok	mg	0.33
vitamíny	cholín	mg	40.6
	luteín a zeaxantín	µg	1290
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	775
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.107
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.08
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.607
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.252
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.178
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	60
	vitamín C	mg	62
	vitamín E	mg	0.43
	vitamín K	µg	140.3
živiny	bielkoviny	g	2.6
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	1.7
	kalórie	kcal	36
	tuhé látky (popol)	g	0.95
	tuk saturovaný	g	0.102
	tuk spolu	g	0.5
	uhľohydráty spolu	g	7.1
	vláknina	g	2.6
	voda	g	88.9

Šalát čerstvý

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	194
	fosfor	mg	29
	horčík	mg	13
	mangán	mg	0.25
	meď	mg	0.029
	selén	µg	0.6
	sodík	mg	28
	vápnik	mg	36
	železo	mg	0.86
	zinok	mg	0.18
vitamíny	cholín	mg	13.4
	luteín a zeaxantín	µg	1730
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	7405
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.07
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.08
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.375
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.134
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.09
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	38
	vitamín C	mg	18
	vitamín E	mg	0.29
	vitamín K	µg	173.6
živiny	bielkoviny	g	1.4
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0.8
	kalórie	kcal	15
	tuhé látky (popol)	g	0.62
	tuk saturovaný	g	0.02
	tuk spolu	g	0.15
	uhlíohydráty spolu	g	2.8
	vláknina	g	1.3
	voda	g	95.07

Šošovicové klíčky čerstvé

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	322
	fosfor	mg	173
	horčík	mg	37
	mangán	mg	0.506
	meď	mg	0.352
	selén	µg	0.6
	sodík	mg	11
	vápnik	mg	25
	železo	mg	3.21
	zinok	mg	1.51
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	45
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.228
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.128
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.128
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.578
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.19
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	100
	vitamín C	mg	16.5
	vitamín E	mg	0
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	9
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	106
	tuhé látky (popol)	g	1
	tuk saturovaný	g	0.057
	tuk spolu	g	0.55
	uhlíohydráty spolu	g	22.1
	vláknina	g	0
	voda	g	67.34

Špenát surový

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	558
	fosfor	mg	49
	horčík	mg	79
	mangán	mg	0.897
	meď	mg	0.13
	selén	µg	1
	sodík	mg	79
	vápnik	mg	99
	železo	mg	2.71
	zinok	mg	0.53
vitamíny	cholín	mg	18
	luteín a zeaxantín	µg	12198
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	9377
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.078
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.189
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.724
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.065
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.195
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	194
	vitamín C	mg	28.1
	vitamín E	mg	2.03
	vitamín K	µg	482.9
živiny	bielkoviny	g	2.9
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0.4
	kalórie	kcal	23
	tuhé látky (popol)	g	1.72
	tuk saturovaný	g	0.063
	tuk spolu	g	0.39
	uhľohydráty spolu	g	3.6
	vláknina	g	2.2
	voda	g	91.4

Špenát varený

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	466
	fosfor	mg	56
	horčík	mg	87
	mangán	mg	0.935
	meď	mg	0.174
	selén	µg	1.5
	sodík	mg	70
	vápnik	mg	136
	železo	mg	3.57
	zinok	mg	0.76
vitamíny	cholín	mg	19.7
	luteín a zeaxantín	µg	11308
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	10481
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.095
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.236
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.49
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.145
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.242
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	146
	vitamín C	mg	9.8
	vitamín E	mg	2.08
	vitamín K	µg	493.6
živiny	bielkoviny	g	3
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0.4
	kalórie	kcal	23
	tuhé látky (popol)	g	1.81
	tuk saturovaný	g	0.043
	tuk spolu	g	0.26
	uhlíohydráty spolu	g	3.8
	vláknina	g	2.4
	voda	g	91.21

Spirulina sušená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	1363
	fosfor	mg	118
	horčík	mg	195
	mangán	mg	1.9
	meď	mg	6.1
	selén	µg	7.2
	sodík	mg	1048
	vápnik	mg	120
	železo	mg	28.5
	zinok	mg	2
vitamíny	cholín	mg	66
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	570
	vitamín B1 (tiamín)	mg	2.38
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	3.67
	vitamín B3 (niacín)	mg	12.82
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	3.48
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.364
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	94
	vitamín C	mg	10.1
	vitamín E	mg	5
	vitamín K	µg	25.5
živiny	bielkoviny	g	57.5
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	3.1
	kalórie	kcal	290
	tuhé látky (popol)	g	6.23
	tuk saturovaný	g	2.65
	tuk spolu	g	7.72
	uhlíohydráty spolu	g	23.9
	vláknina	g	3.6
	voda	g	4.68

Taro varené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	484
	fosfor	mg	76
	horčík	mg	30
	mangán	mg	0.449
	meď	mg	0.201
	selén	µg	0.9
	sodík	mg	15
	vápnik	mg	18
	železo	mg	0.72
	zinok	mg	0.27
vitamíny	cholín	mg	21.3
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	84
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.107
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.028
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.51
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.336
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.331
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	19
	vitamín C	mg	5
	vitamín E	mg	2.93
	vitamín K	µg	1.2
živiny	bielkoviny	g	0.5
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0.5
	kalórie	kcal	142
	tuhé látky (popol)	g	0.97
	tuk saturovaný	g	0.023
	tuk spolu	g	0.11
	uhlíohydráty spolu	g	34.6
	vláknina	g	5.1
	voda	g	63.8

Tekvica maslová pečená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	284
	fosfor	mg	27
	horčík	mg	29
	mangán	mg	0.172
	meď	mg	0.065
	selén	µg	0.5
	sodík	mg	4
	vápnik	mg	41
	železo	mg	0.6
	zinok	mg	0.13
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	11155
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.072
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.017
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.969
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.359
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.124
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	19
	vitamín C	mg	15.1
	vitamín E	mg	1.29
	vitamín K	µg	1
živiny	bielkoviny	g	0.9
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	2
	kalórie	kcal	40
	tuhé látky (popol)	g	0.72
	tuk saturovaný	g	0.019
	tuk spolu	g	0.09
	uhľohydráty spolu	g	10.5
	vláknina	g	0
	voda	g	87.8

Tekvica maslová surová

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	352
	fosfor	mg	33
	horčík	mg	34
	mangán	mg	0.202
	meď	mg	0.072
	selén	µg	0.5
	sodík	mg	4
	vápnik	mg	48
	železo	mg	0.7
	zinok	mg	0.15
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	10630
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.1
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.02
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.2
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.4
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.154
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	27
	vitamín C	mg	21
	vitamín E	mg	1.44
	vitamín K	µg	1.1
živiny	bielkoviny	g	1
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	2.2
	kalórie	kcal	45
	tuhé látky (popol)	g	0.8
	tuk saturovaný	g	0.021
	tuk spolu	g	0.1
	uhľohydráty spolu	g	11.7
	vláknina	g	2
	voda	g	86.41

Tymian čerstvý

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	609
	fosfor	mg	106
	horčík	mg	160
	mangán	mg	1.719
	meď	mg	0.55
	selén	µg	0
	sodík	mg	9
	vápnik	mg	405
	železo	mg	17.45
	zinok	mg	1.81
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	4751
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.048
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.471
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.824
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.409
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.348
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	45
	vitamín C	mg	160.1
	vitamín E	mg	0
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	5.6
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	101
	tuhé látky (popol)	g	3.2
	tuk saturovaný	g	0.467
	tuk spolu	g	1.68
	uhlíohydráty spolu	g	24.5
	vláknina	g	14
	voda	g	65.11

Uhorky nakladané

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	23
	fosfor	mg	14
	horčík	mg	4
	mangán	mg	0.011
	meď	mg	0.085
	selén	µg	0
	sodík	mg	1208
	vápnik	mg	0
	železo	mg	0.4
	zinok	mg	0.02
vitamíny	cholín	mg	3.6
	luteín a zeaxantín	µg	43
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	191
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.01
	vitamín B3 (niacín)	mg	0
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.038
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.009
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	1
	vitamín C	mg	1
	vitamín E	mg	0.09
	vitamín K	µg	47
živiny	bielkoviny	g	0.3
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	1.1
	kalórie	kcal	11
	tuhé látky (popol)	g	3.13
	tuk saturovaný	g	0.052
	tuk spolu	g	0.2
	uhlíohydráty spolu	g	2.3
	vláknina	g	1.2
	voda	g	94.08

Uhorky surové bez šupky

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	136
	fosfor	mg	21
	horčík	mg	12
	mangán	mg	0.073
	meď	mg	0.071
	selén	µg	0.1
	sodík	mg	2
	vápnik	mg	14
	železo	mg	0.22
	zinok	mg	0.17
vitamíny	cholín	mg	5.7
	luteín a zeaxantín	µg	16
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	72
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.031
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.025
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.037
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.24
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.051
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	14
	vitamín C	mg	3.2
	vitamín E	mg	0.03
	vitamín K	µg	7.2
živiny	bielkoviny	g	0.6
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	1.4
	kalórie	kcal	12
	tuhé látky (popol)	g	0.36
	tuk saturovaný	g	0.013
	tuk spolu	g	0.16
	uhľohydráty spolu	g	2.2
	vláknina	g	0.7
	voda	g	96.73

Uhorky surové so šupkou

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	147
	fosfor	mg	24
	horčík	mg	13
	mangán	mg	0.079
	meď	mg	0.041
	selén	µg	0.3
	sodík	mg	2
	vápnik	mg	16
	železo	mg	0.28
	zinok	mg	0.2
vitamíny	cholín	mg	6
	luteín a zeaxantín	µg	23
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	105
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.027
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.033
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.098
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.259
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.04
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	7
	vitamín C	mg	2.8
	vitamín E	mg	0.03
	vitamín K	µg	16.4
živiny	bielkoviny	g	0.7
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	1.7
	kalórie	kcal	15
	tuhé látky (popol)	g	0.38
	tuk saturovaný	g	0.037
	tuk spolu	g	0.11
	uhľohydráty spolu	g	3.6
	vláknina	g	0.5
	voda	g	95.23

Zázvor čerstvý

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	415
	fosfor	mg	34
	horčík	mg	43
	mangán	mg	0.229
	meď	mg	0.226
	selén	µg	0.7
	sodík	mg	13
	vápnik	mg	16
	železo	mg	0.6
	zinok	mg	0.34
vitamíny	cholín	mg	28.8
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.025
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.034
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.75
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.203
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.16
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	11
	vitamín C	mg	5
	vitamín E	mg	0.26
	vitamín K	µg	0.1
živiny	bielkoviny	g	1.8
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	1.7
	kalórie	kcal	80
	tuhé látky (popol)	g	0.77
	tuk saturovaný	g	0.203
	tuk spolu	g	0.75
	uhlíohydráty spolu	g	17.8
	vláknina	g	2
	voda	g	78.89

Zemiaky bez šupky pečené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	391
	fosfor	mg	50
	horčík	mg	25
	mangán	mg	0.161
	meď	mg	0.215
	selén	µg	0.3
	sodík	mg	5
	vápnik	mg	5
	železo	mg	0.35
	zinok	mg	0.29
vitamíny	cholín	mg	14.5
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.105
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.021
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.395
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.555
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.301
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	9
	vitamín C	mg	12.8
	vitamín E	mg	0.04
	vitamín K	µg	0.3
živiny	bielkoviny	g	2
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	1.7
	kalórie	kcal	93
	tuhé látky (popol)	g	0.97
	tuk saturovaný	g	0.026
	tuk spolu	g	0.1
	uhľohydráty spolu	g	21.6
	vláknina	g	1.5
	voda	g	75.42

Zemiaky bez šupky varené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	328
	fosfor	mg	40
	horčík	mg	20
	mangán	mg	0.14
	meď	mg	0.167
	selén	µg	0.3
	sodík	mg	5
	vápnik	mg	8
	železo	mg	0.31
	zinok	mg	0.27
vitamíny	cholín	mg	13.2
	luteín a zeaxantín	µg	9
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	3
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.98
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.019
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.312
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.509
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.269
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	9
	vitamín C	mg	7.4
	vitamín E	mg	0.01
	vitamín K	µg	2.1
živiny	bielkoviny	g	1.7
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0.9
	kalórie	kcal	86
	tuhé látky (popol)	g	0.72
	tuk saturovaný	g	0.026
	tuk spolu	g	0.1
	uhľohydráty spolu	g	20
	vláknina	g	1.8
	voda	g	77.46

Zemiaky so šupkou pečené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	544
	fosfor	mg	75
	horčík	mg	27
	mangán	mg	0.189
	meď	mg	0.127
	selén	µg	0.5
	sodík	mg	7
	vápnik	mg	10
	železo	mg	0.64
	zinok	mg	0.35
vitamíny	cholín	mg	14.4
	luteín a zeaxantín	µg	30
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	10
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.048
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.043
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.528
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.383
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.211
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	38
	vitamín C	mg	12.6
	vitamín E	mg	0.04
	vitamín K	µg	2.7
živiny	bielkoviny	g	2.1
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	1.4
	kalórie	kcal	94
	tuhé látky (popol)	g	1.24
	tuk saturovaný	g	0.021
	tuk spolu	g	0.15
	uhľohydráty spolu	g	21.1
	vláknina	g	2.1
	voda	g	75.43

Žerucha čerstvá

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	606
	fosfor	mg	76
	horčík	mg	38
	mangán	mg	0.553
	meď	mg	0.17
	selén	µg	0.9
	sodík	mg	14
	vápnik	mg	81
	železo	mg	1.3
	zinok	mg	0.23
vitamíny	cholín	mg	19.5
	luteín a zeaxantín	µg	12500
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	6917
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.08
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.26
	vitamín B3 (niacín)	mg	1
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.242
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.247
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	80
	vitamín C	mg	69
	vitamín E	mg	0.7
	vitamín K	µg	541.9
živiny	bielkoviny	g	2.6
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	4.4
	kalórie	kcal	32
	tuhé látky (popol)	g	1.8
	tuk saturovaný	g	0.023
	tuk spolu	g	0.7
	uhľohydráty spolu	g	5.5
	vláknina	g	1.1
	voda	g	89.4

Žerucha varená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	353
	fosfor	mg	48
	horčík	mg	26
	mangán	mg	0.372
	meď	mg	0.114
	selén	µg	0.9
	sodík	mg	8
	vápnik	mg	61
	železo	mg	0.8
	zinok	mg	0.15
vitamíny	cholín	mg	13.8
	luteín a zeaxantín	µg	8402
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	4649
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.06
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.16
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.8
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.163
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.157
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	37
	vitamín C	mg	23
	vitamín E	mg	0.5
	vitamín K	µg	383.4
živiny	bielkoviny	g	1.9
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	3.1
	kalórie	kcal	23
	tuhé látky (popol)	g	1.2
	tuk saturovaný	g	0.02
	tuk spolu	g	0.6
	uhľohydráty spolu	g	3.8
	vláknina	g	0.7
	voda	g	92.5

Obiloviny: nutriční hodnoty



Chlieb pšeničný biely

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	115
	fosfor	mg	103
	horčík	mg	23
	mangán	mg	0.478
	meď	mg	0.253
	selén	µg	17.3
	sodík	mg	491
	vápnik	mg	151
	železo	mg	3.74
	zinok	mg	0.74
vitamíny	cholín	mg	14.6
	luteín a zeaxantín	µg	44
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	1
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.455
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.331
	vitamín B3 (niacín)	mg	4.385
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.203
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.084
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	111
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.22
	vitamín K	µg	3.1
živiny	bielkoviny	g	7.6
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	4.3
	kalórie	kcal	266
	tuhé látky (popol)	mg	2.03
	tuk saturovaný	g	0.717
	tuk spolu	g	3.29
	uhlíohydráty spolu	g	50.6
	vláknina	g	2.4
	voda	g	36.44

Chlieb pšeničný tmavý

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	248
	fosfor	mg	202
	horčík	mg	82
	mangán	mg	2.135
	meď	mg	0.377
	selén	µg	40.3
	sodík	mg	472
	vápnik	mg	107
	železo	mg	2.43
	zinok	mg	1.8
vitamíny	cholín	mg	26.5
	luteín a zeaxantín	µg	87
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	3
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.353
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.216
	vitamín B3 (niacín)	mg	4.714
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.686
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.209
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	50
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.51
	vitamín K	µg	7.8
živiny	bielkoviny	g	13
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	5.6
	kalórie	kcal	247
	tuhé látky (popol)	mg	3.82
	tuk saturovaný	g	0.747
	tuk spolu	g	3.35
	uhľohydráty spolu	g	41.3
	vláknina	g	6.8
	voda	g	38.58

Kukuričné otruby

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	44
	fosfor	mg	72
	horčík	mg	64
	mangán	mg	0.14
	meď	mg	0.248
	selén	µg	16.5
	sodík	mg	7
	vápnik	mg	42
	železo	mg	2.79
	zinok	mg	1.56
vitamíny	cholín	mg	18.1
	luteín a zeaxantín	µg	1355
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	71
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.01
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.1
	vitamín B3 (niacín)	mg	2.735
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.636
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.152
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	4
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.42
	vitamín K	µg	0.3
živiny	bielkoviny	g	8.4
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	224
	tuhé látky (popol)	mg	0.36
	tuk saturovaný	g	0.13
	tuk spolu	g	0.92
	uhlíohydráty spolu	g	85.6
	vláknina	g	79
	voda	g	4.71

Ovsené otruby

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	566
	fosfor	mg	734
	horčík	mg	235
	mangán	mg	5.63
	meď	mg	0.403
	selén	µg	45.2
	sodík	mg	4
	vápnik	mg	58
	železo	mg	5.41
	zinok	mg	3.11
vitamíny	cholín	mg	32.2
	luteín a zeaxantín	µg	180
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	1.17
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.22
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.934
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	1.494
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.165
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	52
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	1.01
	vitamín K	µg	3.2
živiny	bielkoviny	g	17.3
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	1.5
	kalórie	kcal	246
	tuhé látky (popol)	mg	2.89
	tuk saturovaný	g	1.328
	tuk spolu	g	7.03
	uhľohydráty spolu	g	66.2
	vláknina	g	15.4
	voda	g	6.55

Ovsené vločky

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	142
	fosfor	mg	126
	horčík	mg	37
	mangán	mg	0.94
	meď	mg	0.209
	selén	µg	24.6
	sodík	mg	470
	vápnik	mg	66
	železo	mg	2.7
	zinok	mg	1.02
vitamíny	cholín	mg	14.6
	luteín a zeaxantín	µg	72
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	16
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.399
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0.03
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.24
	vitamín B3 (niacín)	mg	3.136
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.341
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.068
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	62
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.48
vitamín K	µg	1.5	
živiny	bielkoviny	g	8.4
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	8.1
	kalórie	kcal	269
	tuhé látky (popol)	mg	2
	tuk saturovaný	g	0.703
	tuk spolu	g	4.4
	uhlíohydráty spolu	g	48.5
	vláknina	g	4
voda	g	36.7	

Pšeničné otruby

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	1182
	fosfor	mg	1013
	horčík	mg	611
	mangán	mg	11.5
	meď	mg	0.998
	selén	µg	77.6
	sodík	mg	2
	vápnik	mg	73
	železo	mg	10.57
	zinok	mg	7.27
vitamíny	cholín	mg	74.4
	luteín a zeaxantín	µg	240
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	9
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.523
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.577
	vitamín B3 (niacín)	mg	13.578
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	2.181
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	1.303
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	79
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	1.49
vitamín K	µg	1.9	
živiny	bielkoviny	g	15.6
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0.4
	kalórie	kcal	216
	tuhé látky (popol)	mg	5.79
	tuk saturovaný	g	0.63
	tuk spolu	g	4.25
	uhľohydráty spolu	g	64.5
	vláknina	g	42.8
voda	g	9.89	

Ryža biela varená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	35
	fosfor	mg	43
	horčík	mg	12
	mangán	mg	0.472
	meď	mg	0.069
	selén	µg	7.5
	sodík	mg	1
	vápnik	mg	10
	železo	mg	1.2
	zinok	mg	0.49
vitamíny	cholín	mg	2.1
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.163
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.013
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.476
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.39
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.093
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	58
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.04
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	2.7
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0.1
	kalórie	kcal	130
	tuhé látky (popol)	mg	0.41
	tuk saturovaný	g	0.077
	tuk spolu	g	0.28
	uhlíohydráty spolu	g	28.2
	vláknina	g	0.4
	voda	g	68.44

Ryža hnedá varená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

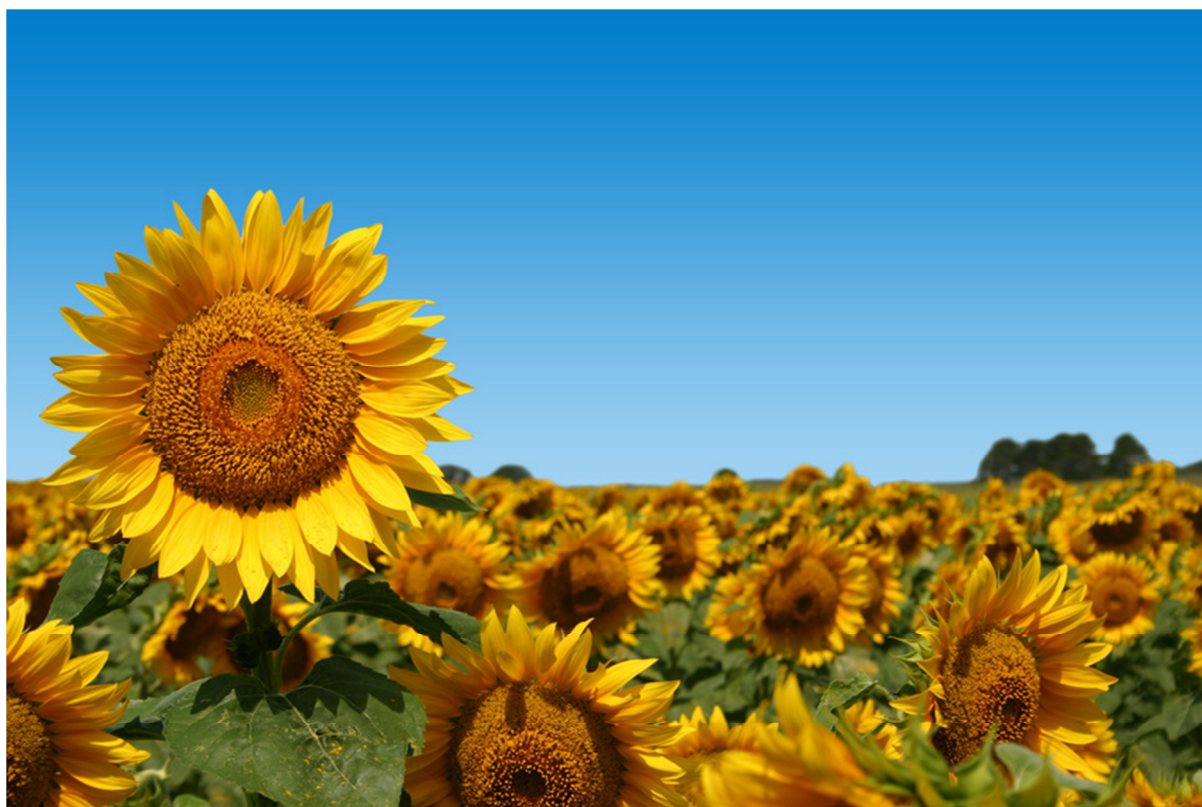
Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	43
	fosfor	mg	83
	horčík	mg	43
	mangán	mg	0.905
	meď	mg	0.1
	selén	µg	9.8
	sodík	mg	5
	vápnik	mg	10
	železo	mg	0.42
	zinok	mg	0.63
vitamíny	cholín	mg	9.2
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.096
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.025
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.528
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.285
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.145
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	4
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.03
	vitamín K	µg	0.6
živiny	bielkoviny	g	2.6
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0.4
	kalórie	kcal	111
	tuhé látky (popol)	mg	0.46
	tuk saturovaný	g	0.18
	tuk spolu	g	0.9
	uhlíohydráty spolu	g	23
	vláknina	g	1.8
	voda	g	73.09

Ryžové otruby

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	1485
	fosfor	mg	1677
	horčík	mg	781
	mangán	mg	14.21
	meď	mg	0.728
	selén	µg	15.6
	sodík	mg	5
	vápnik	mg	57
	železo	mg	18.54
	zinok	mg	6.04
vitamíny	cholín	mg	32.2
	luteín a zeaxantín	µg	220
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	2.753
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.284
	vitamín B3 (niacín)	mg	33.995
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	7.39
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	4.07
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	63
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	4.92
	vitamín K	µg	1.9
živiny	bielkoviny	g	13.4
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0.9
	kalórie	kcal	316
	tuhé látky (popol)	mg	9.98
	tuk saturovaný	g	4.171
	tuk spolu	g	20.85
	uhlíohydráty spolu	g	49.7
	vláknina	g	21
	voda	g	6.13

Semená: nutričné hodnoty



Ľanové semená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	813
	fosfor	mg	642
	horčík	mg	392
	mangán	mg	2.482
	meď	mg	1.22
	selén	µg	25.4
	sodík	mg	30
	vápnik	mg	255
	železo	mg	5.73
	zinok	mg	4.34
vitamíny	cholín	mg	78.7
	luteín a zeaxantín	µg	651
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	1.644
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.161
	vitamín B3 (niacín)	mg	3.08
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.985
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.473
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	87
	vitamín C	mg	0.6
	vitamín E	mg	0.31
	vitamín K	µg	4.3
živiny	bielkoviny	g	18.3
	cholesterol	mg	30
	cukor	g	1.6
	kalórie	kcal	534
	tuhé látky (popol)	mg	3.72
	tuk saturovaný	g	0
	tuk spolu	g	3.663
	uhlíohydráty spolu	g	28.9
	vláknina	g	27.3
	voda	g	6.96

Mak

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	719
	fosfor	mg	870
	horčík	mg	331
	mangán	mg	6.833
	meď	mg	1.633
	selén	µg	1.6
	sodík	mg	26
	vápnik	mg	1448
	železo	mg	9.39
	zinok	mg	10.23
vitamíny	cholín	mg	8.8
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.849
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.173
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.976
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.444
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	58
	vitamín C	mg	3
	vitamín E	mg	1.11
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	18
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	13.7
	kalórie	kcal	533
	tuhé látky (popol)	mg	6.78
	tuk saturovaný	g	4.87
	tuk spolu	g	44.7
	uhľohydráty spolu	g	23.7
	vláknina	g	10
	voda	g	6.78

Melónové semená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	648
	fosfor	mg	755
	horčík	mg	515
	mangán	mg	1.614
	meď	mg	0.686
	selén	µg	0
	sodík	mg	99
	vápnik	mg	54
	železo	mg	7.28
	zinok	mg	10.24
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.19
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.145
	vitamín B3 (niacín)	mg	3.55
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.346
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.089
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	58
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	28.3
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	557
	tuhé látky (popol)	mg	3.94
	tuk saturovaný	g	9.779
	tuk spolu	g	47.37
	uhlíohydráty spolu	g	15.3
	vláknina	g	0
	voda	g	5.05

Saturejka

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	1051
	fosfor	mg	140
	horčík	mg	377
	mangán	mg	6.1
	meď	mg	0.847
	selén	µg	4.6
	sodík	mg	24
	vápnik	mg	2132
	železo	mg	37.88
	zinok	mg	4.3
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopen	µg	0
	vitamín A	IU	5130
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.366
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0
	vitamín B3 (niacín)	mg	4.08
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	1.81
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	0
	vitamín C	mg	50
	vitamín E	mg	0
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	6.7
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	272
	tuhé látky (popol)	mg	9.63
	tuk saturený	g	3.26
	tuk spolu	g	5.91
	uhlíohydráty spolu	g	68.7
	vláknina	g	45.7
	voda	g	9

Sezam

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	468
	fosfor	mg	629
	horčík	mg	351
	mangán	mg	2.46
	meď	mg	4.082
	selén	µg	5.7
	sodík	mg	11
	vápnik	mg	975
	železo	mg	14.55
	zinok	mg	7.75
vitamíny	cholín	mg	25.6
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	9
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.791
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.247
	vitamín B3 (niacín)	mg	4.515
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.05
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.79
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	97
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.25
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	17.7
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0.3
	kalórie	kcal	573
	tuhé látky (popol)	mg	4.45
	tuk saturovaný	g	6.957
	tuk spolu	g	49.67
	uhlíohydráty spolu	g	23.5
	vláknina	g	11.8
	voda	g	4.69

Sezamová pasta

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	582
	fosfor	mg	659
	horčík	mg	362
	mangán	mg	2.54
	meď	mg	4.214
	selén	µg	5.9
	sodík	mg	12
	vápnik	mg	960
	železo	mg	19.2
	zinok	mg	7.29
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	50
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.24
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.2
	vitamín B3 (niacín)	mg	6.7
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.052
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.816
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	100
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	18.1
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	586
	tuhé látky (popol)	mg	5.4
	tuk saturovaný	g	7.124
	tuk spolu	g	50.87
	uhlíohydráty spolu	g	24.1
	vláknina	g	5.5
	voda	g	1.6

Sezamové maslo

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	414
	fosfor	mg	732
	horčík	mg	95
	mangán	mg	1.456
	meď	mg	1.61
	selén	µg	1.7
	sodík	mg	115
	vápnik	mg	426
	železo	mg	8.95
	zinok	mg	4.62
vitamíny	cholín	mg	25.8
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	67
	vitamín B1 (tiamín)	mg	1.22
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.473
	vitamín B3 (niacín)	mg	5.45
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.693
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.149
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	98
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.25
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	17
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0.5
	kalórie	kcal	595
	tuhé látky (popol)	g	5
	tuk saturovaný	g	7.529
	tuk spolu	g	53.76
	uhlíohydráty spolu	g	21.2
	vláknina	g	9.3
	voda	g	3.05

Slnečnicové jadierka sušené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	645
	fosfor	mg	660
	horčík	mg	325
	mangán	mg	1.95
	meď	mg	1.8
	selén	µg	53
	sodík	mg	9
	vápnik	mg	78
	železo	mg	5.25
	zinok	mg	5
vitamíny	cholín	mg	55.1
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	50
	vitamín B1 (tiamín)	mg	1.48
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.355
	vitamín B3 (niacín)	mg	8.335
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	1.13
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	1.345
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	227
	vitamín C	mg	1.4
	vitamín E	mg	33.23
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	20.8
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	2.6
	kalórie	kcal	584
	tuhé látky (popol)	g	3.02
	tuk saturovaný	g	4.455
	tuk spolu	g	51.46
	uhlíohydráty spolu	g	20
	vláknina	g	8.6
	voda	g	4.73

Tekvicové semená sušené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	809
	fosfor	mg	1233
	horčík	mg	535
	mangán	mg	3.021
	meď	mg	1.387
	selén	µg	5.6
	sodík	mg	7
	vápnik	mg	43
	železo	mg	14.97
	zinok	mg	7.46
vitamíny	cholín	mg	63
	luteín a zeaxantín	µg	74
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	16
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.21
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.32
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.745
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.339
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.224
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	58
	vitamín C	mg	1.9
	vitamín E	mg	0
vitamín K	µg	51.4	
živiny	bielkoviny	g	24.5
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	1
	kalórie	kcal	541
	tuhé látky (popol)	g	4.88
	tuk saturovaný	g	8.674
	tuk spolu	g	45.85
	uhlíohydráty spolu	g	17.8
	vláknina	g	3.9
	voda	g	6.92

Zelerové semená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	1400
	fosfor	mg	547
	horčík	mg	440
	mangán	mg	7.567
	meď	mg	1.37
	selén	µg	12.1
	sodík	mg	160
	vápnik	mg	1767
	železo	mg	44.9
	zinok	mg	6.93
vitamíny	cholín	mg	24.7
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	52
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.34
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.29
	vitamín B3 (niacín)	mg	3.06
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.89
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	10
	vitamín C	mg	17.1
	vitamín E	mg	1.07
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	18.1
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0.7
	kalórie	kcal	392
	tuhé látky (popol)	g	9.27
	tuk saturovaný	g	2.19
	tuk spolu	g	25.27
	uhlíohydráty spolu	g	41.4
	vláknina	g	11.8
	voda	g	6.04

Orechy: nutričné hodnoty



Brazílske orechy

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	659
	fosfor	mg	725
	horčík	mg	376
	mangán	mg	1.223
	meď	mg	1.743
	selén	µg	1917
	sodík	mg	3
	vápnik	mg	160
	železo	mg	2.43
	zinok	mg	4.06
vitamíny	cholín	mg	28.8
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.617
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.035
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.295
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.184
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.101
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	22
	vitamín C	mg	0.7
	vitamín E	mg	5.73
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	14.3
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	2.3
	kalórie	kcal	656
	tuhé látky (popol)	g	3.51
	tuk saturovaný	g	14.137
	tuk spolu	g	66.43
	uhlíohydráty spolu	g	12.3
	vláknina	g	7.5
	voda	g	3.48

Gaštany surové

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	484
	fosfor	mg	38
	horčík	mg	30
	mangán	mg	0.336
	meď	mg	0.418
	selén	µg	0
	sodík	mg	2
	vápnik	mg	19
	železo	mg	0.94
	zinok	mg	0.49
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	26
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.144
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.016
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.102
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.476
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.352
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	58
	vitamín C	mg	40.2
	vitamín E	mg	0
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	1.6
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	196
	tuhé látky (popol)	g	0.96
	tuk saturovaný	g	0.235
	tuk spolu	g	1.25
	uhlíohydráty spolu	g	44.2
	vláknina	g	0
	voda	g	52

Gaštany sušené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	991
	fosfor	mg	137
	horčík	mg	74
	mangán	mg	1.183
	meď	mg	0.653
	selén	µg	0
	sodík	mg	37
	vápnik	mg	64
	železo	mg	2.39
	zinok	mg	0.35
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.354
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.054
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.854
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.901
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.666
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	110
	vitamín C	mg	15.1
	vitamín E	mg	0
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	5
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	369
	tuhé látky (popol)	g	3.64
	tuk saturovaný	g	0.736
	tuk spolu	g	3.91
	uhlíohydráty spolu	g	78.4
	vláknina	g	0
	voda	g	9

Kešu oriešky na oleji pražené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	632
	fosfor	mg	531
	horčík	mg	273
	mangán	mg	1.668
	meď	mg	2.043
	selén	µg	20.3
	sodík	mg	13
	vápnik	mg	43
	železo	mg	6.05
	zinok	mg	5.35
vitamíny	cholín	mg	61
	luteín a zeaxantín	µg	23
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.363
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.218
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.736
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.88
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.323
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	25
	vitamín C	mg	0.3
	vitamín E	mg	0.92
	vitamín K	µg	34.7
živiny	bielkoviny	g	16.8
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	5
	kalórie	kcal	580
	tuhé látky (popol)	g	2.03
	tuk saturovaný	g	8.478
	tuk spolu	g	47.77
	uhlíohydráty spolu	g	29.9
	vláknina	g	3.3
	voda	g	3.48

Kešu oriešky na sucho pražené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	565
	fosfor	mg	490
	horčík	mg	260
	mangán	mg	0.826
	meď	mg	2.22
	selén	µg	11.7
	sodík	mg	16
	vápnik	mg	45
	železo	mg	6
	zinok	mg	5.6
vitamíny	cholín	mg	61
	luteín a zeaxantín	µg	23
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.2
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.2
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.4
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	1.217
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.256
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	69
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.92
vitamín K	µg	34.7	
živiny	bielkoviny	g	15.3
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	5
	kalórie	kcal	574
	tuhé látky (popol)	g	3.95
	tuk saturovaný	g	9.157
	tuk spolu	g	46.35
	uhlíohydráty spolu	g	32.7
	vláknina	g	3
	voda	g	1.7

Kešu oriešky surové

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	660
	fosfor	mg	593
	horčík	mg	292
	mangán	mg	1.655
	meď	mg	2.195
	selén	µg	19.9
	sodík	mg	12
	vápnik	mg	37
	železo	mg	6.68
	zinok	mg	5.78
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	22
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.423
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.058
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.062
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.864
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.417
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	25
	vitamín C	mg	0.5
	vitamín E	mg	0.9
	vitamín K	µg	34.1
živiny	bielkoviny	g	18.2
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	5.9
	kalórie	kcal	553
	tuhé látky (popol)	g	2.54
	tuk saturovaný	g	7.783
	tuk spolu	g	43.85
	uhlíohydráty spolu	g	30.2
	vláknina	g	3.3
	voda	g	5.2

Lieskové orechy

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	680
	fosfor	mg	290
	horčík	mg	163
	mangán	mg	6.175
	meď	mg	1.725
	selén	µg	2.4
	sodík	mg	0
	vápnik	mg	114
	železo	mg	4.7
	zinok	mg	2.45
vitamíny	cholín	mg	45.6
	luteín a zeaxantín	µg	92
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	20
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.643
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.113
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.8
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.918
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.563
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	113
	vitamín C	mg	6.3
	vitamín E	mg	15.03
vitamín K	µg	14.2	
živiny	bielkoviny	g	15
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	4.3
	kalórie	kcal	628
	tuhé látky (popol)	g	2.29
	tuk saturovaný	g	4.464
	tuk spolu	g	60.75
	uhlíohydráty spolu	g	16.7
	vláknina	g	9.7
	voda	g	5.31

Makadamové orechy

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	368
	fosfor	mg	188
	horčík	mg	130
	mangán	mg	4.131
	meď	mg	0.756
	selén	µg	3.6
	sodík	mg	5
	vápnik	mg	85
	železo	mg	3.69
	zinok	mg	1.3
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	1.195
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.162
	vitamín B3 (niacín)	mg	2.473
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.758
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.275
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	11
	vitamín C	mg	1.2
	vitamín E	mg	0.54
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	7.9
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	4.6
	kalórie	kcal	718
	tuhé látky (popol)	g	1.14
	tuk saturovaný	g	12.061
	tuk spolu	g	75.77
	uhlíohydráty spolu	g	13.8
	vláknina	g	8.6
	voda	g	1.36

Mandle pražené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	712
	fosfor	mg	470
	horčík	mg	286
	mangán	mg	2.62
	meď	mg	1.17
	selén	µg	2.8
	sodík	mg	3
	vápnik	mg	266
	železo	mg	4.51
	zinok	mg	3.54
vitamíny	cholín	mg	52.1
	luteín a zeaxantín	µg	1
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	1
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.074
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.859
	vitamín B3 (niacín)	mg	3.85
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.229
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.126
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	33
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	26
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	22.1
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	4.9
	kalórie	kcal	597
	tuhé látky (popol)	g	3.2
	tuk saturovaný	g	4.047
	tuk spolu	g	52.83
	uhlíohydráty spolu	g	19.3
	vláknina	g	11.8
	voda	g	2.6

Mandle surové

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	705
	fosfor	mg	484
	horčík	mg	268
	mangán	mg	2.285
	meď	mg	0.996
	selén	µg	2.5
	sodík	mg	1
	vápnik	mg	264
	železo	mg	3.72
	zinok	mg	3.08
vitamíny	cholín	mg	52.1
	luteín a zeaxantín	µg	1
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	1
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.211
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	1.014
	vitamín B3 (niacín)	mg	3.385
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.469
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.143
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	50
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	26.22
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	21.2
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	3.9
	kalórie	kcal	575
	tuhé látky (popol)	g	2.99
	tuk saturovaný	g	3.731
	tuk spolu	g	49.42
	uhl'ohydráty spolu	g	21.7
	vláknina	g	12.2
	voda	g	4.7

Orechy mix pražené na oleji

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	554
	fosfor	mg	449
	horčík	mg	251
	mangán	mg	1.547
	meď	mg	1.795
	selén	µg	0
	sodík	mg	11
	vápnik	mg	106
	železo	mg	2.57
	zinok	mg	4.66
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	20
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.504
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.486
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.964
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.962
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.18
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	56
	vitamín C	mg	0.5
	vitamín E	mg	0
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	15.5
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	615
	tuhé látky (popol)	g	2.89
	tuk saturovaný	g	9.087
	tuk spolu	g	56.17
	uhlíohydráty spolu	g	22.3
	vláknina	g	5.5
	voda	g	3.15

Orechy vlašské

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	441
	fosfor	mg	346
	horčík	mg	158
	mangán	mg	3.414
	meď	mg	1.586
	selén	µg	4.9
	sodík	mg	2
	vápnik	mg	98
	železo	mg	2.91
	zinok	mg	3.09
vitamíny	cholín	mg	39.2
	luteín a zeaxantín	µg	9
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	20
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.341
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.15
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.125
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.57
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.537
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	98
	vitamín C	mg	1.3
	vitamín E	mg	0.7
vitamín K	µg	2.7	
živiny	bielkoviny	g	15.2
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	2.6
	kalórie	kcal	654
	tuhé látky (popol)	g	1.78
	tuk saturovaný	g	6.126
	tuk spolu	g	65.21
	uhlíohydráty spolu	g	13.7
	vláknina	g	6.7
	voda	g	4.07

Pecan orechy

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	410
	fosfor	mg	277
	horčík	mg	121
	mangán	mg	4.5
	meď	mg	1.2
	selén	µg	3.8
	sodík	mg	0
	vápnik	mg	70
	železo	mg	2.53
	zinok	mg	4.53
vitamíny	cholín	mg	40.5
	luteín a zeaxantín	µg	17
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	56
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.66
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.13
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.167
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.863
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.21
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	22
	vitamín C	mg	1.1
	vitamín E	mg	1.4
vitamín K	µg	3.5	
živiny	bielkoviny	g	9.2
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	4
	kalórie	kcal	691
	tuhé látky (popol)	g	1.49
	tuk saturovaný	g	6.18
	tuk spolu	g	71.97
	uhlíohydráty spolu	g	13.9
	vláknina	g	9.6
	voda	g	3.52

Píniové oriešky sušené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	597
	fosfor	mg	575
	horčík	mg	251
	mangán	mg	8.802
	meď	mg	1.324
	selén	µg	0.7
	sodík	mg	2
	vápnik	mg	16
	železo	mg	5.53
	zinok	mg	6.45
vitamíny	cholín	mg	55.8
	luteín a zeaxantín	µg	9
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	29
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.364
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.227
	vitamín B3 (niacín)	mg	4.387
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.313
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.094
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	34
	vitamín C	mg	0.8
	vitamín E	mg	9.33
vitamín K	µg	53.9	
živiny	bielkoviny	g	13.7
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	3.6
	kalórie	kcal	673
	tuhé látky (popol)	g	2.59
	tuk saturovaný	g	4.899
	tuk spolu	g	68.37
	uhlíohydráty spolu	g	13.1
	vláknina	g	3.7
	voda	g	2.28

Pistácie pražené solené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	1007
	fosfor	mg	469
	horčík	mg	120
	mangán	mg	1.275
	meď	mg	1.325
	selén	µg	9.3
	sodík	mg	428
	vápnik	mg	110
	železo	mg	4.2
	zinok	mg	2.3
vitamíny	cholín	mg	71.4
	luteín a zeaxantín	µg	1160
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	259
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.84
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.158
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.425
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.513
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	1.274
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	50
	vitamín C	mg	2.3
	vitamín E	mg	1.93
	vitamín K	µg	13.2
živiny	bielkoviny	g	21.4
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	7.8
	kalórie	kcal	568
	tuhé látky (popol)	g	3.87
	tuk saturovaný	g	5.555
	tuk spolu	g	45.97
	uhlíohydráty spolu	g	26.8
	vláknina	g	10.3
	voda	g	2.03

Pistácie surové

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	1025
	fosfor	mg	490
	horčík	mg	121
	mangán	mg	1.2
	meď	mg	1.3
	selén	µg	7
	sodík	mg	1
	vápnik	mg	107
	železo	mg	4.15
	zinok	mg	2.2
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	1405
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	415
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.87
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.16
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.3
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.52
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	1.7
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	51
	vitamín C	mg	5
	vitamín E	mg	2.3
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	20.6
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	7.6
	kalórie	kcal	557
	tuhé látky (popol)	g	3.02
	tuk saturovaný	g	5.44
	tuk spolu	g	44.44
	uhlíohydráty spolu	g	28
	vláknina	g	10.3
	voda	g	3.97

Korenie: nutričné hodnoty



Anízové semená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	1441
	fosfor	mg	440
	horčík	mg	170
	mangán	mg	2.3
	meď	mg	0.91
	selén	µg	5
	sodík	mg	16
	vápnik	mg	646
	železo	mg	36.96
	zinok	mg	5.3
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	311
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.34
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.29
	vitamín B3 (niacín)	mg	3.06
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.797
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.65
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	10
	vitamín C	mg	21
	vitamín E	mg	0
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	17.6
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	337
	tuhé látky (popol)	g	6.95
	tuk saturovaný	g	0.586
	tuk spolu	g	15.9
	uhlíohydráty spolu	g	50
	vláknina	g	14.6
	voda	g	9.54

Bazalka čerstvá

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	295
	fosfor	mg	56
	horčík	mg	64
	mangán	mg	1.148
	meď	mg	0.385
	selén	µg	0.3
	sodík	mg	4
	vápnik	mg	177
	železo	mg	3.17
	zinok	mg	0.81
vitamíny	cholín	mg	11.4
	luteín a zeaxantín	µg	5650
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	5275
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.034
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.76
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.92
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.209
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.155
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	68
	vitamín C	mg	18
	vitamín E	mg	0.8
vitamín K	µg	414.8	
živiny	bielkoviny	g	3.2
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0.3
	kalórie	kcal	23
	tuhé látky (popol)	g	1.49
	tuk saturovaný	g	0.041
	tuk spolu	g	0.64
	uhlíohydráty spolu	g	2.7
	vláknina	g	1.6
	voda	g	92.06

Bazalka sušená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	2630
	fosfor	mg	274
	horčík	mg	422
	mangán	mg	3.167
	meď	mg	1.367
	selén	µg	2.8
	sodík	mg	76
	vápnik	mg	2113
	železo	mg	42
	zinok	mg	5.82
vitamíny	cholín	mg	54.9
	luteín a zeaxantín	µg	1150
	lykopén	µg	393
	vitamín A	IU	744
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.148
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.316
	vitamín B3 (niacín)	mg	6.948
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	2.32
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	274
	vitamín C	mg	61.2
	vitamín E	mg	7.48
	vitamín K	µg	1714.5
živiny	bielkoviny	g	14.4
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	1.7
	kalórie	kcal	251
	tuhé látky (popol)	g	14.27
	tuk saturovaný	g	0.24
	tuk spolu	g	3.98
	uhlíohydráty spolu	g	61
	vláknina	g	40.5
	voda	g	6.43

Cesnak práškový

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	1193
	fosfor	mg	414
	horčík	mg	58
	mangán	mg	0.545
	meď	mg	0.147
	selén	µg	38
	sodík	mg	60
	vápnik	mg	80
	železo	mg	2.75
	zinok	mg	2.63
vitamíny	cholín	mg	67.5
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.466
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.152
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.692
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	2.94
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	2
	vitamín C	mg	18
	vitamín E	mg	0.63
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	16.8
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	24.3
	kalórie	kcal	332
	tuhé látky (popol)	g	3.29
	tuk saturovaný	g	0.135
	tuk spolu	g	0.76
	uhlíohydráty spolu	g	72.7
	vláknina	g	9.9
	voda	g	6.45

Čili

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	1870
	fosfor	mg	159
	horčík	mg	88
	mangán	mg	0.821
	meď	mg	0.228
	selén	µg	3.5
	sodík	mg	91
	vápnik	mg	45
	železo	mg	6.04
	zinok	mg	1.02
vitamíny	cholín	mg	84.3
	luteín a zeaxantín	µg	5494
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	26488
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.081
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	1.205
	vitamín B3 (niacín)	mg	8.669
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.956
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.81
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	51
	vitamín C	mg	31.4
	vitamín E	mg	3.14
	vitamín K	µg	108.2
živiny	bielkoviny	g	10.6
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	41.1
	kalórie	kcal	324
	tuhé látky (popol)	g	6.6
	tuk saturovaný	g	0.813
	tuk spolu	g	5.81
	uhlíohydráty spolu	g	69.9
	vláknina	g	28.7
	voda	g	7.15

Kajanské korenie

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	2014
	fosfor	mg	293
	horčík	mg	152
	mangán	mg	2
	meď	mg	0.373
	selén	µg	8.8
	sodík	mg	30
	vápnik	mg	148
	železo	mg	7.8
	zinok	mg	2.48
vitamíny	cholín	mg	51.5
	luteín a zeaxantín	µg	13157
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	41610
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.328
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.919
	vitamín B3 (niacín)	mg	8.701
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	2.45
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	106
	vitamín C	mg	76.4
	vitamín E	mg	29.83
vitamín K	µg	80.3	
živiny	bielkoviny	g	12
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	10.3
	kalórie	kcal	318
	tuhé látky (popol)	g	6.04
	tuk saturovaný	g	3.26
	tuk spolu	g	17.27
	uhlíohydráty spolu	g	56.6
	vláknina	g	27.2
	voda	g	8.05

Kari korenie

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	1543
	fosfor	mg	349
	horčík	mg	254
	mangán	mg	4.289
	meď	mg	0.815
	selén	µg	17.1
	sodík	mg	52
	vápnik	mg	478
	železo	mg	29.59
	zinok	mg	4.05
vitamíny	cholín	mg	64.2
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	986
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.253
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.281
	vitamín B3 (niacín)	mg	3.467
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	1.15
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	154
	vitamín C	mg	11.4
	vitamín E	mg	21.99
	vitamín K	µg	99.8
živiny	bielkoviny	g	12.7
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	2.8
	kalórie	kcal	325
	tuhé látky (popol)	g	5.57
	tuk saturovaný	g	2.237
	tuk spolu	g	13.81
	uhlíohydráty spolu	g	58.2
	vláknina	g	33.2
	voda	g	9.52

Klinčky

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	1020
	fosfor	mg	104
	horčík	mg	264
	mangán	mg	30.033
	meď	mg	0.347
	selén	µg	5.9
	sodík	mg	277
	vápnik	mg	646
	železo	mg	8.68
	zinok	mg	1.09
vitamíny	cholín	mg	37.4
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	160
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.115
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.267
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.458
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.59
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	93
	vitamín C	mg	80.8
	vitamín E	mg	8.52
	vitamín K	µg	141.8
živiny	bielkoviny	g	6
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	2.4
	kalórie	kcal	323
	tuhé látky (popol)	g	5.88
	tuk saturovaný	g	5.438
	tuk spolu	g	20.07
	uhlíohydráty spolu	g	61.2
	vláknina	g	34.2
	voda	g	6.86

Kôpor semená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	1186
	fosfor	mg	277
	horčík	mg	256
	mangán	mg	1.833
	meď	mg	0.78
	selén	µg	12.1
	sodík	mg	20
	vápnik	mg	1516
	železo	mg	16.33
	zinok	mg	5.2
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	53
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.418
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.284
	vitamín B3 (niacín)	mg	2.807
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.25
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	10
	vitamín C	mg	21
	vitamín E	mg	0
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	16
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	305
	tuhé látky (popol)	g	6.62
	tuk saturovaný	g	0.73
	tuk spolu	g	14.54
	uhl'ohydráty spolu	g	55.2
	vláknina	g	21.1
	voda	g	7.7

Kôpor vňať sušená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	3308
	fosfor	mg	543
	horčík	mg	451
	mangán	mg	3.95
	meď	mg	0.49
	selén	µg	0
	sodík	mg	208
	vápnik	mg	1784
	železo	mg	48.78
	zinok	mg	3.3
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	5850
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.418
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.284
	vitamín B3 (niacín)	mg	2.807
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	1.71
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	0
	vitamín C	mg	50
	vitamín E	mg	0
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	20
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	253
	tuhé látky (popol)	g	12.56
	tuk saturovaný	g	0.234
	tuk spolu	g	4.36
	uhlíohydráty spolu	g	55.8
	vláknina	g	13.6
	voda	g	7.3

Korenie čierne

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	1329
	fosfor	mg	158
	horčík	mg	194
	mangán	mg	5.625
	meď	mg	1.127
	selén	µg	3.1
	sodík	mg	20
	vápnik	mg	437
	železo	mg	28.86
	zinok	mg	1.42
vitamíny	cholín	mg	11.3
	luteín a zeaxantín	µg	454
	lykopén	µg	20
	vitamín A	IU	547
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.109
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.24
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.142
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.34
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	10
	vitamín C	mg	21
	vitamín E	mg	0.72
vitamín K	µg	163.7	
živiny	bielkoviny	g	11
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0.6
	kalórie	kcal	255
	tuhé látky (popol)	g	4.33
	tuk saturovaný	g	0.98
	tuk spolu	g	3.26
	uhlíohydráty spolu	g	64.8
	vláknina	g	26.5
	voda	g	10.51

Koriander list sušený

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	4466
	fosfor	mg	481
	horčík	mg	694
	mangán	mg	6.355
	meď	mg	1.786
	selén	µg	29.3
	sodík	mg	211
	vápnik	mg	1246
	železo	mg	42.46
	zinok	mg	4.72
vitamíny	cholín	mg	97.1
	luteín a zeaxantín	µg	2428
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	5850
	vitamín B1 (tiamín)	mg	1.252
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	1.5
	vitamín B3 (niacín)	mg	10.707
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.61
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	274
	vitamín C	mg	566.7
	vitamín E	mg	1.03
	vitamín K	µg	1359.5
živiny	bielkoviny	g	21.9
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	70.3
	kalórie	kcal	279
	tuhé látky (popol)	g	14.08
	tuk saturovaný	g	0.115
	tuk spolu	g	4.78
	uhlíohydráty spolu	g	52.1
	vláknina	g	10.4
	voda	g	7.3

Koriander semená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	1267
	fosfor	mg	409
	horčík	mg	330
	mangán	mg	1.9
	meď	mg	0.975
	selén	µg	26.2
	sodík	mg	35
	vápnik	mg	709
	železo	mg	16.32
	zinok	mg	4.7
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.239
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.29
	vitamín B3 (niacín)	mg	2.13
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	0
	vitamín C	mg	21
	vitamín E	mg	0
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	12.4
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	298
	tuhé látky (popol)	g	6.02
	tuk saturovaný	g	0.99
	tuk spolu	g	17.77
	uhlíohydráty spolu	g	55
	vláknina	g	41.9
	voda	g	8.86

Kurkuma (turmeric)

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	2525
	fosfor	mg	268
	horčík	mg	193
	mangán	mg	7.833
	meď	mg	0.603
	selén	µg	4.5
	sodík	mg	38
	vápnik	mg	183
	železo	mg	41.42
	zinok	mg	4.35
vitamíny	cholín	mg	49.2
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.152
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.233
	vitamín B3 (niacín)	mg	5.14
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	1.8
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	39
	vitamín C	mg	25.9
	vitamín E	mg	3.1
vitamín K	µg	13.4	
živiny	bielkoviny	g	7.8
	cholesterol	mg	38
	cukor	g	3.2
	kalórie	kcal	354
	tuhé látky (popol)	g	6.02
	tuk saturovaný	g	3.12
	tuk spolu	g	9.88
	uhl'ohydráty spolu	g	64.9
	vláknina	g	21.1
	voda	g	11.36

Majorán

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	1522
	fosfor	mg	306
	horčík	mg	346
	mangán	mg	5.433
	meď	mg	1.133
	selén	µg	4.5
	sodík	mg	77
	vápnik	mg	1990
	železo	mg	82.71
	zinok	mg	3.6
vitamíny	cholín	mg	43.6
	luteín a zeaxantín	µg	1895
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	8068
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.289
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.316
	vitamín B3 (niacín)	mg	4.12
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	1.19
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	274
	vitamín C	mg	51.4
	vitamín E	mg	1.69
	vitamín K	µg	621.7
živiny	bielkoviny	g	12.7
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	4.1
	kalórie	kcal	271
	tuhé látky (popol)	g	12.1
	tuk saturovaný	g	0.529
	tuk spolu	g	7.04
	uhlíohydráty spolu	g	60.6
	vláknina	g	40.3
	voda	g	7.64

Mäta prieporná sušená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	1924
	fosfor	mg	276
	horčík	mg	602
	mangán	mg	11.482
	meď	mg	1.542
	selén	µg	0
	sodík	mg	344
	vápnik	mg	1488
	železo	mg	87.47
	zinok	mg	2.41
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	10579
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.288
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	1.421
	vitamín B3 (niacín)	mg	6.561
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	1.399
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	2.579
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	530
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	19.9
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	285
	tuhé látky (popol)	g	10.7
	tuk saturovaný	g	1.577
	tuk spolu	g	6.03
	uhlíohydráty spolu	g	52
	vláknina	g	29.8
	voda	g	11.3

Oregano

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	1260
	fosfor	mg	148
	horčík	mg	270
	mangán	mg	4.667
	meď	mg	0.943
	selén	µg	5.9
	sodík	mg	25
	vápnik	mg	1576
	železo	mg	44
	zinok	mg	4.43
vitamíny	cholín	mg	32.3
	luteín a zeaxantín	µg	1895
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	1701
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.341
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.32
	vitamín B3 (niacín)	mg	6.22
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	1.21
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	274
	vitamín C	mg	50
	vitamín E	mg	18.86
	vitamín K	µg	621.7
živiny	bielkoviny	g	11
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	4.1
	kalórie	kcal	306
	tuhé látky (popol)	g	7.15
	tuk saturovaný	g	2.66
	tuk spolu	g	10.25
	uhlíohydráty spolu	g	64.4
	vláknina	g	42.8
	voda	g	7.16

Paprika červená v prášku

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	2014
	fosfor	mg	293
	horčík	mg	152
	mangán	mg	2
	meď	mg	0.373
	selén	µg	8.8
	sodík	mg	30
	vápnik	mg	148
	železo	mg	7.8
	zinok	mg	2.48
vitamíny	cholín	mg	51.5
	luteín a zeaxantín	µg	13157
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	41610
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.328
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.919
	vitamín B3 (niacín)	mg	8.701
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	2.45
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	106
	vitamín C	mg	76.4
	vitamín E	mg	29.83
vitamín K	µg	80.3	
živiny	bielkoviny	g	12
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	10.3
	kalórie	kcal	318
	tuhé látky (popol)	g	6.04
	tuk saturovaný	g	3.26
	tuk spolu	g	17.27
	uhlíohydráty spolu	g	56.6
	vláknina	g	27.2
	voda	g	8.05

Petržlen sušený

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	2683
	fosfor	mg	436
	horčík	mg	249
	mangán	mg	10.5
	meď	mg	0.64
	selén	µg	29.3
	sodík	mg	452
	vápnik	mg	1468
	železo	mg	97.86
	zinok	mg	4.75
vitamíny	cholín	mg	97.1
	luteín a zeaxantín	µg	2428
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	1939
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.172
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	1.23
	vitamín B3 (niacín)	mg	7.929
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	1.002
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	180
	vitamín C	mg	122
	vitamín E	mg	6.91
	vitamín K	µg	1359.5
živiny	bielkoviny	g	22.4
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	7.3
	kalórie	kcal	276
	tuhé látky (popol)	g	12.47
	tuk saturovaný	g	0.115
	tuk spolu	g	4.43
	uhlíohydráty spolu	g	51.7
	vláknina	g	30.4
	voda	g	9.02

Rasca

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	1788
	fosfor	mg	499
	horčík	mg	366
	mangán	mg	3.333
	meď	mg	0.867
	selén	µg	5.2
	sodík	mg	168
	vápnik	mg	931
	železo	mg	66.36
	zinok	mg	4.8
vitamíny	cholín	mg	24.7
	luteín a zeaxantín	µg	448
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	1270
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.628
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.327
	vitamín B3 (niacín)	mg	4.579
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.435
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	10
	vitamín C	mg	7.7
	vitamín E	mg	3.33
	vitamín K	µg	5.4
živiny	bielkoviny	g	17.8
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	2.3
	kalórie	kcal	375
	tuhé látky (popol)	g	7.62
	tuk saturovaný	g	1.535
	tuk spolu	g	22.27
	uhlíohydráty spolu	g	44.2
	vláknina	g	10.5
	voda	g	8.06

Rozmarín sušený

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	955
	fosfor	mg	70
	horčík	mg	220
	mangán	mg	1.867
	meď	mg	0.55
	selén	µg	4.6
	sodík	mg	50
	vápnik	mg	1280
	železo	mg	29.25
	zinok	mg	3.23
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	3128
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.514
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.428
	vitamín B3 (niacín)	mg	1
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	1.74
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	307
	vitamín C	mg	61.2
	vitamín E	mg	0
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	4.9
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	331
	tuhé látky (popol)	g	6.53
	tuk saturovaný	g	7.371
	tuk spolu	g	15.22
	uhlíohydráty spolu	g	64.1
	vláknina	g	42.6
	voda	g	9.31

Šafran

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	1485
	fosfor	mg	1677
	horčík	mg	781
	mangán	mg	14.21
	meď	mg	0.728
	selén	µg	15.6
	sodík	mg	5
	vápnik	mg	57
	železo	mg	18.54
	zinok	mg	6.04
vitamíny	cholín	mg	32.2
	luteín a zeaxantín	µg	220
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	2.753
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.284
	vitamín B3 (niacín)	mg	33.995
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	7.39
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	4.07
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	63
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	4.92
	vitamín K	µg	1.9
živiny	bielkoviny	g	13.4
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0.9
	kalórie	kcal	316
	tuhé látky (popol)	g	9.98
	tuk saturovaný	g	4.171
	tuk spolu	g	20.85
	uhlíohydráty spolu	g	49.7
	vláknina	g	21
	voda	g	6.13

Šalvia

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	1070
	fosfor	mg	91
	horčík	mg	428
	mangán	mg	3.133
	meď	mg	0.757
	selén	µg	3.7
	sodík	mg	11
	vápnik	mg	1652
	železo	mg	28.12
	zinok	mg	4.7
vitamíny	cholín	mg	43.6
	luteín a zeaxantín	µg	1895
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	5900
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.754
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.336
	vitamín B3 (niacín)	mg	5.72
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	2.69
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	274
	vitamín C	mg	32.4
	vitamín E	mg	7.48
	vitamín K	µg	1714.5
živiny	bielkoviny	g	10.6
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	1.7
	kalórie	kcal	315
	tuhé látky (popol)	g	7.95
	tuk saturovaný	g	7.03
	tuk spolu	g	12.75
	uhlíohydráty spolu	g	60.7
	vláknina	g	40.3
	voda	g	7.96

Škorica

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	431
	fosfor	mg	64
	horčík	mg	60
	mangán	mg	17.466
	meď	mg	0.339
	selén	µg	3.1
	sodík	mg	10
	vápnik	mg	1002
	železo	mg	8.32
	zinok	mg	1.83
vitamíny	cholín	mg	11
	luteín a zeaxantín	µg	222
	lykopén	µg	15
	vitamín A	IU	295
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.22
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.041
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.332
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.358
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.158
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	6
	vitamín C	mg	3.8
	vitamín E	mg	2.32
vitamín K	µg	31.2	
živiny	bielkoviny	g	4
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	2.2
	kalórie	kcal	247
	tuhé látky (popol)	g	3.6
	tuk saturovaný	g	0.345
	tuk spolu	g	1.24
	uhlíohydráty spolu	g	80.6
	vláknina	g	53.1
	voda	g	10.58

Trebuľka sušená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	4740
	fosfor	mg	450
	horčík	mg	130
	mangán	mg	2.1
	meď	mg	0.44
	selén	µg	29.3
	sodík	mg	83
	vápnik	mg	1346
	železo	mg	31.95
	zinok	mg	8.8
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	5850
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.38
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.68
	vitamín B3 (niacín)	mg	5.4
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.93
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	274
	vitamín C	mg	50
	vitamín E	mg	0
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	23.2
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	237
	tuhé látky (popol)	g	16.6
	tuk saturovaný	g	0.169
	tuk spolu	g	3.9
	uhlíohydráty spolu	g	49.1
	vláknina	g	11.3
	voda	g	7.2

Tymian sušený

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	814
	fosfor	mg	201
	horčík	mg	220
	mangán	mg	7.867
	meď	mg	0.86
	selén	µg	4.6
	sodík	mg	55
	vápnik	mg	1890
	železo	mg	123.6
	zinok	mg	6.18
vitamíny	cholín	mg	43.6
	luteín a zeaxantín	µg	1895
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	3800
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.513
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.399
	vitamín B3 (niacín)	mg	4.94
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.55
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	274
	vitamín C	mg	50
	vitamín E	mg	7.48
vitamín K	µg	1714.5	
živiny	bielkoviny	g	9.1
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	1.7
	kalórie	kcal	276
	tuhé látky (popol)	g	11.74
	tuk saturovaný	g	2.73
	tuk spolu	g	7.43
	uhlíohydráty spolu	g	63.9
	vláknina	g	37
	voda	g	7.79

Zázvor sušený

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	1320
	fosfor	mg	168
	horčík	mg	184
	mangán	mg	26.5
	meď	mg	0.48
	selén	µg	38.5
	sodík	mg	27
	vápnik	mg	116
	železo	mg	11.52
	zinok	mg	4.72
vitamíny	cholín	mg	41.2
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	30
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.046
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.185
	vitamín B3 (niacín)	mg	5.155
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.84
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	39
	vitamín C	mg	7
	vitamín E	mg	18.02
	vitamín K	µg	0.8
živiny	bielkoviny	g	9.1
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	3.4
	kalórie	kcal	347
	tuhé látky (popol)	g	4.77
	tuk saturovaný	g	1.94
	tuk spolu	g	5.95
	uhlíohydráty spolu	g	70.8
	vláknina	g	12.5
	voda	g	9.38

Huby: nutričné hodnoty



Šampiňóny varené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	356
	fosfor	mg	87
	horčík	mg	12
	mangán	mg	0.115
	meď	mg	0.504
	selén	µg	11.9
	sodík	mg	2
	vápnik	mg	6
	železo	mg	1.74
	zinok	mg	0.87
vitamíny	cholín	mg	19.9
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.073
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.3
	vitamín B3 (niacín)	mg	4.46
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	2.16
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.095
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	18
	vitamín C	mg	4
	vitamín E	mg	0.01
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	2.2
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	2
	kalórie	kcal	28
	tuhé látky (popol)	g	0.99
	tuk saturovaný	g	0.051
	tuk spolu	g	0.47
	uhlíohydráty spolu	g	5.3
	vláknina	g	2.2
	voda	g	91.08

Šitake huba varená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	117
	fosfor	mg	29
	horčík	mg	14
	mangán	mg	0.204
	meď	mg	0.896
	selén	µg	24.8
	sodík	mg	4
	vápnik	mg	3
	železo	mg	0.44
	zinok	mg	1.33
vitamíny	cholín	mg	36.8
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.037
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.17
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.5
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	3.594
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.159
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	21
	vitamín C	mg	0.3
	vitamín E	mg	0.03
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	1.6
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	3.6
	kalórie	kcal	56
	tuhé látky (popol)	g	0.35
	tuk saturovaný	g	0.05
	tuk spolu	g	0.22
	uhlíohydráty spolu	g	14.4
	vláknina	g	2.1
	voda	g	83.48

Živočíšne: nutričné hodnoty



Bravčová panenka chudá na rošte

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	451
	fosfor	mg	295
	horčík	mg	36
	mangán	mg	0.012
	meď	mg	0.068
	selén	µg	51.6
	sodík	mg	65
	vápnik	mg	5
	železo	mg	1.43
	zinok	mg	2.95
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	7
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.988
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	1
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.387
	vitamín B3 (niacín)	mg	5.135
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.917
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.528
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	6
	vitamín C	mg	1
	vitamín E	mg	0
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	30.4
	cholesterol	mg	94
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	187
	tuhé látky (popol)	g	2.55
	tuk saturovaný	g	2.24
	tuk spolu	g	6.33
	uhlíohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	62.3

Bravčová panenka chudá pečená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	421
	fosfor	mg	267
	horčík	mg	29
	mangán	mg	0.013
	meď	mg	0.111
	selén	µg	38.2
	sodík	mg	57
	vápnik	mg	6
	železo	mg	1.15
	zinok	mg	2.42
vitamíny	cholín	mg	88.9
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.95
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0.57
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.387
	vitamín B3 (niacín)	mg	7.432
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	1.012
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.739
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	0
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.08
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	26.2
	cholesterol	mg	73
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	143
	tuhé látky (popol)	g	1.21
	tuk saturovaný	g	1.198
	tuk spolu	g	3.51
	uhl'ohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	69.45

Bravčová pečeň dusená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	150
	fosfor	mg	241
	horčík	mg	14
	mangán	mg	0.3
	meď	mg	0.634
	selén	µg	67.5
	sodík	mg	49
	vápnik	mg	10
	železo	mg	17.92
	zinok	mg	6.72
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	17997
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.258
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	18.67
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	2.196
	vitamín B3 (niacín)	mg	8.435
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	4.774
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.57
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	163
	vitamín C	mg	23.6
	vitamín E	mg	0
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	26
	cholesterol	mg	355
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	165
	tuhé látky (popol)	g	1.5
	tuk saturovaný	g	1.41
	tuk spolu	g	4.4
	uhlíohydráty spolu	g	3.8
	vláknina	g	0
	voda	g	64.32

Bravčová pečeň surová

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	273
	fosfor	mg	288
	horčík	mg	18
	mangán	mg	0.344
	meď	mg	0.677
	selén	µg	52.7
	sodík	mg	87
	vápnik	mg	9
	železo	mg	23.3
	zinok	mg	5.76
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	21650
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.283
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	26
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	3.005
	vitamín B3 (niacín)	mg	15.301
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	6.65
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.69
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	212
	vitamín C	mg	25.3
	vitamín E	mg	0
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	21.4
	cholesterol	mg	301
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	134
	tuhé látky (popol)	g	1.44
	tuk saturovaný	g	1.17
	tuk spolu	g	3.65
	uhl'ohydráty spolu	g	2.5
	vláknina	g	0
	voda	g	71.06

Bravčové kotlety chudé dusené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	288
	fosfor	mg	239
	horčík	mg	30
	mangán	mg	0.016
	meď	mg	0.076
	selén	µg	43.9
	sodík	mg	75
	vápnik	mg	23
	železo	mg	1.13
	zinok	mg	2.26
vitamíny	cholín	mg	102.3
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	6
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.822
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0.51
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.227
	vitamín B3 (niacín)	mg	4.856
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.75
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.401
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	3
	vitamín C	mg	1
	vitamín E	mg	0.21
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	29.8
	cholesterol	mg	85
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	202
	tuhé látky (popol)	g	1.49
	tuk saturovaný	g	3.07
	tuk spolu	g	8.31
	uhlíohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	61.41

Bravčové kotlety chudé na rošte

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	356
	fosfor	mg	228
	horčík	mg	26
	mangán	mg	0.009
	meď	mg	0.081
	selén	µg	45.7
	sodík	mg	56
	vápnik	mg	23
	železo	mg	0.8
	zinok	mg	2.22
vitamíny	cholín	mg	76
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.624
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0.54
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.243
	vitamín B3 (niacín)	mg	8.485
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.672
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.701
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	0
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.1
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	26.8
	cholesterol	mg	84
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	180
	tuhé látky (popol)	g	1.05
	tuk saturovaný	g	2.156
	tuk spolu	g	7.29
	uhlíohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	65.01

Bravčové kotlety chudé pražené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	378
	fosfor	mg	268
	horčík	mg	32
	mangán	mg	0.012
	meď	mg	0.078
	selén	µg	47.8
	sodík	mg	99
	vápnik	mg	23
	železo	mg	0.98
	zinok	mg	2.44
vitamíny	cholín	mg	110.6
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	1.243
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0.76
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.327
	vitamín B3 (niacín)	mg	5.997
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.998
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.513
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	6
	vitamín C	mg	1.2
	vitamín E	mg	0.22
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	32.2
	cholesterol	mg	92
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	232
	tuhé látky (popol)	g	1.61
	tuk saturovaný	g	3.64
	tuk spolu	g	10.47
	uhlíohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	56.81

Bravčové pliecko chudé a masné pečené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	329
	fosfor	mg	212
	horčík	mg	18
	mangán	mg	0.022
	meď	mg	0.113
	selén	µg	33.4
	sodík	mg	68
	vápnik	mg	24
	železo	mg	1.32
	zinok	mg	3.71
vitamíny	cholín	mg	80
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	8
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.581
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0.8
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.329
	vitamín B3 (niacín)	mg	3.991
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.6
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.288
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	5
	vitamín C	mg	0.5
	vitamín E	mg	0.19
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	23.3
	cholesterol	mg	90
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	292
	tuhé látky (popol)	g	1.11
	tuk saturovaný	g	7.86
	tuk spolu	g	21.39
	uhlíohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	54.8

Bravčové pliecko chudé pečené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	346
	fosfor	mg	221
	horčík	mg	20
	mangán	mg	0.026
	meď	mg	0.124
	selén	µg	37.4
	sodík	mg	75
	vápnik	mg	18
	železo	mg	1.5
	zinok	mg	4.16
vitamíny	cholín	mg	87
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	7
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.628
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0.86
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.37
	vitamín B3 (niacín)	mg	4.26
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.651
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.317
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	5
	vitamín C	mg	0.6
	vitamín E	mg	0.25
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	25.3
	cholesterol	mg	90
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	230
	tuhé látky (popol)	g	1.18
	tuk saturovaný	g	4.79
	tuk spolu	g	13.54
	uhlíohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	60.64

Hovädzia pečeň dusená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	352
	fosfor	mg	497
	horčík	mg	21
	mangán	mg	0.356
	meď	mg	14.283
	selén	µg	36.1
	sodík	mg	79
	vápnik	mg	6
	železo	mg	6.54
	zinok	mg	5.3
vitamíny	cholín	mg	426
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	31714
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.194
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	70.58
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	3.425
	vitamín B3 (niacín)	mg	17.525
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	7.11
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	1.017
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	253
	vitamín C	mg	1.9
	vitamín E	mg	0.51
vitamín K	µg	3.3	
živiny	bielkoviny	g	29.1
	cholesterol	mg	396
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	191
	tuhé látky (popol)	g	1.74
	tuk saturovaný	g	1.969
	tuk spolu	g	5.26
	uhlíohydráty spolu	g	5.1
	vláknina	g	0
	voda	g	58.81

Hovädzia pečeň pražená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	351
	fosfor	mg	485
	horčík	mg	22
	mangán	mg	0.356
	meď	mg	14.588
	selén	µg	32.8
	sodík	mg	77
	vápnik	mg	6
	železo	mg	6.17
	zinok	mg	5.23
vitamíny	cholín	mg	418.2
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	26088
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.177
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	83.13
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	3.425
	vitamín B3 (niacín)	mg	17.475
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	6.943
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	1.027
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	260
	vitamín C	mg	0.7
	vitamín E	mg	0.46
vitamín K	µg	3.9	
živiny	bielkoviny	g	26.5
	cholesterol	mg	381
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	175
	tuhé látky (popol)	g	1.63
	tuk saturovaný	g	1.493
	tuk spolu	g	4.68
	uhlíohydráty spolu	g	5.2
	vláknina	g	0
	voda	g	62.01

Hovädzie dolné chudé pečené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	359
	fosfor	mg	222
	horčík	mg	24
	mangán	mg	0.01
	meď	mg	0.074
	selén	µg	34.1
	sodík	mg	58
	vápnik	mg	20
	železo	mg	1.68
	zinok	mg	5
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.078
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	1.3
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.144
	vitamín B3 (niacín)	mg	7.939
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.535
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.6
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	6
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.37
	vitamín K	µg	1.3
živiny	bielkoviny	g	27.2
	cholesterol	mg	59
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	179
	tuhé látky (popol)	g	1.09
	tuk saturovaný	g	2.517
	tuk spolu	g	6.95
	uhlíohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	65.55

Hovädzie horné chudé dusené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	393
	fosfor	mg	244
	horčík	mg	26
	mangán	mg	0.011
	meď	mg	0.091
	selén	µg	35.8
	sodík	mg	64
	vápnik	mg	20
	železo	mg	1.96
	zinok	mg	5.71
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.083
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	1.71
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.155
	vitamín B3 (niacín)	mg	8.741
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.601
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.656
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	10
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.39
vitamín K	µg	1.4	
živiny	bielkoviny	g	30.6
	cholesterol	mg	58
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	183
	tuhé látky (popol)	g	1.31
	tuk saturovaný	g	2.205
	tuk spolu	g	5.79
	uhlíohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	62.98

Hovädzie pliecko grilované

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	333
	fosfor	mg	211
	horčík	mg	24
	mangán	mg	0.017
	meď	mg	0.122
	selén	µg	39.3
	sodík	mg	76
	vápnik	mg	6
	železo	mg	3.1
	zinok	mg	9.61
vitamíny	cholín	mg	112
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.079
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	6.18
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.382
	vitamín B3 (niacín)	mg	4.06
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	1.07
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.41
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	6
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.14
vitamín K	µg	0.9	
živiny	bielkoviny	g	25.3
	cholesterol	mg	83
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	212
	tuhé látky (popol)	g	0.93
	tuk saturovaný	g	4.423
	tuk spolu	g	11.52
	uhlíohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	62.22

Jahňacie pliecko chudé dusené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	166
	fosfor	mg	215
	horčík	mg	20
	mangán	mg	0.032
	meď	mg	0.116
	selén	µg	5.3
	sodík	mg	56
	vápnik	mg	27
	železo	mg	2.34
	zinok	mg	5.6
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.08
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	3.71
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.36
	vitamín B3 (niacín)	mg	5.85
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.5
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.08
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	0
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	34.1
	cholesterol	mg	127
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	285
	tuhé látky (popol)	g	1.85
	tuk saturovaný	g	6.81
	tuk spolu	g	15.5
	uhlíohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	47.86

Jahňacie stehno dusené na oleji

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	336
	fosfor	mg	224
	horčík	mg	25
	mangán	mg	0.015
	meď	mg	0.162
	selén	µg	10.1
	sodík	mg	64
	vápnik	mg	14
	železo	mg	2.34
	zinok	mg	4.83
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.128
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	3.05
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.391
	vitamín B3 (niacín)	mg	5.433
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.929
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.43
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	0
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	25.8
	cholesterol	mg	85
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	235
	tuhé látky (popol)	g	0.099
	tuk saturovaný	g	6.414
	tuk spolu	g	13.83
	uhlíohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	59.95

Jogurt biely plnotučný

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	155
	fosfor	mg	95
	horčík	mg	12
	mangán	mg	0.004
	meď	mg	0.009
	selén	µg	2.2
	sodík	mg	46
	vápnik	mg	121
	železo	mg	0.05
	zinok	mg	0.59
vitamíny	cholín	mg	15.2
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	99
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.029
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0.37
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.142
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.075
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.389
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.032
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	7
	vitamín C	mg	0.5
	vitamín E	mg	0.06
	vitamín K	µg	0.2
živiny	bielkoviny	g	3.5
	cholesterol	mg	13
	cukor	g	4.7
	kalórie	kcal	61
	tuhé látky (popol)	g	0.72
	tuk saturovaný	g	3.096
	tuk spolu	g	3.25
	uhlíohydráty spolu	g	4.7
	vláknina	g	0
	voda	g	87.9

Kačacia pečeň

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	230
	fosfor	mg	269
	horčík	mg	24
	mangán	mg	0.258
	meď	mg	5.962
	selén	µg	67
	sodík	mg	140
	vápnik	mg	11
	železo	mg	30.53
	zinok	mg	3.07
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	39907
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.562
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	54
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.892
	vitamín B3 (niacín)	mg	6.5
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	6.184
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.76
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	738
	vitamín C	mg	4.5
	vitamín E	mg	0
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	18.7
	cholesterol	mg	515
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	136
	tuhé látky (popol)	g	1.32
	tuk saturovaný	g	1.44
	tuk spolu	g	4.64
	uhlíohydráty spolu	g	3.5
	vláknina	g	0
	voda	g	71.78

Kuracia pečeň varená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	263
	fosfor	mg	405
	horčík	mg	25
	mangán	mg	0.359
	meď	mg	0.496
	selén	µg	82.4
	sodík	mg	76
	vápnik	mg	11
	železo	mg	11.63
	zinok	mg	3.98
vitamíny	cholín	mg	290
	luteín a zeaxantín	µg	83
	lykopén	µg	21
	vitamín A	IU	13328
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.291
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	16.85
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	1.993
	vitamín B3 (niacín)	mg	11.045
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	6.668
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.755
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	578
	vitamín C	mg	27.9
	vitamín E	mg	0.82
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	24.5
	cholesterol	mg	563
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	167
	tuhé látky (popol)	g	1.36
	tuk saturovaný	g	2.06
	tuk spolu	g	6.51
	uhlíohydráty spolu	g	0.9
	vláknina	g	0
	voda	g	66.81

Kuracie drobký varené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	224
	fosfor	mg	289
	horčík	mg	14
	mangán	mg	0.199
	meď	mg	0.331
	selén	µg	59.6
	sodík	mg	67
	vápnik	mg	14
	železo	mg	7.04
	zinok	mg	4.23
vitamíny	cholín	mg	178.1
	luteín a zeaxantín	µg	37
	lykopén	µg	12
	vitamín A	IU	5869
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.143
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	9.44
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	1.052
	vitamín B3 (niacín)	mg	6.625
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	3.274
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.397
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	257
	vitamín C	mg	12.5
	vitamín E	mg	0.46
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	27.2
	cholesterol	mg	442
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	158
	tuhé látky (popol)	g	1.12
	tuk saturovaný	g	1.322
	tuk spolu	g	4.5
	uhlíohydráty spolu	g	0.4
	vláknina	g	0
	voda	g	67.72

Kuracie mäso dusené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	180
	fosfor	mg	150
	horčík	mg	21
	mangán	mg	0.019
	meď	mg	0.061
	selén	µg	20.9
	sodík	mg	70
	vápnik	mg	14
	železo	mg	1.17
	zinok	mg	1.99
vitamíny	cholín	mg	72.4
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	50
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.049
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0.22
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.163
	vitamín B3 (niacín)	mg	6.117
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.746
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.26
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	6
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.27
	vitamín K	µg	2.4
živiny	bielkoviny	g	27.3
	cholesterol	mg	83
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	177
	tuhé látky (popol)	g	0.85
	tuk saturovaný	g	1.84
	tuk spolu	g	6.71
	uhl'ohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	66.81

Kuracie prsia pečené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	218
	fosfor	mg	210
	horčík	mg	24
	mangán	mg	0.231
	meď	mg	0.233
	selén	µg	24.6
	sodík	mg	457
	vápnik	mg	18
	železo	mg	1.14
	zinok	mg	0.77
vitamíny	cholín	mg	39.4
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.256
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0.34
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.084
	vitamín B3 (niacín)	mg	5.559
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.915
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.04
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	8
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.4
	vitamín K	µg	4.5
živiny	bielkoviny	g	15.8
	cholesterol	mg	44
	cukor	g	0.4
	kalórie	kcal	293
	tuhé látky (popol)	g	1.77
	tuk saturovaný	g	0.786
	tuk spolu	g	17.69
	uhlíohydráty spolu	g	17
	vláknina	g	1.3
	voda	g	47.76

Mlieko nízkotučné

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	156
	fosfor	mg	101
	horčík	mg	11
	mangán	mg	0.002
	meď	mg	0.11
	selén	µg	2.1
	sodík	mg	42
	vápnik	mg	123
	železo	mg	0.04
	zinok	mg	0.4
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	15
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.036
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0.38
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.14
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.088
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.329
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.04
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	5
	vitamín C	mg	1
	vitamín E	mg	0.04
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	3.4
	cholesterol	mg	2
	cukor	g	5.1
	kalórie	kcal	35
	tuhé látky (popol)	g	0.76
	tuk saturovaný	g	0.117
	tuk spolu	g	0.18
	uhlíohydráty spolu	g	4.9
	vláknina	g	0
	voda	g	90.8

Mlieko plnotučné 3.25%

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	132
	fosfor	mg	84
	horčík	mg	10
	mangán	mg	0.003
	meď	mg	0.011
	selén	µg	3.7
	sodík	mg	43
	vápnik	mg	113
	železo	mg	0.03
	zinok	mg	0.4
vitamíny	cholín	mg	14.3
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	162
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.044
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0.44
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.183
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.107
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.362
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.036
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	5
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.06
	vitamín K	µg	0.2
živiny	bielkoviny	g	3.2
	cholesterol	mg	10
	cukor	g	5.3
	kalórie	kcal	60
	tuhé látky (popol)	g	0.69
	tuk saturovaný	g	1.865
	tuk spolu	g	3.25
	uhlíohydráty spolu	g	4.5
	vláknina	g	0
	voda	g	88.32

Mlieko polotučné 2%

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	140
	fosfor	mg	92
	horčík	mg	11
	mangán	mg	0.003
	meď	mg	0.012
	selén	µg	2.5
	sodík	mg	47
	vápnik	mg	117
	železo	mg	0.03
	zinok	mg	0.43
vitamíny	cholín	mg	16.4
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	100
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.039
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0.46
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.185
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.092
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.356
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.038
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	5
	vitamín C	mg	0.2
	vitamín E	mg	0.03
	vitamín K	µg	0.2
živiny	bielkoviny	g	3.3
	cholesterol	mg	8
	cukor	g	5.1
	kalórie	kcal	50
	tuhé látky (popol)	g	0.71
	tuk saturovaný	g	1.257
	tuk spolu	g	1.97
	uhlíohydráty spolu	g	4.7
	vláknina	g	0
	voda	g	89.33

Morčacia pečeň varená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	211
	fosfor	mg	294
	horčík	mg	17
	mangán	mg	0.273
	meď	mg	0.349
	selén	µg	82.5
	sodík	mg	56
	vápnik	mg	5
	železo	mg	10.7
	zinok	mg	2.62
vitamíny	cholín	mg	220.2
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	75333
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.38
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	58.2
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	2.76
	vitamín B3 (niacín)	mg	10.2
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	4.35
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	1.04
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	691
	vitamín C	mg	22.6
	vitamín E	mg	0.11
	vitamín K	µg	1.2
živiny	bielkoviny	g	20
	cholesterol	mg	388
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	273
	tuhé látky (popol)	g	1.29
	tuk saturovaný	g	6.947
	tuk spolu	g	20.54
	uhlíohydráty spolu	g	1.2
	vláknina	g	0
	voda	g	56.95

Morčacie prsia pečené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	248
	fosfor	mg	214
	horčík	mg	21
	mangán	mg	0.015
	meď	mg	0.041
	selén	µg	25.7
	sodík	mg	397
	vápnik	mg	9
	železo	mg	0.66
	zinok	mg	1.53
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.053
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0.32
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.133
	vitamín B3 (niacín)	mg	9.067
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.489
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.32
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	5
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	22.2
	cholesterol	mg	42
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	126
	tuhé látky (popol)	g	2.06
	tuk saturovaný	g	0.98
	tuk spolu	g	3.46
	uhlíohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	70.91

Morka pečená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	280
	fosfor	mg	203
	horčík	mg	25
	mangán	mg	0.021
	meď	mg	0.093
	selén	µg	32.9
	sodík	mg	68
	vápnik	mg	26
	železo	mg	1.79
	zinok	mg	2.96
vitamíny	cholín	mg	69.8
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.057
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0.35
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.177
	vitamín B3 (niacín)	mg	5.086
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.858
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.41
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	7
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.34
vitamín K	µg	0.9	
živiny	bielkoviny	g	28.1
	cholesterol	mg	82
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	208
	tuhé látky (popol)	g	1
	tuk saturovaný	g	2.84
	tuk spolu	g	9.73
	uhlíohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	61.7

Ovčia pečeň dusená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	221
	fosfor	mg	420
	horčík	mg	22
	mangán	mg	0.52
	meď	mg	7.074
	selén	µg	111.4
	sodík	mg	56
	vápnik	mg	8
	železo	mg	8.28
	zinok	mg	7.89
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	24945
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.23
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	76.5
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	4.03
	vitamín B3 (niacín)	mg	12.15
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	3.96
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.49
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	73
	vitamín C	mg	4
	vitamín E	mg	0
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	30.6
	cholesterol	mg	501
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	220
	tuhé látky (popol)	g	1.42
	tuk saturovaný	g	3.41
	tuk spolu	g	8.81
	uhlíohydráty spolu	g	2.5
	vláknina	g	0
	voda	g	56.67

Parmezán

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	125
	fosfor	mg	729
	horčík	mg	38
	mangán	mg	0.085
	meď	mg	0.238
	selén	µg	17.7
	sodík	mg	1529
	vápnik	mg	1109
	železo	mg	0.9
	zinok	mg	3.87
vitamíny	cholín	mg	15.4
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	865
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.029
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	2.26
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.486
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.114
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.325
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.049
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	10
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.26
	vitamín K	µg	1.9
živiny	bielkoviny	g	38.5
	cholesterol	mg	88
	cukor	g	0.9
	kalórie	kcal	431
	tuhé látky (popol)	g	8.03
	tuk saturovaný	g	17.301
	tuk spolu	g	28.61
	uhlíohydráty spolu	g	4.1
	vláknina	g	0
	voda	g	20.84

Saláma bravčová

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	378
	fosfor	mg	229
	horčík	mg	22
	mangán	mg	0.07
	meď	mg	0.16
	selén	µg	25.4
	sodík	mg	2260
	vápnik	mg	13
	železo	mg	1.3
	zinok	mg	4.2
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.93
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	2.8
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.33
	vitamín B3 (niacín)	mg	5.6
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	1.06
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.55
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	2
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	22.6
	cholesterol	mg	79
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	407
	tuhé látky (popol)	g	5.92
	tuk saturovaný	g	11.89
	tuk spolu	g	33.72
	uhl'ohydráty spolu	g	1.6
	vláknina	g	0
	voda	g	36.18

Saláma morčacia

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	216
	fosfor	mg	266
	horčík	mg	22
	mangán	mg	0.02
	meď	mg	0.19
	selén	µg	26.4
	sodík	mg	1004
	vápnik	mg	40
	železo	mg	1.25
	zinok	mg	2.32
vitamíny	cholín	mg	53.1
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	8
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.426
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0.99
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.303
	vitamín B3 (niacín)	mg	3.979
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	1.074
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.427
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	10
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.24
	vitamín K	µg	1.3
živiny	bielkoviny	g	19.3
	cholesterol	mg	76
	cukor	g	1.1
	kalórie	kcal	172
	tuhé látky (popol)	g	1.79
	tuk saturovaný	g	2.783
	tuk spolu	g	9.21
	uhlíohydráty spolu	g	1.6
	vláknina	g	0.1
	voda	g	68.93

Slanina opekaná

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	591
	fosfor	mg	561
	horčík	mg	36
	mangán	mg	0.022
	meď	mg	0.146
	selén	µg	65
	sodík	mg	2428
	vápnik	mg	12
	železo	mg	1.38
	zinok	mg	3.64
vitamíny	cholín	mg	130.8
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	37
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.459
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	1.3
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.277
	vitamín B3 (niacín)	mg	11.575
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	1.31
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.389
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	2
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.3
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	38.3
	cholesterol	mg	113
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	533
	tuhé látky (popol)	g	7.74
	tuk saturovaný	g	13.291
	tuk spolu	g	40.3
	uhlíohydráty spolu	g	1.5
	vláknina	g	0
	voda	g	12.12

Slanina surová

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	208
	fosfor	mg	188
	horčík	mg	12
	mangán	mg	0.022
	meď	mg	0.07
	selén	µg	20.2
	sodík	mg	833
	vápnik	mg	6
	železo	mg	0.48
	zinok	mg	1.17
vitamíny	cholín	mg	46.6
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	27
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.281
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0.69
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.113
	vitamín B3 (niacín)	mg	3.828
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.52
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.21
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	2
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.27
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	11.6
	cholesterol	mg	68
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	458
	tuhé látky (popol)	g	2.51
	tuk saturovaný	g	14.993
	tuk spolu	g	45.04
	uhlíohydráty spolu	g	0.7
	vláknina	g	0
	voda	g	40.2

Srvátka sušená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	2080
	fosfor	mg	932
	horčík	mg	176
	mangán	mg	0.009
	meď	mg	0.07
	selén	µg	27.2
	sodík	mg	1079
	vápnik	mg	796
	železo	mg	0.88
	zinok	mg	1.97
vitamíny	cholín	mg	225
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	30
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.519
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	2.37
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	2.208
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.258
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	5.62
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.584
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	12
	vitamín C	mg	1.5
	vitamín E	mg	0.02
vitamín K	µg	0.1	
živiny	bielkoviny	g	12.9
	cholesterol	mg	6
	cukor	g	74.5
	kalórie	kcal	353
	tuhé látky (popol)	g	8.35
	tuk saturovaný	g	0.684
	tuk spolu	g	1.07
	uhlíohydráty spolu	g	74.5
	vláknina	g	0
	voda	g	3.19

Syr eidam

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	188
	fosfor	mg	536
	horčík	mg	30
	mangán	mg	0.011
	meď	mg	0.036
	selén	µg	14.5
	sodík	mg	965
	vápnik	mg	731
	železo	mg	0.44
	zinok	mg	3.75
vitamíny	cholín	mg	15.4
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	825
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.037
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	1.54
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.389
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.082
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.281
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.076
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	16
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.24
	vitamín K	µg	2.3
živiny	bielkoviny	g	25
	cholesterol	mg	89
	cukor	g	1.4
	kalórie	kcal	357
	tuhé látky (popol)	g	4.22
	tuk saturovaný	g	17.572
	tuk spolu	g	27.8
	uhlíohydráty spolu	g	1.4
	vláknina	g	0
	voda	g	41.56

Teľacia pečeň dusená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	308
	fosfor	mg	379
	horčík	mg	20
	mangán	mg	0.255
	meď	mg	11.865
	selén	µg	22.7
	sodík	mg	77
	vápnik	mg	5
	železo	mg	6.4
	zinok	mg	12.02
vitamíny	cholín	mg	310
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	39056
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.173
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	59.85
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	2.44
	vitamín B3 (niacín)	mg	10.55
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	6.065
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.957
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	125
	vitamín C	mg	0.7
	vitamín E	mg	0.37
vitamín K	µg	0.9	
živiny	bielkoviny	g	19.9
	cholesterol	mg	334
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	140
	tuhé látky (popol)	g	1.42
	tuk saturovaný	g	1.56
	tuk spolu	g	4.85
	uhl'ohydráty spolu	g	2.9
	vláknina	g	0
	voda	g	70.89

Teľacie mäso chudé varené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	338
	fosfor	mg	250
	horčík	mg	28
	mangán	mg	0.038
	meď	mg	0.12
	selén	µg	13
	sodík	mg	89
	vápnik	mg	24
	železo	mg	1.16
	zinok	mg	5.1
vitamíny	cholín	mg	123
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.06
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	1.65
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.34
	vitamín B3 (niacín)	mg	8.42
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	1.33
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.33
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	16
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.42
	vitamín K	µg	6.6
živiny	bielkoviny	g	31.9
	cholesterol	mg	118
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	196
	tuhé látky (popol)	g	1.23
	tuk saturovaný	g	1.84
	tuk spolu	g	6.58
	uhl'ohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	60.16

Teľacie mäso varené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	325
	fosfor	mg	239
	horčík	mg	26
	mangán	mg	0.036
	meď	mg	0.114
	selén	µg	12.3
	sodík	mg	87
	vápnik	mg	22
	železo	mg	1.15
	zinok	mg	4.76
vitamíny	cholín	mg	116.6
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.06
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	1.57
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.32
	vitamín B3 (niacín)	mg	7.97
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	1.26
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.31
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	15
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.4
	vitamín K	µg	6.6
živiny	bielkoviny	g	30.1
	cholesterol	mg	114
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	231
	tuhé látky (popol)	g	1.2
	tuk saturovaný	g	4.28
	tuk spolu	g	11.39
	uhl'ohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	57.08

Vajcia surové

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	138
	fosfor	mg	198
	horčík	mg	12
	mangán	mg	0.038
	meď	mg	0.102
	selén	µg	31.7
	sodík	mg	142
	vápnik	mg	53
	železo	mg	1.83
	zinok	mg	1.11
vitamíny	cholín	mg	251.1
	luteín a zeaxantín	µg	503
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	540
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.069
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	1.29
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.478
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.07
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	1.438
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.143
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	47
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.97
vitamín K	µg	0.3	
živiny	bielkoviny	g	12.6
	cholesterol	mg	423
	cukor	g	0.8
	kalórie	kcal	143
	tuhé látky (popol)	g	0.86
	tuk saturovaný	g	3.099
	tuk spolu	g	9.94
	uhlíohydráty spolu	g	0.08
	vláknina	g	0
	voda	g	75.84

Vajcia varené na tvrdo

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	126
	fosfor	mg	172
	horčík	mg	10
	mangán	mg	0.026
	meď	mg	0.013
	selén	µg	30.8
	sodík	mg	124
	vápnik	mg	50
	železo	mg	1.19
	zinok	mg	1.05
vitamíny	cholín	mg	225.3
	luteín a zeaxantín	µg	353
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	520
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.066
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	1.11
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.513
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.064
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	1.398
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.121
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	44
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	1.03
vitamín K	µg	0.3	
živiny	bielkoviny	g	12.6
	cholesterol	mg	424
	cukor	g	1.1
	kalórie	kcal	155
	tuhé látky (popol)	g	1.08
	tuk saturovaný	g	3.267
	tuk spolu	g	10.61
	uhl'ohydráty spolu	g	1.1
	vláknina	g	0
	voda	g	74.62

Vaječný žltok surový

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	109
	fosfor	mg	390
	horčík	mg	5
	mangán	mg	0.055
	meď	mg	0.077
	selén	µg	56
	sodík	mg	48
	vápnik	mg	129
	železo	mg	2.73
	zinok	mg	2.3
vitamíny	cholín	mg	682.3
	luteín a zeaxantín	µg	1094
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	1442
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.176
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	1.95
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.528
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.024
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	2.99
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.35
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	146
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	2.58
	vitamín K	µg	0.7
živiny	bielkoviny	g	15.9
	cholesterol	mg	1234
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	317
	tuhé látky (popol)	g	1.71
	tuk saturovaný	g	9.551
	tuk spolu	g	26.54
	uhl'ohydráty spolu	g	3.6
	vláknina	g	0
	voda	g	52.31

Ryby: nutriční hodnoty



Ančovičky

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	383
	fosfor	mg	174
	horčík	mg	41
	mangán	mg	0.07
	meď	mg	0.211
	selén	µg	36.5
	sodík	mg	104
	vápnik	mg	147
	železo	mg	3.25
	zinok	mg	1.72
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	50
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.055
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0.62
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.256
	vitamín B3 (niacín)	mg	14.024
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.645
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.143
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	9
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.57
vitamín K	µg	0.1	
živiny	bielkoviny	g	20.4
	cholesterol	mg	60
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	131
	tuhé látky (popol)	g	1.44
	tuk saturovaný	g	1.282
	tuk spolu	g	4.84
	uhlíohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	73.37

Jeseter pečený

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	364
	fosfor	mg	271
	horčík	mg	45
	mangán	mg	0.03
	meď	mg	0.053
	selén	µg	16.2
	sodík	mg	69
	vápnik	mg	17
	železo	mg	0.9
	zinok	mg	0.54
vitamíny	cholín	mg	81
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	875
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.08
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	2.5
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.09
	vitamín B3 (niacín)	mg	10.1
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.87
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.23
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	17
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.63
	vitamín K	µg	0.1
živiny	bielkoviny	g	20.7
	cholesterol	mg	77
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	135
	tuhé látky (popol)	g	1.41
	tuk saturovaný	g	1.173
	tuk spolu	g	5.18
	uhlíohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	69.94

Losos pečený

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	628
	fosfor	mg	256
	horčík	mg	37
	mangán	mg	0.021
	meď	mg	0.321
	selén	µg	46.8
	sodík	mg	56
	vápnik	mg	15
	železo	mg	1.03
	zinok	mg	0.82
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	44
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.275
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	3.05
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.487
	vitamín B3 (niacín)	mg	10.077
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	1.92
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.944
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	29
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	25.4
	cholesterol	mg	71
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	182
	tuhé látky (popol)	g	3.26
	tuk saturovaný	g	1.257
	tuk spolu	g	8.13
	uhlíohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	59.62

Losos údený

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	175
	fosfor	mg	164
	horčík	mg	18
	mangán	mg	0.017
	meď	mg	0.23
	selén	µg	32.4
	sodík	mg	784
	vápnik	mg	11
	železo	mg	0.85
	zinok	mg	0.31
vitamíny	cholín	mg	95
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	87
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.023
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	3.26
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.101
	vitamín B3 (niacín)	mg	4.72
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.87
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.278
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	2
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	1.35
vitamín K	µg	0.1	
živiny	bielkoviny	g	18.3
	cholesterol	mg	23
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	117
	tuhé látky (popol)	g	2.62
	tuk saturovaný	g	0.929
	tuk spolu	g	4.32
	uhlíohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	72

Makrela pečená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	401
	fosfor	mg	278
	horčík	mg	97
	mangán	mg	0.02
	meď	mg	0.094
	selén	µg	51.6
	sodík	mg	83
	vápnik	mg	15
	železo	mg	1.57
	zinok	mg	0.94
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	180
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.159
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	19
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.412
	vitamín B3 (niacín)	mg	6.85
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.99
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.46
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	2
	vitamín C	mg	0.4
	vitamín E	mg	0
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	23.9
	cholesterol	mg	75
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	262
	tuhé látky (popol)	g	1.53
	tuk saturovaný	g	4.176
	tuk spolu	g	17.81
	uhlíohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	53.27

Mečiar pečený

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	499
	fosfor	mg	304
	horčík	mg	34
	mangán	mg	0.02
	meď	mg	0.162
	selén	µg	61.7
	sodík	mg	97
	vápnik	mg	6
	železo	mg	1.04
	zinok	mg	1.47
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	129
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.43
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	2.02
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.116
	vitamín B3 (niacín)	mg	11.79
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.38
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.381
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	2
	vitamín C	mg	1.1
	vitamín E	mg	0
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	25.4
	cholesterol	mg	50
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	155
	tuhé látky (popol)	g	1.89
	tuk saturovaný	g	1.406
	tuk spolu	g	5.14
	uhlíohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	68.75

Pstruh pečený

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	437
	fosfor	mg	321
	horčík	mg	40
	mangán	mg	0.019
	meď	mg	0.038
	selén	µg	46.8
	sodík	mg	74
	vápnik	mg	22
	železo	mg	0.35
	zinok	mg	0.58
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	115
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.069
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	3.46
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.207
	vitamín B3 (niacín)	mg	2.923
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.865
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.462
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	6
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	21.5
	cholesterol	mg	106
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	133
	tuhé látky (popol)	g	1.62
	tuk saturovaný	g	1.293
	tuk spolu	g	4.63
	uhlíohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	71.91

Rybie prsty v strúhanke

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	320
	fosfor	mg	171
	horčík	mg	24
	mangán	mg	0.185
	meď	mg	0.045
	selén	µg	9.1
	sodík	mg	532
	vápnik	mg	18
	železo	mg	2.11
	zinok	mg	0.44
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	38
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.109
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	1.11
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.106
	vitamín B3 (niacín)	mg	2.102
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.199
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.102
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	17
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	14.7
	cholesterol	mg	34
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	232
	tuhé látky (popol)	g	2.51
	tuk saturovaný	g	2.82
	tuk spolu	g	12.29
	uhlíohydráty spolu	g	17
	vláknina	g	0.5
	voda	g	53.57

Sardinky v oleji

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	397
	fosfor	mg	490
	horčík	mg	39
	mangán	mg	0.108
	meď	mg	0.186
	selén	µg	52.7
	sodík	mg	505
	vápnik	mg	382
	železo	mg	2.92
	zinok	mg	1.31
vitamíny	cholín	mg	85
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	108
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.08
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	8.94
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.227
	vitamín B3 (niacín)	mg	5.245
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.642
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.167
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	12
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	2.04
	vitamín K	µg	2.6
živiny	bielkoviny	g	24.6
	cholesterol	mg	142
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	208
	tuhé látky (popol)	g	3.38
	tuk saturovaný	g	1.528
	tuk spolu	g	11.45
	uhlíohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	59.61

Sled' pečený

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	419
	fosfor	mg	303
	horčík	mg	41
	mangán	mg	0.04
	meď	mg	0.118
	selén	µg	46.8
	sodík	mg	115
	vápnik	mg	74
	železo	mg	1.41
	zinok	mg	1.27
vitamíny	cholín	mg	81
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	120
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.112
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	13.14
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.299
	vitamín B3 (niacín)	mg	4.124
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.74
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.348
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	12
	vitamín C	mg	0.7
	vitamín E	mg	1.37
	vitamín K	µg	0.1
živiny	bielkoviny	g	23
	cholesterol	mg	77
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	203
	tuhé látky (popol)	g	1.87
	tuk saturovaný	g	2.615
	tuk spolu	g	11.59
	uhl'ohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	64.16

Tresčí olej z pečene

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	0
	fosfor	mg	0
	horčík	mg	0
	mangán	mg	0
	meď	mg	0
	selén	µg	0
	sodík	mg	0
	vápnik	mg	0
	železo	mg	0
	zinok	mg	0
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	100000
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0
	vitamín B3 (niacín)	mg	0
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	0
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	0
	cholesterol	mg	570
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	902
	tuhé látky (popol)	g	0
	tuk saturovaný	g	22.608
	tuk spolu	g	100
	uhl'ohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	0

Treska pečená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	244
	fosfor	mg	138
	horčík	mg	42
	mangán	mg	0.02
	meď	mg	0.036
	selén	µg	37.6
	sodík	mg	78
	vápnik	mg	14
	železo	mg	0.49
	zinok	mg	0.58
vitamíny	cholín	mg	83.7
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	47
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.088
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	1.05
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.079
	vitamín B3 (niacín)	mg	2.513
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.18
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.283
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	8
	vitamín C	mg	1
	vitamín E	mg	0.81
	vitamín K	µg	0.1
živiny	bielkoviny	g	22.8
	cholesterol	mg	55
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	105
	tuhé látky (popol)	g	1.49
	tuk saturovaný	g	0.168
	tuk spolu	g	0.86
	uhl'ohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	75.92

Tuniak pečený

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	323
	fosfor	mg	326
	horčík	mg	64
	mangán	mg	0.02
	meď	mg	0.11
	selén	µg	46.8
	sodík	mg	50
	vápnik	mg	10
	železo	mg	1.31
	zinok	mg	0.77
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	2520
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.278
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	10.88
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.306
	vitamín B3 (niacín)	mg	10.54
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	1.37
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.525
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	2
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	29.9
	cholesterol	mg	49
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	184
	tuhé látky (popol)	g	1.51
	tuk saturovaný	g	1.612
	tuk spolu	g	6.28
	uhlíohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	59.09

Tuniak plechovkový v oleji

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	207
	fosfor	mg	311
	horčík	mg	31
	mangán	mg	0.015
	meď	mg	0.071
	selén	µg	76
	sodík	mg	354
	vápnik	mg	13
	železo	mg	1.39
	zinok	mg	0.9
vitamíny	cholín	mg	29.3
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	77
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.038
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	2.2
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.12
	vitamín B3 (niacín)	mg	12.4
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.37
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.11
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	5
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.87
vitamín K	µg	44	
živiny	bielkoviny	g	29.1
	cholesterol	mg	18
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	198
	tuhé látky (popol)	g	2.76
	tuk saturovaný	g	1.534
	tuk spolu	g	8.21
	uhlíohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	59.83

Plody mora: nutričné hodnoty



Chobotnica pražená

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	279
	fosfor	mg	251
	horčík	mg	38
	mangán	mg	0.07
	meď	mg	2.114
	selén	µg	51.08
	sodík	mg	306
	vápnik	mg	39
	železo	mg	1.01
	zinok	mg	1.74
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	35
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.056
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	1.23
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.458
	vitamín B3 (niacín)	mg	2.602
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.51
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.058
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	14
	vitamín C	mg	4.2
	vitamín E	mg	0
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	17.9
	cholesterol	mg	260
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	175
	tuhé látky (popol)	g	1.59
	tuk saturovaný	g	1.878
	tuk spolu	g	7.48
	uhl'ohydráty spolu	g	7.8
	vláknina	g	0
	voda	g	64.54

Kalamari

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	279
	fosfor	mg	251
	horčík	mg	38
	mangán	mg	0.07
	meď	mg	2.114
	selén	µg	51.08
	sodík	mg	306
	vápnik	mg	39
	železo	mg	1.01
	zinok	mg	1.74
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	35
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.056
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	1.23
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.458
	vitamín B3 (niacín)	mg	2.602
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.51
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.058
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	14
	vitamín C	mg	4.2
	vitamín E	mg	0
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	17.9
	cholesterol	mg	260
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	175
	tuhé látky (popol)	g	1.59
	tuk saturovaný	g	1.878
	tuk spolu	g	7.48
	uhlíohydráty spolu	g	7.8
	vláknina	g	0
	voda	g	64.54

Kaviár

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	181
	fosfor	mg	356
	horčík	mg	300
	mangán	mg	0.05
	meď	mg	0.11
	selén	µg	65.5
	sodík	mg	1500
	vápnik	mg	275
	železo	mg	11.88
	zinok	mg	0.95
vitamíny	cholín	mg	490.9
	luteín a zeaxantín	µg	648
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	905
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.19
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	20
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.62
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.12
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	3.5
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.32
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	50
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	1.89
	vitamín K	µg	0.6
živiny	bielkoviny	g	24.6
	cholesterol	mg	588
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	252
	tuhé látky (popol)	g	6.5
	tuk saturovaný	g	4.06
	tuk spolu	g	17.9
	uhlíohydráty spolu	g	4
	vláknina	g	0
	voda	g	47.5

Krab varený v pare

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	262
	fosfor	mg	280
	horčík	mg	63
	mangán	mg	0.04
	meď	mg	1.182
	selén	µg	40
	sodík	mg	1072
	vápnik	mg	59
	železo	mg	0.76
	zinok	mg	7.62
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	29
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.053
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	11.5
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.055
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.34
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.4
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.18
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	51
	vitamín C	mg	7.6
	vitamín E	mg	0
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	19.4
	cholesterol	mg	53
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	97
	tuhé látky (popol)	g	1.85
	tuk saturovaný	g	0.133
	tuk spolu	g	1.54
	uhlíohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	77.55

Krevety varené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	170
	fosfor	mg	306
	horčík	mg	34
	mangán	mg	0.034
	meď	mg	0.193
	selén	µg	39.6
	sodík	mg	947
	vápnik	mg	39
	železo	mg	3.09
	zinok	mg	1.56
vitamíny	cholín	mg	80.9
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	301
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.031
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	1.49
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.032
	vitamín B3 (niacín)	mg	2.59
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.34
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.127
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	4
	vitamín C	mg	2.2
	vitamín E	mg	1.38
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	20.9
	cholesterol	mg	195
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	99
	tuhé látky (popol)	g	1.57
	tuk saturovaný	g	0.289
	tuk spolu	g	1.08
	uhlíohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	77.28

Lobster varený nad parou

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	230
	fosfor	mg	185
	horčík	mg	35
	mangán	mg	0.061
	meď	mg	1.94
	selén	µg	42.7
	sodík	mg	486
	vápnik	mg	61
	železo	mg	0.39
	zinok	mg	2.92
vitamíny	cholín	mg	80.9
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	4
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.007
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	3.11
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.066
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.07
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.285
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.077
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	11
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	1
	vitamín K	µg	0.1
živiny	bielkoviny	g	20.5
	cholesterol	mg	72
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	98
	tuhé látky (popol)	g	1.6
	tuk saturovaný	g	0.107
	tuk spolu	g	0.59
	uhlíohydráty spolu	g	1.3
	vláknina	g	0
	voda	g	76.03

Mušle malé

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	628
	fosfor	mg	338
	horčík	mg	18
	mangán	mg	1
	meď	mg	0.688
	selén	µg	64
	sodík	mg	1202
	vápnik	mg	92
	železo	mg	27.96
	zinok	mg	2.73
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	570
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.15
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	98.89
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.426
	vitamín B3 (niacín)	mg	3.354
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.68
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.11
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	29
	vitamín C	mg	22.1
	vitamín E	mg	0
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	25.6
	cholesterol	mg	67
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	148
	tuhé látky (popol)	g	3.74
	tuk saturovaný	g	0.188
	tuk spolu	g	1.95
	uhlíohydráty spolu	g	5.1
	vláknina	g	0
	voda	g	63.64

Mušle veľké

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	628
	fosfor	mg	338
	horčík	mg	18
	mangán	mg	1
	meď	mg	0.688
	selén	µg	64
	sodík	mg	1202
	vápnik	mg	92
	železo	mg	27.96
	zinok	mg	2.73
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	570
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.15
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	98.89
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.426
	vitamín B3 (niacín)	mg	3.354
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.68
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.11
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	29
	vitamín C	mg	22.1
	vitamín E	mg	0
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	25.6
	cholesterol	mg	67
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	148
	tuhé látky (popol)	g	3.74
	tuk saturovaný	g	0.188
	tuk spolu	g	1.95
	uhlíohydráty spolu	g	5.1
	vláknina	g	0
	voda	g	63.64

Ustrice

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	628
	fosfor	mg	338
	horčík	mg	18
	mangán	mg	1
	meď	mg	0.688
	selén	µg	64
	sodík	mg	1202
	vápnik	mg	92
	železo	mg	27.96
	zinok	mg	2.73
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	570
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.15
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	98.89
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.426
	vitamín B3 (niacín)	mg	3.354
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.68
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.11
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	29
	vitamín C	mg	22.1
	vitamín E	mg	0
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	25.6
	cholesterol	mg	67
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	148
	tuhé látky (popol)	g	3.74
	tuk saturovaný	g	0.188
	tuk spolu	g	1.95
	uhl'ohydráty spolu	g	5.1
	vláknina	g	0
	voda	g	63.64

Iné kategórie: nutričné hodnoty



Arašidy

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	705
	fosfor	mg	376
	horčík	mg	168
	mangán	mg	1.934
	meď	mg	1.44
	selén	µg	7.2
	sodík	mg	18
	vápnik	mg	92
	železo	mg	4.58
	zinok	mg	3.27
vitamíny	cholín	mg	52.5
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.64
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.135
	vitamín B3 (niacín)	mg	12.066
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	1.767
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.348
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	240
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	8.33
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	25.8
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	4
	kalórie	kcal	567
	tuhé látky (popol)	g	2.33
	tuk saturovaný	g	6.834
	tuk spolu	g	49.24
	uhlíohydráty spolu	g	16.1
	vláknina	g	8.5
	voda	g	6.5

Čokoláda mliečna

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	372
	fosfor	mg	208
	horčík	mg	63
	mangán	mg	0.471
	meď	mg	0.491
	selén	µg	4.5
	sodík	mg	79
	vápnik	mg	189
	železo	mg	2.35
	zinok	mg	2.3
vitamíny	cholín	mg	46.1
	luteín a zeaxantín	µg	6
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	195
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.112
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0.75
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.298
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.386
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.472
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.036
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	12
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.51
vitamín K	µg	5.7	
živiny	bielkoviny	g	7.7
	cholesterol	mg	23
	cukor	g	51.5
	kalórie	kcal	535
	tuhé látky (popol)	g	1.78
	tuk saturovaný	g	20.78
	tuk spolu	g	29.66
	uhlíohydráty spolu	g	59.4
	vláknina	g	3.4
	voda	g	1.5

Čokoláda na varenie

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	830
	fosfor	mg	400
	horčík	mg	327
	mangán	mg	4.167
	meď	mg	3.233
	selén	µg	8.1
	sodík	mg	24
	vápnik	mg	101
	železo	mg	17.4
	zinok	mg	9.63
vitamíny	cholín	mg	45.7
	luteín a zeaxantín	µg	38
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.147
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.1
	vitamín B3 (niacín)	mg	1.355
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.168
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.027
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	28
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.4
	vitamín K	µg	9.7
živiny	bielkoviny	g	12.9
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0.9
	kalórie	kcal	501
	tuhé látky (popol)	g	3.6
	tuk saturovaný	g	32.351
	tuk spolu	g	52.31
	uhlíohydráty spolu	g	29.8
	vláknina	g	16.6
	voda	g	1.34

Kakao 100%

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	1524
	fosfor	mg	734
	horčík	mg	499
	mangán	mg	3.837
	meď	mg	3.788
	selén	µg	14.3
	sodík	mg	21
	vápnik	mg	128
	železo	mg	13.86
	zinok	mg	6.81
vitamíny	cholín	mg	12
	luteín a zeaxantín	µg	38
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.078
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.241
	vitamín B3 (niacín)	mg	2.185
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.254
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.118
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	32
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.1
	vitamín K	µg	2.5
živiny	bielkoviny	g	19.6
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	1.8
	kalórie	kcal	229
	tuhé látky (popol)	g	5.8
	tuk saturovaný	g	8.07
	tuk spolu	g	13.7
	uhlíohydráty spolu	g	54.3
	vláknina	g	33.2
	voda	g	3

Kari prášok na omáčku

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	0
	fosfor	mg	149
	horčík	mg	41
	mangán	mg	0.1
	meď	mg	0.1
	selén	µg	0
	sodík	mg	0
	vápnik	mg	177
	železo	mg	3.1
	zinok	mg	0.9
vitamíny	cholín	mg	0
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.1
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0.4
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.2
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.8
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.4
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.05
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	9
	vitamín C	mg	2
	vitamín E	mg	0
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	9.4
	cholesterol	mg	1
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	427
	tuhé látky (popol)	g	12.7
	tuk saturovaný	g	3.44
	tuk spolu	g	23.1
	uhlíohydráty spolu	g	50.6
	vláknina	g	0
	voda	g	4.2

Kvasnicová pomazánka

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	2100
	fosfor	mg	104
	horčík	mg	180
	mangán	mg	0
	meď	mg	0.3
	selén	µg	18
	sodík	mg	2962
	vápnik	mg	86
	železo	mg	3.7
	zinok	mg	2.1
vitamíny	cholín	mg	65.1
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	9.7
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0.5
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	14.3
	vitamín B3 (niacín)	mg	97
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	1.3
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	1010
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	27.8
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	158
	tuhé látky (popol)	g	23.4
	tuk saturovaný	g	0
	tuk spolu	g	0
	uhlíohydráty spolu	g	11.8
	vláknina	g	3
	voda	g	37

Ľanový olej

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	0
	fosfor	mg	1
	horčík	mg	0
	mangán	mg	0
	meď	mg	0
	selén	µg	0
	sodík	mg	0
	vápnik	mg	0
	železo	mg	0
	zinok	mg	0
vitamíny	cholín	mg	0.2
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0
	vitamín B3 (niacín)	mg	0
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	0
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	17.5
	vitamín K	µg	0
živiny	bielkoviny	g	0
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	0
	kalórie	kcal	884
	tuhé látky (popol)	g	0
	tuk saturovaný	g	9.4
	tuk spolu	g	100
	uhlíohydráty spolu	g	0
	vláknina	g	0
	voda	g	0

Melasa

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	1464
	fosfor	mg	31
	horčík	mg	242
	mangán	mg	1.53
	meď	mg	0.487
	selén	µg	17.8
	sodík	mg	37
	vápnik	mg	205
	železo	mg	4.72
	zinok	mg	0.29
vitamíny	cholín	mg	13.3
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	0
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.041
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.002
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.93
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.804
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.67
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	0
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0
vitamín K	µg	0	
živiny	bielkoviny	g	0
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	55.5
	kalórie	kcal	290
	tuhé látky (popol)	g	3.3
	tuk saturovaný	g	0.018
	tuk spolu	g	0.1
	uhlíohydráty spolu	g	74.7
	vláknina	g	0
	voda	g	21.87

Tofu pražené

V 100 gramoch potraviny sa nachádza:

Trieda	Látka	Jednotka	Obsah
minerály	draslík	mg	146
	fosfor	mg	287
	horčík	mg	60
	mangán	mg	1.495
	meď	mg	0.398
	selén	µg	28.5
	sodík	mg	16
	vápnik	mg	372
	železo	mg	4.87
	zinok	mg	1.99
vitamíny	cholín	mg	106.3
	luteín a zeaxantín	µg	0
	lykopén	µg	0
	vitamín A	IU	27
	vitamín B1 (tiamín)	mg	0.17
	vitamín B12 (kobalamín)	µg	0
	vitamín B2 (riboflavín)	mg	0.05
	vitamín B3 (niacín)	mg	0.1
	vitamín B5 (kyselina pantotenová)	mg	0.14
	vitamín B6 (pyridoxín)	mg	0.099
	vitamín B9 (kyselina listová)	µg	27
	vitamín C	mg	0
	vitamín E	mg	0.04
vitamín K	µg	7.8	
živiny	bielkoviny	g	17.2
	cholesterol	mg	0
	cukor	g	2.7
	kalórie	kcal	271
	tuhé látky (popol)	g	1.62
	tuk saturovaný	g	2.918
	tuk spolu	g	20.18
	uhlíohydráty spolu	g	10.5
	vláknina	g	3.9
	voda	g	50.52