.241211

		BELANČEVINE, MASTI I UGLJENI HIDRATI			VITAMINI							МИНЕРАЛИ																				
	E	Б	M	УХ	A	C	B1	B2	B6	E	K	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	S	Cl	Zn	Cu	Mn	Se	Cr	Co	Mo	Ni	Ru	Van	B	J	F
	ccal				mcg	mg				mg		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg
banana	99	1	2	23		10	0.2	0.3	0.37	0.4			400	5	41.9	23	0.4				0.16											
pomorandža	54	0.9	0.2	12		59	0.1								36																	
mandarina	48	1		11		50																										
limun	43	0.9	0.6	9		51																										
grejpfrut	42	1		10																												
kivi	55	1	1	11		85																										
ananas	56	0.4	0.2	13.7		21																										
avokado	217	1.98	15.32	7.39	20	17	0.108	0.122	0.28	1.34		10	599	11	39	41	1.02			0.42	0.262	0.226	0.4									
papaja	32				40	46	0.03	0.04	0.04			4	221	20	8	15	0.4			0.3	0.08											
kakao															420		11			7												
rogač														358																		
kokos	376	3.4	34.7	14		2				0.95		35	379	20	39	94	2.25	0.5					0.81								1.2	
smokva	80	1.4		17.5	10	3	0.1		0.113	0.89			240	54	17	32	0.6			0.3	60	128	2									
	E	Б	M	УХ	A	C	B1	B2	B6	E	K	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	S	Cl	Zn	Cu	Mn	Se	Cr	Co	Mo	Ni	Ru	Van	B	J	F
	ccal				mcg	mg				mg		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg
dinja	30	0.8	0.2	6.5	866	25						9	300	11	11	17	0.21	14		0.2												
lubenica	28	0.5	0.2	6.7	30	6							158	10	11	11	0,8			0,3	0,12										1	11
grožđe	81	1	1	18		11											0.5															
jagoda	43	1.3	0.6	8		58																										
malina	40	1.4	1	13	80	40				4.5			220																			
kupina	57	1.2	1.6	10.4			0.3																									
ribizla	58	1.4	0.5	13.8	38	36				0.21			238	29	13	27	0.91						0.1	2								
borovnica	62	1	1	14																												
šipak	129	4.1	3	25		600								257																		
maslina	224	1	20	10						6																						
trešnja	64	1.1	0.5	17		15	0.03	0.042	0.045	0.15		2.7	233	63	24	28														396		
višnja																																
šljiva	72	0.8	0.1	16.8													0.4															
jabuka	61	0.34	0.4	13		12	0.035	0.032	0.045	0.49		3	144	7.1	6.4	12	0.3			0.12	0.1		0	0							0	6.6
kruška	56	0.47	0.29	13		4.6	0.033	0.038	0.015	0.43		2.1	155	19	12	16	2.3	6	1	0,23	120	65	1.2	2	10	5	17	44	5	130	1	12
dunja	62	0.5	0.2	10.2																												
breskva	56	1.5	0.1	12	0.5	10		0.05		0.6		1.3	230	7.8	9.3	22	0.6															
kajsija	54	1	0.1	12	933												0.6															
	E	Б	M	УХ	A	C	B1	B2	B6	E	K	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	S	Cl	Zn	Cu	Mn	Se	Cr	Co	Mo	Ni	Ru	Van	B	J	F
	ccal				mcg	mg				mg		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg
pšenica		13	2	70.7													4.3															
soja	427	38	19	26			1.1	0.31				5	1680	260	242	555	12															
sočivo	338	35															7															
pasulj	143	26	2.1	52									1411				9															
suncokret		24	47	20						50				140	420		7															
golica		40	48							90			383	135		44	10															
susam														783	144		10															
mak			40											1460																		
seme lana																																
proso	327	10	2.9	72.9						0.18		5	195	8	170	285	3															
kesten	170	2	2	45																												
orah	654	15	55	18.3			0.7	1	0.87	12.3			441	186	185	346	2.91															
brazilski orah		14.3	70											176		600	3.4			4.6												
kikiriki	631	27	46.6	18			0.02							74	181	380	1.26				0.27											
badem	652	20	54	17						26.179		1	728	282	275	474	4.3			3.36	1.11	2.535	4.4									
lešnik	701	14	60	15			0.7	0.6		21			680	226	163	290	3.6						4									
	E	Б	M	УХ	A	C	B1	B2	B6	E	K	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	S	Cl	Zn	Cu	Mn	Se	Cr	Co	Mo	Ni	Ru	Van	B	J	F
	ccal				mcg	mg				mg		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg
beli luk	139	6.7	0.1	28										181																		
crni luk	48	1.3	0.2	10		7.5							175																			
praziluk	61	2.8	0.4	14.1		12						20	300	65	28	35	2.8															
dumbir	80			17.7		5						13	415	16		34																
paprika	28	1.2	0.2	8	273	400	60	30	0.27	3.1			212	12																		
paradajz	23	1.3	0.3	3.1	433	40				0.39			300	14	20	26	0.9			0.2	110	140		5	6	7	13	153		115	2	
krastavac	14	0.7	0.1	3.2		11							160	160																		
tikvica	11	2	0.3	5.6										23																		
plavi patlidžan	26	1		5																												
bundeva	30	1.1	0.1	5.5									383	22		44	0.8															
kupus	28	1.8	0.3	6		50					90		266	46		36	0.9															
kelj	54	4	0.7	8		120					360			212	34		1.7					0.774										
prokelj	33													56																		
keleraba	36	2.5	0.2	7																												
karfiol	32	2.4	0.3	5																												
brokoli	34	2.7	0.4	6.08	68	76						22		62		324	0.96					0.2										
spanać	27	2.3	0.4	3.9	4300	39	0.11	0.2	0.21	1.7	25	320	572	126	59	47	3			0.9			180								1	
zelena salata	19	1.83	0.3	3	217	19.5					35	8	220	752	40	23	0.6															
blitva	12													266																		
rukola	10																															
peršun	49	3.9	0.72	6.7	1200	166							1000	245		128	8															
	E	Б	M	УХ	A	C	B1	B2	B6	E	K	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	S	Cl	Zn	Cu	Mn	Se	Cr	Co	Mo	Ni	Ru	Van	B	J	F
	ccal				mcg	mg				mg		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg
šargarepa	43	1.1	0.3	9	4500	6						19	390	29	14	40	0.8			0.4											1	
paškanat	75	1.5	0,5	18.2		17							450	48		48																
celer	24,4	1.3	0.2	3.7		7						77	321	68		80																
rotkva	43	1.9	0.1	8.4																												
rotkvica	20	1.3	0.1	3.5		30																										
cvekla	45	1.3	0.1	8								86	450	14	20	40	0.9			0.5			0.4								1	
krompir	87	2	0.1	19.1								3.7	523	18	8	80	0.6			0.2			1								30	
čičoka	79	1.5	0.01	17		4						4	429	14			3.4															
boranija	41	2.5	0.2	7.4																												
grašak	98	6.7	0,4	17	0,45	23	0.28	0,19			15			24			1.88															