

«Уголок Садовода» – Таблица содержания витаминов, макро- и микроэлементов в различных сортах Капусты

	Белокочанная	Краснокочанная	Цветная	Савойская	Брокколи	Кольраби	Брюссельская	Кудрявая (kale)	Пекинская	Китайская	Романеско	Суточная норма
Ккал	28	26	30	28	34	44	35	36	16	13	30	1685
Белки (г)	1,8	0,8	2,5	1,2	2,8	2,8	4,8	2,5	1,2	1,5	2,5	76
Жиры (г)	0,2	0,2	0,3	0,1	0,4	0,1	0,3	0,5	0,2	0,2	0,3	60
Углеводы (г)	4,7	5,1	4,2	6,0	6,6	7,9	3,1	7,3	2,0	1,2	4,2	211
Пищевые волокна (г)	2,0	1,9	2,1	0,5	2,6	1,7	4,2	2,6	1,2	1,0	2,1	20
Вит. С (мг)	30-60	40-60	70	31	90	62	120	80-120	27	45	70	90-100
Вит. В1 (мг)	0,03	0,05	0,1	0,04	0,07	0,06	0,1	0,07	0,04	0,04	0,1	1,5-2,0
Вит. В2 (мг)	0,07	0,05	0,1	0,05	0,12	0,05	0,2	0,09	0,05	0,07	0,1	1,8-3,0
Вит. В4 (мг)	10,7	17,1	45,2	12,3	43,0	12,3	19,1	0,52	7,6	6,4	45,2	500
Вит. В5 (мг)	0,21	0,15	0,9	0,18	0,57	0,1	0,4	0,06	0,11	0,09	0,9	5,0-10,0
Вит. В6 (мг)	0,1	0,23	0,16	0,2	0,18	0,17	0,28	0,18	0,23	0,19	0,2	2,0
Вит. В9 (мкг)	22	17	23	18,5	63	18	31	16,9	79	66	23	200-500
Вит. А (мкг)	3-5	56	0-3	56	31	17	50	500	16	223	3	900-1000

	Белокочанная	Краснокочанная	Цветная	Савойская	Брокколи	Кольраби	Брюссельская	Кудрявая (kale)	Пекинская	Китайская	Романеско	Суточная норма
Вит. Е (мг)	0,1	0,1	0,2	0,17	0,78	0,2	1,0	1,1	0,12	0,09	0,2	10,0-15,0
Вит. К (мкг)	76	149	16	-	101	0,1	177	704	42,9	45,5	1	70-120
Вит. РР (мг)	0,9	0,5	1,0	0,8	1,1	1,2	1,5	1,0	0,6	0,5	0,6	10,0-20,0
Бета-каротин (мкг)	42	670	20	600	361	22	450	5927	190	2681	20	5000
Лютеин (зеаксантин) (мкг)	30	329	1	77	1403	-	1590	8198	48	40	?	5000
Калий (мг)	300	302	210	238	316	370	375	296	238	252	210	2500
Кальций (мг)	48	53	26	15	47	46	34	93	77	105	26	1000
Магний (мг)	16	16	17	9	21	30	40	24	13	19	17	400
Натрий (мг)	13	4	10	20	33	10	7	30	9	65	10	1300
Фосфор (мг)	31	32	51	34	66	50	78	36	29	37	51	800
Железо (мг)	0,6	0,6	1,4	0,4	0,73	0,6	1,3	1,17	0,31	0,8	1,4	18
Медь (мкг)	80	19-57	42	135	49	129	70	51	36	20	42	1000
Марганец (мг)	0,17	0,14-0,26	0,16	0,21	0,21	0,14	0,34	0,5	0,19	0,16	0,16	2

	Белокочанная	Краснокочанная	Цветная	Савойская	Брокколи	Кольраби	Брюссельская	Кудрявая (kale)	Пекинская	Китайская	Романеско	Суточная норма
Цинк (мг)	0,4	0,03	0,28	0,29	0,44	0,03	0,42	0,4	0,23	0,19	0,28	12
Селен (мкг)	0,3	0,1	0,6	0,9	2,5	0,7	1,6	1,17	0,6	0,5	0,6	55
Органические кислоты (г)	0,3	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	?	?	?	0,1	

Уловные обозначения:

60 – примерная (усредненная) суточная норма данного вещества для взрослого человека

0,1 – наименьшее содержание вещества в продукте по сравнению с другими сортами

120 – лидеры среди других сортов по содержанию данного вещества

? – достоверных данных не найдено

«Уголок Садовода» - природное земледелие в Калужской области