

Vitámín / MinerálDoporučená denná dávka (DDD)
pozitívne účinky**Zastúpenie v ovoci**Podiel vitamínu/minerálu na 100g ovocia. V každom riadku je uvedených
5 druhov ovocia, ktoré je zoradené podľa obsahu vitamínu/minerálu.**ZDRAVIE.SK**

Vitámín A 900 - 3000 IU oči, kosti, zuby	 IU: 1926	 IU: 1082	 IU: 927	 IU: 681	 IU: 600
Vitámín B3 15 - 20 mg trávenie, koža, sexuálne hormóny	 mg: 1,738	 mg: 1,125	 mg: 0,806	 mg: 0,669	 mg: 0,665
Vitámín B1 0,9 - 1,5 mg energia, pamäť, trávenie	 mg: 0,087	 mg: 0,079	 mg: 0,070	 mg: 0,069	 mg: 0,067
Vitámín C 60 - 100 mg imunita, hojenie, stres	 mg: 181	 mg: 92,7	 mg: 58,8	 mg: 53,2	 mg: 53
Vápník (Ca) 800 - 1200 mg kosti, zuby, svaly	 mg: 86	 mg: 55	 mg: 40	 mg: 38	 mg: 37
Vitámín E 10 mg krvny obeh, nervový systém	 mg: 2,07	 mg: 1,46	 mg: 1,20	 mg: 1,17	 mg: 1,0
Fluór (F) 1500 - 4000 mcg kosti, zuby, srdce	 mcg: 7,8	 mcg: 7,0	 mcg: 4,4	 mcg: 4,0	 mcg: 3,3
Železo (Fe) 10 - 15 mg činnosť organizmu, krv, energia	 mg: 1,60	 mg: 1,54	 mg: 0,69	 mg: 0,62	 mg: 0,55
Glukóza 20 - 40 g energia, mozog, červené krvinky	 g: 7,20	 g: 6,59	 g: 5,07	 g: 4,98	 g: 4,88
Draslík (K) 1600 - 2000 mg čistenie organizmu, tlak	 mg: 485	 mg: 358	 mg: 322	 mg: 312	 mg: 280
Beta-karotén 6 - 15 mg ochrana kože	 mg: 1,094	 mg: 0,64	 mg: 0,552	 mg: 0,303	 mg: 0,19
Horčík (Mg) 270 - 400 mg srdce, stres, zuby	 mg: 29	 mg: 27	 mg: 24	 mg: 22	 mg: 20
Mangán (Mn) 2 - 5 mg cholesterol, srdce, tlak	 mg: 0,927	 mg: 0,67	 mg: 0,646	 mg: 0,386	 mg: 0,36
Sodík (Na) 500 mg svaly, obličky	 mg: 18	 mg: 7	 mg: 6	 mg: 4	 mg: 3
Fosfor (P) 800 - 1200 mg kosti, zuby, bunky	 mg: 59	 mg: 52	 mg: 39	 mg: 34	 mg: 29
Selén (Se) 40 - 70 mcg imunita, pečeň, proti rakovine	 mcg: 1,1	 mcg: 1,0	 mcg: 0,7	 mcg: 0,6	 mcg: 0,6
Zinok (Zn) 15 - 20 mg prostata, plodnosť, pečeň	 mg: 0,64	 mg: 0,53	 mg: 0,42	 mg: 0,27	 mg: 0,2