

<b>Tuk spolu (na 100 g)</b>	
<b>Meno potraviny</b>	<b>(g)</b>
lanový olej	100
tresčí olej z pečene	100
makadamové orechy	75.77
pecan orechy	71.97
piniové orešký sušené	68.37
brazijské orechy	66.43
orechy vlašské	65.21
kokos sušený	64.53
liečkové orechy	60.75
orechy mix pražené na oleji	56.17
sezamové maslo	53.76
mandle pražené	52.83
čokoláda na varenie	52.31
slniečnicové jadierka sušené	51.46
sezamová pasta	50.87

<b>Vitamin B1 (na 100 g)</b>	
<b>Meno potraviny</b>	<b>(mg)</b>
krasnicová pomazánka	9.7
ryžové otruby	2.753
spírulina sušená	2.38
lanové semená	1.644
slniečnicové jadierka sušené	1.48
bravčové kotlety chudé pražené	1.243
sezamové maslo	1.22
makadamové orechy	1.195
ovsené otruby	1.17
bravčová panenka chudá na rošte	0.988
zemliaky bez šupky varené	0.98
bravčová panenka chudá pečená	0.95
saláma bravčová	0.93
pštiečie surové	0.87
mak	0.849

<b>Vitamin B5 (na 100 g)</b>	
<b>Meno potraviny</b>	<b>(mg)</b>
ryžové otruby	7.39
hovädzia pečeň dusená	7.11
hovädzia pečeň pražená	6.943
kuracia pečeň varená	6.668
bravčová pečeň surová	6.65
kačacia pečeň	6.184
teľacia pečeň dusená	6.065
svätka sušená	5.62
bravčová pečeň dusená	4.774
morčacia pečeň varená	4.35
ovčia pečeň dusená	3.96
šľata huba varená	3.594
kaviar	3.5
spírulina sušená	3.48
kuracie drobky varené	3.274

<b>Cholesterol (na 100 g)</b>	
<b>Meno potraviny</b>	<b>(mg)</b>
vaječný žltok surový	1234
kaviár	588
tresčí olej z pečene	570
kuracia pečeň varená	563
kačacia pečeň	515
ovčia pečeň dusená	501
kuracie drobky varené	442
vajcia varené na tvrdo	424
vajcia surové	423
hovädzia pečeň dusená	396
morčacia pečeň varená	388
hovädzia pečeň pražená	381
bravčová pečeň dusená	355
teľacia pečeň dusená	334
bravčová pečeň surová	301

<b>Ostatné živiny – strana 30</b>	
<b>61 euatrs – ajrajuini</b>	
594.2	ánušus sokok
120.3	ánušus ámovokivoket
414.3	ánušus ámovokivoket
483.3	%001.00akak
131.4	hychro ámovodapokak
494.4	ajnuar na papáokoz
5.4	hychro
39.5	ánušus ámovokivoket
1.9	ánušus ámovokivoket
541.9	hychro ámovokivoket
338.9	mak
456.2	ánušus ámovokivoket
208.8	ánušus ámovokivoket
5.11	ánušus ámovokivoket
12.41	ánušus ámovokivoket
<b>(g)</b>	<b>Meno potraviny</b>

<b>(g 001 eu) uánušus</b>	
<b>Lučein a Zeazantin (na 100 g)</b>	
<b>Meno potraviny</b>	<b>(mg)</b>
kel surový	39550
kel varený	18246
plúpanové listy čerstvé	13610
žerucha čerstvá	12500
špenát surový	12198
špenát varený	11308
plúpanové listy varené	9158
žerucha varená	8402
petržien čerstvý	5561
hrach varený	2593
hrach surový	2477
ceľkina surová	2125
šťat čerstvá	1730
ružičkové kel surový	1590
paradajky sušené	1419

<b>Vitamin B1 (na 100 g)</b>	
<b>Meno potraviny</b>	<b>(mg)</b>
acerola	1677.6
paprika žltá	367
guava	228.3
rbezle čierne	181
tymian čerstvý	160.1
petržien čerstvý	133
paprika červená	127.7
kel surový	120
kapusta červená surová	114
kiwi	92.7
brokolica surová	89.2
ružičkový kel surový	85
kôpor vňať čerstvá	85
paprika zelená čerstvá	80.4
paprika zelená varená	74.4

<b>Vitamin B1 (na 100 g)</b>	
<b>Meno potraviny</b>	<b>(mg)</b>
satujeľka	2132
zelerové semená	1767
mak	1448
parmezáň	1109
sezam	975
sezamová pasta	960
svätka sušená	796
syr eidam	731
tymian čerstvý	426
sardinky v oleji	405
rozmarín čerstvý	382
kaviár	372
mandle pražené	317
	275
	266

<b>(g 001 eu) uánušus</b>	
<b>Horčík (na 100 g)</b>	
<b>Meno potraviny</b>	<b>(mg)</b>
ryžové otruby	781
pšeničné otruby	611
tekvicové semená sušené	535
melónové semená	515
kakao 100%	499
zelerové semená	440
lanové semená	392
satujeľka	377
brazijské orechy	376
sezamová pasta	362
sezam	351
mak	331
čokoláda na varenie	327
slniečnicové jadierka sušené	325
kaviár	300

<b>(g 001 eu) uánušus</b>	
<b>Vitamin B1 (na 100 g)</b>	
<b>Meno potraviny</b>	<b>(mg)</b>
kel surový	39550
kel varený	18246
plúpanové listy čerstvé	13610
žerucha čerstvá	12500
špenát surový	12198
špenát varený	11308
plúpanové listy varené	9158
žerucha varená	8402
petržien čerstvý	5561
hrach varený	2593
hrach surový	2477
ceľkina surová	2125
šťat čerstvá	1730
ružičkové kel surový	1590
paradajky sušené	1419

<b>(g 001 eu) uánušus</b>	
<b>Vitamin B1 (na 100 g)</b>	
<b>Meno potraviny</b>	<b>(mg)</b>
acerola	1677.6
paprika žltá	367
guava	228.3
rbezle čierne	181
tymian čerstvý	160.1
petržien čerstvý	133
paprika červená	127.7
kel surový	120
kapusta červená surová	114
kiwi	92.7
brokolica surová	89.2
ružičkový kel surový	85
kôpor vňať čerstvá	85
paprika zelená čerstvá	80.4
paprika zelená varená	74.4

<b>(g 001 eu) uánušus</b>	
<b>Vitamin B1 (na 100 g)</b>	
<b>Meno potraviny</b>	<b>(mg)</b>
satujeľka	2132
zelerové semená	1767
mak	1448
parmezáň	1109
sezam	975
sezamová pasta	960
svätka sušená	796
syr eidam	731
tymian čerstvý	426
sardinky v oleji	405
rozmarín čerstvý	382
kaviár	372
mandle pražené	317
	275
	266

<b>Ostatné živiny – strana 18</b>	
<b>13 euatrs – ajnušus</b>	
11.3	ánušus sokok
62.6	ánušus ámovokivoket
63.9	ánušus ámovokivoket
63.9	%001.00akak
64.5	hychro ámovodapokak
69.7	ajnuar na papáokoz
74.7	hychro
74.7	ánušus ámovokivoket
69.7	ánušus ámovokivoket
68.7	ánušus ámovokivoket
66.2	ánušus ámovokivoket
65.9	ánušus ámovokivoket
64.5	ánušus ámovokivoket
74.7	ánušus ámovokivoket
74.7	ánušus ámovokivoket
75	ánušus ámovokivoket
78.4	ánušus ámovokivoket
79.2	ánušus ámovokivoket
85.6	ánušus ámovokivoket
<b>(g)</b>	<b>Meno potraviny</b>

<b>(g 001 eu) uánušus</b>	
<b>Vitamin B1 (na 100 g)</b>	
<b>Meno potraviny</b>	<b>(mg)</b>
kel surový	39550
kel varený	18246
plúpanové listy čerstvé	13610
žerucha čerstvá	12500
špenát surový	12198
špenát varený	11308
plúpanové listy varené	9158
žerucha varená	8402
petržien čerstvý	5561
hrach varený	2593
hrach surový	2477
ceľkina surová	2125
šťat čerstvá	1730
ružičkové kel surový	1590
paradajky sušené	1419

<b>(g 001 eu) uánušus</b>	
<b>Vitamin B1 (na 100 g)</b>	
<b>Meno potraviny</b>	<b>(mg)</b>
acerola	1677.6
paprika žltá	367
guava	228.3
rbezle čierne	181
tymian čerstvý	160.1
petržien čerstvý	133
paprika červená	127.7
kel surový	120
kapusta červená surová	114
kiwi	92.7
brokolica surová	89.2
ružičkový kel surový	85
kôpor vňať čerstvá	85
paprika zelená čerstvá	80.4
paprika zelená varená	74.4

<b>(g 001 eu) uánušus</b>	
<b>Vitamin B1 (na 100 g)</b>	
<b>Meno potraviny</b>	<b>(mg)</b>
acerola	1677.6
paprika žltá	367
guava	228.3
rbezle čierne	181
tymian čerstvý	160.1
petržien čerstvý	133
paprika červená	127.7
kel surový	120
kapusta červená surová	114
kiwi	92.7
brokolica surová	89.2
ružičkový kel surový	85
kôpor vňať čerstvá	85
paprika zelená čerstvá	80.4
paprika zelená varená	74.4

