**Таблица содержания витаминов в овощах и фруктах:**

**(на 100 грамм продукта)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название продукта | Витамин А | Витамин В1 | Витамин В2 | Витамин С | Витамин Е | Витамин РР |
| Апельсин | 8 мкг | 0.04 мг | 0.03 мг | 60 мг | 0.2 мг | 0.3 мг |
| Банан | 20 мкг | 0.04 мг | 0.05 мг | 10 мг | 0.4 мг | 0.9 мг |
| Гранат | 5 мкг | 0.04 мг | 0.01 мг | 4 мг | 0.4 мг | 0.5 мг |
| Грейпфрут | 3 мкг | 0.05 мг | 0.03 мг | 45 мг | 0.3 мг | 0.3 мг |
| Имбирь (корень) | 0 мкг | 0.02 мг | 0.03 мг | 5 мг | 0.3 мг | 0.7 мг |
| Кабачки | 5 мкг | 0.03 мг | 0.03 мг | 15 мг | 0.1 мг | 0.7 мг |
| Капуста белокочанная | 3 мкг | 0.03 мг | 0.04 мг | 45 мг | 0.1 мг | 0.9 мг |
| Капуста цветная | 3 мкг | 0.1 мг | 0.1 мг | 70 мг | 0.2 мг | 1 мг |
| Картофель | 3 мкг | 0.12 мг | 0.07 мг | 20 мг | 0.1 мг | 1.8 мг |
| Киви | 15 мкг | 0.02 мг | 0.04 мг | 180 мг | 0.3 мг | 0.5 мг |
| Кинза (зелень) | 337 мкг | 0.07 мг | 0.16 мг | 27 мг | 2.5 мг | 1.1 мг |
| Курага | 583 мкг | 0.1 мг | 0.2 мг | 4 мг | 5.5 мг | 3.9 мг |
| Лимон | 2 мкг | 0.04 мг | 0.02 мг | 40 мг | 0.2 мг | 0.2 мг |
| Лук зелёный (перо) | 333 мкг | 0.02 мг | 0.1 мг | 30 мг | 1 мг | 0.5 мг |
| Мандарин | 7 мкг | 0.08 мг | 0.03 мг | 38 мг | 0.1 мг | 0.3 мг |
| Морковь | 2000 мкг | 0.06 мг | 0.07 мг | 5 мг | 0.4 мг | 1.1 мг |
| Огурец | 10 мкг | 0.03 мг | 0.04 мг | 10 мг | 0.1 мг | 0.3 мг |
| Перец сладкий (болгарский) | 250 мкг | 0.08 мг | 0.09 мг | 200 мг | 0.7 мг | 1 мг |
| Петрушка (зелень) | 950 мкг | 0.05 мг | 0.05 мг | 150 мг | 1.8 мг | 1.6 мг |
| Помидор (томат) | 133 мкг | 0.06 мг | 0.04 мг | 25 мг | 0.7 мг | 0.7 мг |
| Свекла | 2 мкг | 0.02 мг | 0.04 мг | 10 мг | 0.1 мг | 0.4 мг |
| Укроп (зелень) | 750 мкг | 0.03 мг | 0.1 мг | 100 мг | 1.7 мг | 1.4 мг |
| Яблоки | 5 мкг | 0.03 мг | 0.02 мг | 10 мг | 0.2 мг | 0.4 мг |