

**IZDELKI "STROKOVNJAKI VEČ VEM, BOLJE JEM PRIPOROČAJO" - POSTREŽNI ODELKI**

	PREHRANSKE TRDITVE			
Banana	Vir vitamina B6; vsebnost na 100 g: 367 µg (26 % PDV*)	Vir kalija; vsebnost na 100 g: 358 mg (18 % PDV*)		
Pomaranča	Visoka vsebnost vitamina C; vsebnost na 100 g: 45 mg (56 % PDV*)			
Jagode	Vir vitamina C; vsebnost na 100 g: 19,05 mg (24 % PDV*)	Vir folne kisline; vsebnost na 100 g: 43 µg (22 % PDV*)	Vir mangana; vsebnost na 100 g: 400 µg (20 % PDV*)	Vir molibdena; vsebnost na 100 g: 9 µg (18 % PDV*)
Grozdje, rdeče	Vir vitamina K; vsebnost na 100 g: 14,6 µg (19 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina C; vsebnost na 100 g: 100 µg (125 % PDV*)		
Grozdje, belo	Vir vitamina K; vsebnost na 100 g: 15 µg (20 % PDV*)	Vir folne kisline; vsebnost na 100 g: 43 µg (22 % PDV*)		
Limona	Visoka vsebnost vitamina C; vsebnost na 100 g: 77 mg (96 % PDV*)	Vir bakra; vsebnost na 100 g: 260 µg (26 % PDV*)		
Breskev				
Hruška	Visoka vsebnost kroma; vsebnost na 100 g: 27 µg (68 % PDV*)			
Mandarina	Visoka vsebnost vitamina C; vsebnost na 100 g: 30 mg (38 % PDV*)			
Kivi	Visoka vsebnost vitamina K; vsebnost na 100 g: 40,3 µg (54 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina C; vsebnost na 100 g: 92,7 mg (116 % PDV*)	Vir kalija; vsebnost na 100 g: 312 mg (16 % PDV*)	
Nektarina				
Borovnice, ameriške	Visoka vsebnost vitamina K; vsebnost na 100 g: 28,56 µg (38 % PDV*)	Vir vitamina C; vsebnost na 100 g: 14,36 mg (18 % PDV*)	Vir mangana; vsebnost na 100 g: 497,28 µg (25 % PDV*)	
Češnje	Visoka vsebnost biotina; vsebnost na 100 g: 400 ng (800 % PDV*)	Vir folne kisline; vsebnost na 100 g: 52 µg (26 % PDV*)		
Slive				
Maline	Vir vitamina C; vsebnost na 100 g: 19 mg (24 % PDV*)	Vir folne kisline; vsebnost na 100 g: 30 µg (15 % PDV*)	Vir mangana; vsebnost na 100 g: 384 µg (19 % PDV*)	
Ananas	Vir vitamina C; vsebnost na 100 g: 19 mg (24 % PDV*)	Vir mangana; vsebnost na 100 g: 320 µg (16 % PDV*)		
Lubenica	Vir pantotenske kisline; vsebnost na 100 g: 1600 µg (27 % PDV*)			
Melona	Vir vitamina A; vsebnost na 100 g: 169 µg (21 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina C; vsebnost na 100 g: 36,7 mg (46 % PDV*)	Visoka vsebnost molibdena; vsebnost na 100 g: 34 µg (68 % PDV*)	
Granatno jabolko	Vir vitamina K; vsebnost na 100 g: 16,4 µg (22 % PDV*)	Vir folne kisline; vsebnost na 100 g: 38 µg (19 % PDV*)		
Avokado	Vir vitamina K; vsebnost na 100 g: 19 µg (25 % PDV*)	Vir vitamina C; vsebnost na 100 g: 13 mg (16 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina B6; vsebnost na 100 g: 530 µg (38 % PDV*)	Vir pantotenske kisline; vsebnost na 100 g: 1100 µg (18 % PDV*)
	Vir biotina; vsebnost na 100 g: 10 µg (20 % PDV*)	Vir folne kisline; vsebnost na 100 g: 30 µg (15 % PDV*)	Vir kalija; vsebnost na 100 g: 487 mg (24 % PDV*)	Vir bakra; vsebnost na 100 g: 232 µg (23 % PDV*)
Mango	Visoka vsebnost vitamina C; vsebnost na 100 g: 37 mg (46 % PDV*)	Vir folne kisline; vsebnost na 100 g: 36 µg (18 % PDV*)		
Papaja	Visoka vsebnost vitamina C; vsebnost na 100 g: 80 mg (100 % PDV*)	Vir folne kisline; vsebnost na 100 g: 38 µg (19 % PDV*)	Visoka vsebnost molibdena; vsebnost na 100 g: 25 µg (50 % PDV*)	
Grenivka, rdeča	Visoka vsebnost vitamina C; vsebnost na 100 g: 31,2 mg (39 % PDV*)			
Fige				
Kaki, vanilija	Vir mangana; vsebnost na 100 g: 355 µg (18 % PDV*)			
Ribez, črni	Vir vitamina E; vsebnost na 100 g: 1800 µg (15 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina K; vsebnost na 100 g: 30 µg (40 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina C; vsebnost na 100 g: 177 mg (221 % PDV*)	Vir mangana; vsebnost na 100 g: 326 µg (16 % PDV*)
Ribez, rdeči	Visoka vsebnost vitamina C; vsebnost na 100 g: 36 mg (45 % PDV*)	Vir molibdena; vsebnost na 100 g: 10 µg (20 % PDV*)		
Kosmulje	Visoka vsebnost vitamina C; vsebnost na 100 g: 35 mg (44 % PDV*)	Vir bakra; vsebnost na 100 g: 163 µg (16 % PDV*)		
Marelice	Visoka vsebnost vitamina A; vsebnost na 100 g: 280 µg (35 % PDV*)	Vir molibdena; vsebnost na 100 g: 14 µg (28 % PDV*)		
Klementine	Vir vitamina A; vsebnost na 100 g: 200 µg (25 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina C; vsebnost na 100 g: 48,8 mg (61 % PDV*)		
Liči	Visoka vsebnost vitamina C; vsebnost na 100 g: 39 mg (49 % PDV*)	Vir bakra; vsebnost na 100 g: 200 µg (20 % PDV*)		
Slive, suhe	Visoka vsebnost vitamina K; vsebnost na 100 g: 59,5 µg (79 % PDV*)	Visoka vsebnost kalija; vsebnost na 100 g: 824 mg (41 % PDV*)	Vir železa; vsebnost na 100 g: 2300 µg (16 % PDV*)	Visoka vsebnost bakra; vsebnost na 100 g: 400 µg (40 % PDV*)
Rozine	Visoka vsebnost kalija; vsebnost na 100 g: 782 mg (39 % PDV*)	Vir fosforja; vsebnost na 100 g: 110 mg (16 % PDV*)	Vir železa; vsebnost na 100 g: 2300 µg (16 % PDV*)	Visoka vsebnost bakra; vsebnost na 100 g: 370 µg (37 % PDV*)
	Vir mangana; vsebnost na 100 g: 464 µg (23 % PDV*)	Vir molibdena; vsebnost na 100 g: 11 µg (22 % PDV*)		

<b>Paradižnik</b>	Visoka vsebnost vitamina C; vsebnost na 100 g: 24,17 mg (30 % PDV*)	Visoka vsebnost kroma; vsebnost na 100 g: 20 µg (50 % PDV*)			
<b>Solata, glavната</b>	Vir vitamina A; vsebnost na 100 g: 166 µg (21 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina K; vsebnost na 100 g: 102,3 µg (136 % PDV*)	Visoka vsebnost folne kisline; vsebnost na 100 g: 73 µg (36 % PDV*)		
<b>Korenje</b>	Visoka vsebnost vitamina A; vsebnost na 100 g: 1500 µg (188 % PDV*)	Vir vitamina K; vsebnost na 100 g: 15 µg (20 % PDV*)	Vir vitamina B6; vsebnost na 100 g: 270 µg (19 % PDV*)	Vir molibdena; vsebnost na 100 g: 8 µg (16 % PDV*)	
<b>Paprika</b>	Vir vitamina A; vsebnost na 100 g: 157 µg (20 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina C; vsebnost na 100 g: 127,7 mg (160 % PDV*)	Vir vitamina B6; vsebnost na 100 g: 291 µg (21 % PDV*)	Vir folne kisline; vsebnost na 100 g: 46 µg (23 % PDV*)	
<b>Čebula, rjava</b>	Visoka vsebnost kroma; vsebnost na 100 g: 13 µg (32 % PDV*)	Visoka vsebnost molibdena; vsebnost na 100 g: 32 µg (64 % PDV*)			
<b>Česen</b>	Vir tiamina; vsebnost na 100 g: 200 µg (18 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina B6; vsebnost na 100 g: 1240 µg (89 % PDV*)	Visoka vsebnost molibdena; vsebnost na 100 g: 70 µg (140 % PDV*)		
<b>Brokoli</b>	Vir vitamina A; vsebnost na 100 g: 146 µg (18 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina K; vsebnost na 100 g: 155 µg (207 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina C; vsebnost na 100 g: 47,4 mg (59 % PDV*)	Vir vitamina B6; vsebnost na 100 g: 280 µg (20 % PDV*)	Vir pantotenske kisline; vsebnost na 100 g: 1300 µg (22 % PDV*)
	Visoka vsebnost folne kisline; vsebnost na 100 g: 114 µg (57 % PDV*)	Vir mangana; vsebnost na 100 g: 469 µg (23 % PDV*)	Visoka vsebnost kroma; vsebnost na 100 g: 16 µg (40 % PDV*)		
<b>Cvetača</b>	Visoka vsebnost vitamina K; vsebnost na 100 g: 57 µg (76 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina C; vsebnost na 100 g: 56,43 mg (71 % PDV*)	Vir pantotenske kisline; vsebnost na 100 g: 1000 µg (17 % PDV*)	Visoka vsebnost folne kisline; vsebnost na 100 g: 88 µg (44 % PDV*)	Vir kalija; vsebnost na 100 g: 391,67 mg (20 % PDV*)
<b>Špinača</b>	Visoka vsebnost vitamina A; vsebnost na 100 g: 795 µg (99 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina K; vsebnost na 100 g: 305 µg (407 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina C; vsebnost na 100 g: 37,4 mg (47 % PDV*)	Vir vitamina B6; vsebnost na 100 g: 221 µg (16 % PDV*)	Visoka vsebnost folne kisline; vsebnost na 100 g: 145 µg (72 % PDV*)
	Vir kalija; vsebnost na 100 g: 566,49 mg (28 % PDV*)	Vir magnezija; vsebnost na 100 g: 62 mg (17 % PDV*)	Vir železa; vsebnost na 100 g: 2620 µg (19 % PDV*)	Vir kroma; vsebnost na 100 g: 8,8 µg (22 % PDV*)	Visoka vsebnost molibdena; vsebnost na 100 g: 53 µg (106 % PDV*)
<b>Ohrov</b>	Vir vitamina E; vsebnost na 100 g: 2500 µg (21 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina K; vsebnost na 100 g: 68,8 µg (92 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina C; vsebnost na 100 g: 49 mg (61 % PDV*)	Visoka vsebnost folne kisline; vsebnost na 100 g: 90 µg (45 % PDV*)	
<b>Krompir</b>	Vir vitamina C; vsebnost na 100 g: 20,7 mg (26 % PDV*)	Vir vitamina B6; vsebnost na 100 g: 307 µg (22 % PDV*)	Vir kalija; vsebnost na 100 g: 417 mg (21 % PDV*)	Vir magnezija; vsebnost na 100 g: 110,1 mg (29 % PDV*)	Visoka vsebnost bakra; vsebnost na 100 g: 525 µg (52 % PDV*)
	Vir mangana; vsebnost na 100 g: 525 µg (26 % PDV*)				
<b>Zelena, gomolj</b>	Visoka vsebnost vitamina K; vsebnost na 100 g: 41 µg (55 % PDV*)	Visoka vsebnost folne kisline; vsebnost na 100 g: 76 µg (38 % PDV*)	Vir klorida; vsebnost na 100 g: 150 mg (19 % PDV*)	Vir kalija; vsebnost na 100 g: 414 mg (21 % PDV*)	
<b>Zelena, listnata</b>	Vir vitamina A; vsebnost na 100 g: 144,9 µg (18 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina K; vsebnost na 100 g: 29 µg (39 % PDV*)	Vir klorida; vsebnost na 100 g: 187,5 mg (23 % PDV*)	Vir kalija; vsebnost na 100 g: 329 mg (16 % PDV*)	
<b>Fižol, stročji</b>	Visoka vsebnost vitamina K; vsebnost na 100 g: 47 µg (63 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina C; vsebnost na 100 g: 26,45 mg (33 % PDV*)	Vir vitamina B6; vsebnost na 100 g: 264 µg (19 % PDV*)	Visoka vsebnost folne kisline; vsebnost na 100 g: 70 µg (35 % PDV*)	Vir molibdena; vsebnost na 100 g: 13 µg (26 % PDV*)
<b>Por</b>	Vir vitamina A; vsebnost na 100 g: 123 µg (15 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina K; vsebnost na 100 g: 47 µg (63 % PDV*)	Vir vitamina C; vsebnost na 100 g: 14,72 mg (18 % PDV*)	Vir vitamina B6; vsebnost na 100 g: 263 µg (19 % PDV*)	Visoka vsebnost folne kisline; vsebnost na 100 g: 103 µg (52 % PDV*)
	Vir kalija; vsebnost na 100 g: 410,21 mg (21 % PDV*)	Vir molibdena; vsebnost na 100 g: 12 µg (24 % PDV*)			
<b>Redkev, bela</b>	Visoka vsebnost vitamina C; vsebnost na 100 g: 29 mg (36 % PDV*)	Vir biotina; vsebnost na 100 g: 14 µg (28 % PDV*)			
<b>Kumare</b>	Vir vitamina K; vsebnost na 100 g: 13 µg (17 % PDV*)	Vir vitamina C; vsebnost na 100 g: 14,3 mg (18 % PDV*)	Visoka vsebnost kroma; vsebnost na 100 g: 14 µg (35 % PDV*)		
<b>Rdeča pesa</b>	Visoka vsebnost vitamina K; vsebnost na 100 g: 200 ng (267 % PDV*)	Visoka vsebnost folne kisline; vsebnost na 100 g: 83 µg (42 % PDV*)	Visoka vsebnost magnezija; vsebnost na 100 g: 293,47 mg (78 % PDV*)		
<b>Blitva</b>	Vir vitamina A; vsebnost na 100 g: 176,4 µg (22 % PDV*)	Vir vitamina E; vsebnost na 100 g: 1890 µg (16 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina K; vsebnost na 100 g: 830 µg (1107 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina C; vsebnost na 100 g: 39 mg (49 % PDV*)	Vir folne kisline; vsebnost na 100 g: 30 µg (15 % PDV*)
	Vir klorida; vsebnost na 100 g: 135 mg (17 % PDV*)	Vir kalija; vsebnost na 100 g: 376 mg (19 % PDV*)	Vir magnezija; vsebnost na 100 g: 81 mg (22 % PDV*)	Vir železa; vsebnost na 100 g: 2700 µg (19 % PDV*)	Vir mangana; vsebnost na 100 g: 366 µg (18 % PDV*)
<b>Peteršilj, listi</b>	Visoka vsebnost vitamina A; vsebnost na 100 g: 871 µg (109 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina E; vsebnost na 100 g: 3700 µg (31 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina K; vsebnost na 100 g: 421 µg (561 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina C; vsebnost na 100 g: 38,32 mg (48 % PDV*)	Vir riboflavina; vsebnost na 100 g: 300 µg (21 % PDV*)
	Visoka vsebnost folne kisline; vsebnost na 100 g: 149 µg (74 % PDV*)	Vir klorida; vsebnost na 100 g: 156 mg (20 % PDV*)	Visoka vsebnost kalija; vsebnost na 100 g: 1320 mg (66 % PDV*)	Vir kalcija; vsebnost na 100 g: 179 mg (22 % PDV*)	Vir železa; vsebnost na 100 g: 3600 µg (26 % PDV*)
	Visoka vsebnost mangana; vsebnost na 100 g: 756 µg (38 % PDV*)	Vir kroma; vsebnost na 100 g: 7 µg (18 % PDV*)			
<b>Zelje, belo</b>	Visoka vsebnost vitamina K; vsebnost na 100 g: 66 µg (88 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina C; vsebnost na 100 g: 31 mg (39 % PDV*)	Vir folne kisline; vsebnost na 100 g: 31 µg (16 % PDV*)	Vir kroma; vsebnost na 100 g: 8 µg (20 % PDV*)	Vir molibdena; vsebnost na 100 g: 11 µg (22 % PDV*)
<b>Zelje, rdeče</b>	Visoka vsebnost vitamina K; vsebnost na 100 g: 25 µg (33 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina C; vsebnost na 100 g: 57 mg (71 % PDV*)	Vir folne kisline; vsebnost na 100 g: 35 µg (18 % PDV*)	Visoka vsebnost kroma; vsebnost na 100 g: 500 ng (1250 % PDV*)	Visoka vsebnost molibdena; vsebnost na 100 g: 127 µg (254 % PDV*)
<b>Koleraba, rumena</b>	Vir vitamina C; vsebnost na 100 g: 20,5 mg (26 % PDV*)				
<b>Repa</b>	Vir vitamina C; vsebnost na 100 g: 20 mg (25 % PDV*)	Vir kroma; vsebnost na 100 g: 8,1 µg (20 % PDV*)	Vir molibdena; vsebnost na 100 g: 10 µg (20 % PDV*)		
<b>Grah</b>	Visoka vsebnost vitamina A; vsebnost na 100 g: 68,18 µg (91 % PDV*)	Visoka vsebnost tiamina; vsebnost na 100 g: 673,4 µg (61 % PDV*)	Vir riboflavina; vsebnost na 100 g: 230,64 µg (16 % PDV*)	Vir pantotenske kisline; vsebnost na 100 g: 1680 µg (28 % PDV*)	Visoka vsebnost biotina; vsebnost na 100 g: 15,99 µg (32 % PDV*)
	Visoka vsebnost folne kisline; vsebnost na 100 g: 127,1 µg (64 % PDV*)	Vir kalija; vsebnost na 100 g: 450,95 mg (23 % PDV*)	Vir magnezija; vsebnost na 100 g: 99,33 mg (26 % PDV*)	Vir fosforja; vsebnost na 100 g: 186,59 mg (27 % PDV*)	Vir železa; vsebnost na 100 g: 2110 µg (15 % PDV*)
	Visoka vsebnost molibdena; vsebnost na 100 g: 77,44 µg (155 % PDV*)				

<b>Betuši</b>	Vir vitamina E; vsebnost na 100 g: 2000 µg (17 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina K; vsebnost na 100 g: 39 µg (52 % PDV*)	Vir vitamina C; vsebnost na 100 g: 20 mg (25 % PDV*)	Visoka vsebnost folne kisline; vsebnost na 100 g: 108 µg (54 % PDV*)	Vir bakra; vsebnost na 100 g: 153 µg (15 % PDV*)
<b>Buča, zimska</b>	Vir vitamina C; vsebnost na 100 g: 12,3 mg (15 % PDV*)	Vir kalija; vsebnost na 100 g: 350 mg (18 % PDV*)			
<b>Artičoka</b>	Vir vitamina K; vsebnost na 100 g: 14,8 µg (20 % PDV*)	Visoka vsebnost folne kisline; vsebnost na 100 g: 68 µg (34 % PDV*)	Vir kalija; vsebnost na 100 g: 353 mg (18 % PDV*)	Vir fosforja; vsebnost na 100 g: 130 mg (19 % PDV*)	Visoka vsebnost bakra; vsebnost na 100 g: 320 µg (32 % PDV*)
	Vir mangana; vsebnost na 100 g: 380 µg (19 % PDV*)				
<b>Endivija</b>	Visoka vsebnost vitamina A; vsebnost na 100 g: 280 µg (35 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina K; vsebnost na 100 g: 231 µg (308 % PDV*)	Vir pantotenske kisline; vsebnost na 100 g: 900 µg (15 % PDV*)	Visoka vsebnost folne kisline; vsebnost na 100 g: 109 µg (55 % PDV*)	Vir kalija; vsebnost na 100 g: 330 mg (16 % PDV*)
<b>Radič, rdeč</b>	Vir vitamina E; vsebnost na 100 g: 2260 µg (19 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina K; vsebnost na 100 g: 255,2 µg (340 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina C; vsebnost na 100 g: 120 µg (150 % PDV*)	Visoka vsebnost folne kisline; vsebnost na 100 g: 60 µg (30 % PDV*)	Vir kalija; vsebnost na 100 g: 459,1 mg (23 % PDV*)
	Visoka vsebnost železa; vsebnost na 100 g: 4720 µg (34 % PDV*)	Vir mangana; vsebnost na 100 g: 473 µg (24 % PDV*)			
<b>Zelena, navadna</b>	Visoka vsebnost vitamina K; vsebnost na 100 g: 29,3 µg (39 % PDV*)	Vir folne kisline; vsebnost na 100 g: 36 µg (18 % PDV*)	Vir klorida; vsebnost na 100 g: 120 mg (15 % PDV*)		
<b>Topinambur</b>	Vir tiamina; vsebnost na 100 g: 200 µg (18 % PDV*)	Vir vitamina B6; vsebnost na 100 g: 293 µg (21 % PDV*)	Vir kalija; vsebnost na 100 g: 478 mg (24 % PDV*)	Vir železa; vsebnost na 100 g: 3700 µg (26 % PDV*)	Vir bakra; vsebnost na 100 g: 178 µg (18 % PDV*)
	Vir mangana; vsebnost na 100 g: 397 µg (20 % PDV*)				
<b>Čičerika, sušeno</b>	Visoka vsebnost vitamina K; vsebnost na 100 g: 264 µg (352 % PDV*)	Visoka vsebnost tiamina; vsebnost na 100 g: 518 µg (47 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina B6; vsebnost na 100 g: 560 µg (40 % PDV*)	Vir pantotenske kisline; vsebnost na 100 g: 1300 µg (22 % PDV*)	Visoka vsebnost folne kisline; vsebnost na 100 g: 340 µg (170 % PDV*)
	Visoka vsebnost kalija; vsebnost na 100 g: 800 mg (40 % PDV*)	Vir kalcija; vsebnost na 100 g: 124 mg (16 % PDV*)	Visoka vsebnost magnezija; vsebnost na 100 g: 126 mg (34 % PDV*)	Visoka vsebnost fosforja; vsebnost na 100 g: 332 mg (47 % PDV*)	Visoka vsebnost železa; vsebnost na 100 g: 6100 µg (44 % PDV*)
	Vir cinka; vsebnost na 100 g: 2400 µg (24 % PDV*)	Visoka vsebnost bakra; vsebnost na 100 g: 448 µg (45 % PDV*)	Visoka vsebnost mangana; vsebnost na 100 g: 2700 µg (135 % PDV*)	Vir selena; vsebnost na 100 g: 9 µg (16 % PDV*)	
<b>Leča</b>	Visoka vsebnost vitamina K; vsebnost na 100 g: 123 µg (164 % PDV*)	Visoka vsebnost tiamina; vsebnost na 100 g: 480 µg (44 % PDV*)	Vir riboflavina; vsebnost na 100 g: 265 µg (19 % PDV*)	Vir niacina; vsebnost na 100 g: 2600 µg (16 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina B6; vsebnost na 100 g: 550 µg (39 % PDV*)
	Vir pantotenske kisline; vsebnost na 100 g: 1600 µg (27 % PDV*)	Vir biotina; vsebnost na 100 g: 13 µg (26 % PDV*)	Visoka vsebnost folne kisline; vsebnost na 100 g: 168 µg (84 % PDV*)	Visoka vsebnost kalija; vsebnost na 100 g: 837 mg (42 % PDV*)	Visoka vsebnost magnezija; vsebnost na 100 g: 129 mg (34 % PDV*)
	Visoka vsebnost fosforja; vsebnost na 100 g: 408 mg (58 % PDV*)	Visoka vsebnost železa; vsebnost na 100 g: 8000 µg (57 % PDV*)	Visoka vsebnost cinka; vsebnost na 100 g: 3400 µg (34 % PDV*)	Visoka vsebnost bakra; vsebnost na 100 g: 763 µg (76 % PDV*)	Visoka vsebnost mangana; vsebnost na 100 g: 1500 µg (75 % PDV*)
	Vir selena; vsebnost na 100 g: 9,8 µg (18 % PDV*)				
<b>Soja, sušeno</b>	Visoka vsebnost vitamina K; vsebnost na 100 g: 200 µg (267 % PDV*)	Visoka vsebnost tiamina; vsebnost na 100 g: 770 µg (70 % PDV*)	Vir riboflavina; vsebnost na 100 g: 280 µg (20 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina B6; vsebnost na 100 g: 513 µg (37 % PDV*)	Visoka vsebnost pantotenske kisline; vsebnost na 100 g: 1800 µg (30 % PDV*)
	Visoka vsebnost folne kisline; vsebnost na 100 g: 190 µg (95 % PDV*)	Visoka vsebnost kalija; vsebnost na 100 g: 1870 mg (94 % PDV*)	Vir kalcija; vsebnost na 100 g: 195 mg (24 % PDV*)	Visoka vsebnost magnezija; vsebnost na 100 g: 247 mg (66 % PDV*)	Visoka vsebnost fosforja; vsebnost na 100 g: 553 mg (79 % PDV*)
	Visoka vsebnost železa; vsebnost na 100 g: 12000 µg (86 % PDV*)	Visoka vsebnost cinka; vsebnost na 100 g: 4900 µg (49 % PDV*)	Visoka vsebnost bakra; vsebnost na 100 g: 1660 µg (166 % PDV*)	Visoka vsebnost mangana; vsebnost na 100 g: 4000 µg (200 % PDV*)	Visoka vsebnost kroma; vsebnost na 100 g: 182 µg (455 % PDV*)
	Visoka vsebnost selena; vsebnost na 100 g: 17,8 µg (32 % PDV*)				
<b>Fizol, beli, sušeno</b>	Visoka vsebnost tiamina; vsebnost na 100 g: 503 µg (46 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina B6; vsebnost na 100 g: 435 µg (31 % PDV*)	Visoka vsebnost folne kisline; vsebnost na 100 g: 205 µg (102 % PDV*)	Visoka vsebnost kalija; vsebnost na 100 g: 1340 mg (67 % PDV*)	Visoka vsebnost magnezija; vsebnost na 100 g: 140 mg (37 % PDV*)
	Visoka vsebnost fosforja; vsebnost na 100 g: 414 mg (59 % PDV*)	Visoka vsebnost železa; vsebnost na 100 g: 6500 µg (46 % PDV*)	Vir cinka; vsebnost na 100 g: 2500 µg (25 % PDV*)	Visoka vsebnost bakra; vsebnost na 100 g: 635 µg (64 % PDV*)	Visoka vsebnost mangana; vsebnost na 100 g: 1600 µg (80 % PDV*)
	Visoka vsebnost kroma; vsebnost na 100 g: 20 µg (50 % PDV*)	Vir selena; vsebnost na 100 g: 14 µg (25 % PDV*)			
<b>Tofu</b>	Visoka vsebnost kalcija; vsebnost na 100 g: 345 mg (43 % PDV*)	Visoka vsebnost fosforja; vsebnost na 100 g: 231 mg (33 % PDV*)	Vir železa; vsebnost na 100 g: 2750 µg (20 % PDV*)	Vir cinka; vsebnost na 100 g: 1660 µg (17 % PDV*)	Visoka vsebnost bakra; vsebnost na 100 g: 328 µg (33 % PDV*)
	Visoka vsebnost mangana; vsebnost na 100 g: 1050 µg (52 % PDV*)	Visoka vsebnost selena; vsebnost na 100 g: 16,8 µg (31 % PDV*)			
<b>Mandeljni</b>	Visoka vsebnost vitamina E; vsebnost na 100 g: 26000 µg (217 % PDV*)	Vir tiamina; vsebnost na 100 g: 220 µg (20 % PDV*)	Visoka vsebnost riboflavina; vsebnost na 100 g: 620 µg (44 % PDV*)	Vir niacina; vsebnost na 100 g: 3390 µg (21 % PDV*)	Vir folne kisline; vsebnost na 100 g: 45 µg (22 % PDV*)
	Visoka vsebnost kalija; vsebnost na 100 g: 835 mg (42 % PDV*)	Visoka vsebnost kalcija; vsebnost na 100 g: 252 mg (32 % PDV*)	Visoka vsebnost magnezija; vsebnost na 100 g: 170 mg (45 % PDV*)	Visoka vsebnost fosforja; vsebnost na 100 g: 454 mg (65 % PDV*)	Vir železa; vsebnost na 100 g: 4100 µg (29 % PDV*)
	Vir cinka; vsebnost na 100 g: 2200 µg (22 % PDV*)	Visoka vsebnost bakra; vsebnost na 100 g: 850 µg (85 % PDV*)	Visoka vsebnost mangana; vsebnost na 100 g: 1900 µg (95 % PDV*)		
<b>Lešniki</b>	Visoka vsebnost vitamina E; vsebnost na 100 g: 26000 µg (217 % PDV*)	Visoka vsebnost tiamina; vsebnost na 100 g: 390 µg (35 % PDV*)	Vir riboflavina; vsebnost na 100 g: 210 µg (15 % PDV*)	Vir vitamina B6; vsebnost na 100 g: 313 µg (22 % PDV*)	Vir pantotenske kisline; vsebnost na 100 g: 1100 µg (18 % PDV*)
	Visoka vsebnost biotina; vsebnost na 100 g: 16 µg (32 % PDV*)	Visoka vsebnost folne kisline; vsebnost na 100 g: 71 µg (36 % PDV*)	Visoka vsebnost kalija; vsebnost na 100 g: 636 mg (32 % PDV*)	Vir kalcija; vsebnost na 100 g: 226 mg (28 % PDV*)	Visoka vsebnost magnezija; vsebnost na 100 g: 156 mg (42 % PDV*)
	Visoka vsebnost fosforja; vsebnost na 100 g: 333 mg (48 % PDV*)	Vir železa; vsebnost na 100 g: 3800 µg (27 % PDV*)	Vir cinka; vsebnost na 100 g: 1900 µg (19 % PDV*)	Visoka vsebnost bakra; vsebnost na 100 g: 1300 µg (130 % PDV*)	Visoka vsebnost mangana; vsebnost na 100 g: 5700 µg (285 % PDV*)
	Visoka vsebnost kroma; vsebnost na 100 g: 12 µg (30 % PDV*)				
<b>Orehi, jedrca</b>	Vir vitamina E; vsebnost na 100 g: 1900 µg (16 % PDV*)	Visoka vsebnost tiamina; vsebnost na 100 g: 340 µg (31 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina B6; vsebnost na 100 g: 870 µg (62 % PDV*)	Visoka vsebnost biotina; vsebnost na 100 g: 19 µg (38 % PDV*)	Visoka vsebnost folne kisline; vsebnost na 100 g: 77 µg (38 % PDV*)
	Vir kalija; vsebnost na 100 g: 544 mg (27 % PDV*)	Visoka vsebnost magnezija; vsebnost na 100 g: 129 mg (34 % PDV*)	Visoka vsebnost fosforja; vsebnost na 100 g: 409 mg (58 % PDV*)	Vir železa; vsebnost na 100 g: 2500 µg (18 % PDV*)	Vir fluorida; vsebnost na 100 g: 680 µg (19 % PDV*)
	Vir cinka; vsebnost na 100 g: 2700 µg (27 % PDV*)	Visoka vsebnost bakra; vsebnost na 100 g: 880 µg (88 % PDV*)	Visoka vsebnost mangana; vsebnost na 100 g: 2000 µg (100 % PDV*)		

Laneno seme	Vir tiamina; vsebnost na 100 g: 170 µg (15 % PDV*)	Vir niacina; vsebnost na 100 g: 3080 µg (19 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina B6; vsebnost na 100 g: 473 µg (34 % PDV*)	Vir pantotenske kisline; vsebnost na 100 g: 985 µg (16 % PDV*)	Visoka vsebnost folne kisline; vsebnost na 100 g: 87 µg (44 % PDV*)
	Visoka vsebnost kalija; vsebnost na 100 g: 725 mg (36 % PDV*)	Vir kalcija; vsebnost na 100 g: 198 mg (25 % PDV*)	Visoka vsebnost magnezija; vsebnost na 100 g: 392 mg (105 % PDV*)	Visoka vsebnost fosforja; vsebnost na 100 g: 662 mg (95 % PDV*)	Visoka vsebnost železa; vsebnost na 100 g: 8200 µg (59 % PDV*)
	Visoka vsebnost cinka; vsebnost na 100 g: 5500 µg (55 % PDV*)	Visoka vsebnost bakra; vsebnost na 100 g: 1200 µg (120 % PDV*)	Visoka vsebnost mangana; vsebnost na 100 g: 2600 µg (130 % PDV*)	Visoka vsebnost selena; vsebnost na 100 g: 25,4 µg (46 % PDV*)	
Oljčno olje, ekstra deviško	Visoka vsebnost vitamina E; vsebnost na 100 g: 21420 µg (178 % PDV*)				
Piščancje prsi, brez kože in kosti	Visoka vsebnost niacina; vsebnost na 100 g: 10430 µg (65 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina B6; vsebnost na 100 g: 749 µg (54 % PDV*)	Vir pantotenske kisline; vsebnost na 100 g: 1430 µg (24 % PDV*)	Vir kalija; vsebnost na 100 g: 391,52 mg (20 % PDV*)	Visoka vsebnost fosforja; vsebnost na 100 g: 242,74 mg (35 % PDV*)
Puranje prsi, brez kože in kosti	Visoka vsebnost niacina; vsebnost na 100 g: 6250 µg (39 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina B6; vsebnost na 100 g: 460 µg (33 % PDV*)	Vir vitamina B12; vsebnost na 100 g: 0,52 µg (21 % PDV*)	Vir kalija; vsebnost na 100 g: 372,1 mg (19 % PDV*)	Visoka vsebnost fosforja; vsebnost na 100 g: 241,17 mg (34 % PDV*)
Piščančja bedra/stegna, brez kože in kosti	Vir riboflavina; vsebnost na 100 g: 240 µg (17 % PDV*)	Visoka vsebnost niacina; vsebnost na 100 g: 6330 µg (40 % PDV*)	Vir vitamina B6; vsebnost na 100 g: 245 µg (18 % PDV*)	Vir kalija; vsebnost na 100 g: 332,4 mg (17 % PDV*)	Vir fosforja; vsebnost na 100 g: 193,68 mg (28 % PDV*)
	Vir cinka; vsebnost na 100 g: 1840 µg (18 % PDV*)				
Puranja bedra, brez kože in kosti	Vir riboflavina; vsebnost na 100 g: 210 µg (15 % PDV*)	Vir niacina; vsebnost na 100 g: 2670 µg (17 % PDV*)	Vir vitamina B6; vsebnost na 100 g: 370 µg (26 % PDV*)	Vir pantotenske kisline; vsebnost na 100 g: 1170 µg (20 % PDV*)	Vir vitamina B12; vsebnost na 100 g: 0,41 µg (16 % PDV*)
	Vir kalija; vsebnost na 100 g: 344,41 mg (17 % PDV*)	Vir fosforja; vsebnost na 100 g: 201,2 mg (29 % PDV*)	Vir cinka; vsebnost na 100 g: 2650 µg (26 % PDV*)		
Goveje meso, pleča	Vir niacina; vsebnost na 100 g: 4330 µg (27 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina B6; vsebnost na 100 g: 456 µg (33 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina B12; vsebnost na 100 g: 1,65 µg (66 % PDV*)	Vir kalija; vsebnost na 100 g: 338 mg (17 % PDV*)	Vir fosforja; vsebnost na 100 g: 199,17 mg (28 % PDV*)
	Vir železa; vsebnost na 100 g: 2100 µg (15 % PDV*)	Visoka vsebnost cinka; vsebnost na 100 g: 4400 µg (44 % PDV*)	Vir bakra; vsebnost na 100 g: 200 µg (20 % PDV*)	Vir selena; vsebnost na 100 g: 8,62 µg (16 % PDV*)	
Goveje meso, zgornje stegno	Vir vitamina B6; vsebnost na 100 g: 333 µg (24 % PDV*)	Vir pantotenske kisline; vsebnost na 100 g: 1000 µg (17 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina B12; vsebnost na 100 g: 2 µg (80 % PDV*)	Vir kalija; vsebnost na 100 g: 364 mg (18 % PDV*)	Visoka vsebnost fosforja; vsebnost na 100 g: 210 mg (30 % PDV*)
	Vir železa; vsebnost na 100 g: 2400 µg (17 % PDV*)	Visoka vsebnost cinka; vsebnost na 100 g: 3700 µg (37 % PDV*)			
Losos, gojeni	Visoka vsebnost vitamina D; vsebnost na 100 g: 10,9 µg (218 % PDV*)	Vir vitamina E; vsebnost na 100 g: 2200 µg (18 % PDV*)	Vir tiamina; vsebnost na 100 g: 170 µg (15 % PDV*)	Visoka vsebnost niacina; vsebnost na 100 g: 7860 µg (49 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina B6; vsebnost na 100 g: 980 µg (70 % PDV*)
	Vir pantotenske kisline; vsebnost na 100 g: 1000 µg (17 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina B12; vsebnost na 100 g: 2,9 µg (116 % PDV*)	Vir kalija; vsebnost na 100 g: 331 mg (17 % PDV*)	Visoka vsebnost fosforja; vsebnost na 100 g: 240 mg (34 % PDV*)	Vir joda; vsebnost na 100 g: 34 µg (23 % PDV*)
	Visoka vsebnost selena; vsebnost na 100 g: 180 µg (327 % PDV*)				
Brancin	Vir vitamina B6; vsebnost na 100 g: 300 µg (21 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina B12; vsebnost na 100 g: 3,82 µg (153 % PDV*)	Vir fosforja; vsebnost na 100 g: 198 mg (28 % PDV*)	Visoka vsebnost selena; vsebnost na 100 g: 36,5 µg (66 % PDV*)	
Postrv šarenka, gojena	Visoka vsebnost vitamina D; vsebnost na 100 g: 14,55 µg (291 % PDV*)	Vir tiamina; vsebnost na 100 g: 203 µg (18 % PDV*)	Visoka vsebnost niacina; vsebnost na 100 g: 8220 µg (51 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina B6; vsebnost na 100 g: 619 µg (44 % PDV*)	Vir pantotenske kisline; vsebnost na 100 g: 1440 µg (24 % PDV*)
	Visoka vsebnost vitamina B12; vsebnost na 100 g: 3,77 µg (151 % PDV*)	Vir kalija; vsebnost na 100 g: 335 mg (17 % PDV*)	Visoka vsebnost fosforja; vsebnost na 100 g: 284,3 mg (41 % PDV*)	Vir selena; vsebnost na 100 g: 12,6 µg (23 % PDV*)	
Sardine	Visoka vsebnost vitamina D; vsebnost na 100 g: 4,8 µg (96 % PDV*)	Vir riboflavina; vsebnost na 100 g: 250 µg (18 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina B6; vsebnost na 100 g: 960 µg (69 % PDV*)	Vir klorida; vsebnost na 100 g: 150 mg (19 % PDV*)	Visoka vsebnost fosforja; vsebnost na 100 g: 258 mg (37 % PDV*)
	Vir železa; vsebnost na 100 g: 2400 µg (17 % PDV*)	Vir joda; vsebnost na 100 g: 32 µg (21 % PDV*)	Vir bakra; vsebnost na 100 g: 170 µg (17 % PDV*)	Visoka vsebnost selena; vsebnost na 100 g: 58 µg (105 % PDV*)	
Hobotnica	Vir vitamina B6; vsebnost na 100 g: 360 µg (26 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina B12; vsebnost na 100 g: 20 µg (800 % PDV*)	Visoka vsebnost klorida; vsebnost na 100 g: 345 mg (43 % PDV*)	Vir kalija; vsebnost na 100 g: 350 mg (18 % PDV*)	Vir fosforja; vsebnost na 100 g: 186 mg (27 % PDV*)
	Visoka vsebnost železa; vsebnost na 100 g: 5300 µg (38 % PDV*)	Vir cinka; vsebnost na 100 g: 1680 µg (17 % PDV*)	Visoka vsebnost bakra; vsebnost na 100 g: 435 µg (44 % PDV*)	Visoka vsebnost selena; vsebnost na 100 g: 44,8 µg (81 % PDV*)	
Oslič	Visoka vsebnost klorida; vsebnost na 100 g: 240 mg (30 % PDV*)	Vir fosforja; vsebnost na 100 g: 142 mg (20 % PDV*)	Visoka vsebnost joda; vsebnost na 100 g: 110 µg (73 % PDV*)	Visoka vsebnost selena; vsebnost na 100 g: 259 µg (471 % PDV*)	
Jajce	Vir vitamina A; vsebnost na 100 g: 140 µg (18 % PDV*)	Vir vitamina D; vsebnost na 100 g: 1,25 µg (25 % PDV*)	Visoka vsebnost riboflavina; vsebnost na 100 g: 478 µg (34 % PDV*)	Vir pantotenske kisline; vsebnost na 100 g: 1440 µg (24 % PDV*)	Visoka vsebnost biotina; vsebnost na 100 g: 25 µg (50 % PDV*)
	Vir folne kisline; vsebnost na 100 g: 47 µg (24 % PDV*)	Visoka vsebnost vitamina B12; vsebnost na 100 g: 1,29 µg (52 % PDV*)	Vir klorida; vsebnost na 100 g: 180 mg (22 % PDV*)	Vir fosforja; vsebnost na 100 g: 191 mg (27 % PDV*)	Vir molibdena; vsebnost na 100 g: 14 µg (28 % PDV*)
	Visoka vsebnost selena; vsebnost na 100 g: 31,7 µg (58 % PDV*)				