

VITAMIINIDE JA MINERAALAINETE SISALDUS

Tabel 2. Vitamiinide ja mineraalainete sisaldus võrsetes. (Plantos, s.a.)

	Ca	Mg	P	K	Na	Fe	Zn	Cu	Mn	Se	S	A	D	E	K	B	C
	Mineraalained											Vitamiinid					
Basiilik	+	+	+	+		+	+	+				+		+	+	+	+
Brokkoli	+	+	+	+		+	+					+		+	+	+	+
Hernes	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+				+	+
Punane kapsas	+	+	+	+		+		+	+		+	+			+	+	+
Koriander	+		+			+						+		+	+		+
Kress		+	+	+	+			+				+		+	+	+	+
Kuldne lina		+	+		+	+											
Lambalääts			+	+	+	+						+				+	+
Lehtkapsas	+	+		+		+	+	+	+	+		+		+	+	+	+
Lutsern		+				+		+				+			+	+	+
Mugullauk	+	+				+					+	+		+		+	+
Nisu				+		+	+	+	+	+		+		+	+	+	+
Päevalill	+	+		+		+	+			+		+	+	+		+	
Peet	+	+	+	+		+	+					+		+	+	+	+
Ristik	+	+	+			+	+			+		+		+	+	+	+
Redis	+	+	+	+	+	+	+					+		+	+	+	+
Rukola	+	+	+	+		+						+			+		+
Sinep	+			+								+					
Tatar		+	+	+		+		+						+		+	