

Калории							
шунка	850	нахут	363	яйца 2бр.	160	боза	60
шоколад(125г)	700	сирене крема	360	сладолед около	150	коприва	57
орехи	712	ориз	357	маслини	147	лук	53
лешници	683	ръж	354	чесън	146	черв.цвекло	52
бадеми	660	топено сирене	354	извара кашк.	145	кока кола	50
сусам	644	сметани около	350	телешко нетл.	134	къпини	50
слънчоглед	622	сухи пасти	350	чер дроб	130	кайсии,праскови	50
фъстъци	620	пшеница,булг.	350	пилешко	125	манд.портокали	50
тиквени семки	603	кадаиф,грис	350	скуприя	120	бакла	48
шам фъстък	557	скуприя конс.	340	овче мляко	120	грейпфрут	45
свинско тлъсто	552	леща, елда	340	пъстърва	110	лапад	40
курабии	510	зрял боб	337	мушмули	104	тикви	38
кашу	480	говеждо тл.	334	шаран	93	праз лук	38
луканка	463	овче сирене	326	банани	92	моркови	38
шпеков салам	463	кр. сирене	305	грах	92	малини	37
бискв. торта	450	бухти	300	картофи	90	ягоди	35
соя	446	гевреци	290	1с.л.сусамов т.	85	зелен боб	34
кашкавалка	420	бял хляб	250	смокини	84	червен пипер	31
овче тлъсто	416	обикн.салам	240	костур,бяла риба	80	пъпеша	31
баклава	404	ръжен хляб	237	сини сливи	80	спанак	30
пуканки	400	кренвирши	236	извара сирене	80	броколи	28
понички	396	агнешко тл.	236	каракуда	75	зелен лук	27
кекс	390	грахам	230	фр. грозде	74	диня	27
кашкавал	390	кестени	205	грозде	70	репички	26
мекици	390	говеждо нетл.	204	1 с.л. мед	65	зелен пипер	26
баничка	390	телешко тл.	200	ябълки,круши	64	зеле	26
свинско нетл.	383	сьомга	195	вишни,череша	62	патладжан	24
овесени ядки	380	пил. кренвирши	194	кис.мляко ок.	60	печурки,домати	21
козунак	377	овче нетл.	190	кр. прясно мл.	60	маруля	18
макарони	370	агнешко нетл.	180	ананаси	60	тиквички	18
царевица	370	свинско филе	170	дренки ,дюли	60	краставици	14

Калории и белтъчини – ястия (1 порция)							
	гр.	кал.	гр.		гр.	кал.	гр.
Солени печени бадеми	100	862	15,6	Задушено кис. зеле	300	400	5,1
Св. месо с ориз	300	800	22,4	Торта Парфе	100	397	6,8
Паниран кашкавал	150	755	33,3	Винен кебап телешко	300	395	41,0
Гювеч със св. месо	350	747	26,3	Яйца със сирене	150	390	22,0
Панирано сирене	170	704	26,6	Пълн. тиквички сирене	250	390	12,0
Пица	350	700	30,0	Яхния картофи	300	388	6,0
Пърж. карт.кюфтета	300	696	16,5	Баница	100	388	13,0
Бюрек от тиквички	300	650	17,6	Телешко с грах	300	386	43,0
Пълн.картофи сирене	300	649	18,2	Пил.пържола на скара	150	378	45,8
Свинско с праз	300	620	15,8	Пържени пиперки	300	370	5,9

Телешко с картофи	300	600	34,5	Грах с картофи	300	363	8,0
Мусака месна	300	600	30,4	Шоколадова торта	80	360	4,0
Пиле фрикасе	300	570	37,8	Печена риба на скара	300	360	33,0
Зад. картофи с кашкавал	300	555	18,4	Яхния грах	300	358	12,8
Пиле с ориз	300	550	35,0	Пържена риба	300	350	32,0
Мусака от картофи	300	547	12,2	Гъби с ориз	300	350	5,5
Кавърма св. месо	300	506	33,6	Омлет	150	340	16,0
Пиле с картофи	300	500	36,0	Задушено прясно зеле	300	330	4,8
Пържен патладжан	300	495	10,0	Яхния зелен боб	300	312	8,2
Праз с ориз	300	492	7,0	Палачинки	100	284	8,2
Панирани тикв.патл.пипер	200	485	10,0	Зеленч. и карт. на фурна	250	279	4,5
Яхния боб	300	480	19,5	Зелен боб с доматиен сос	300	260	5,2
Картофи с ориз	300	466	7,7	Патл. тикв. с доматиен сос	300	260	6,0
Пиле с грах	300	456	40,2	Крем торта	100	238	3,8
Пърж.картофи със сир.	150	440	12,7	Пилешка супа	300	240	16,0
Пържени кюфтета	280	433	22,6	Яхния леща	300	227	18,0
Карт. с яйца на фурна	300	424	11,3	Зеленч. супа - застройка	300	180	4,5
Скумрия на фурна	300	411	32,2	Задушени тиквички	300	170	2,1
Пълн. чушки яйца сирене	250	408	13,0	Зел. супа без застройка	300	133	2,0
Винен кебап с пиле	300	404	37,4				
Пълнени чушки с ориз	250	402	7,4				

В месните ястия месото е около 140 гр.

В ястията с кашкавал и сирене-около 40гр.

Белтъчини

Соя	37	сирене	17	ориз гланц.	7	маслини	1,5
тикв.семки	32	орехи, бадеми	15	овче мляко	7	патладжан	1,4
фъстъци	26	пшеница	14	грах, бакла	7	зеле	1,4
кашкавал	25	лешници	14	коприва	7	пипер	1
луканка	25	извара, яйца 2бр.	14	чесън	6	домати	1
бакла	24	свинско	14	лапад	4	моркови	1
боб, леща	23	елда	14	кестени	3	репички	1
пилешко	22	булгур, ов. ядки	13	гъби, броколи	3	тиквички	0,6
салам	22	царевица	11	кр.мляко	3	краставици	0,6
слънчоглед	21	макарони	11	кис.кр.мляко	3	мед	0,4
нахут	20	сирене крема	11	картофи	2,5	плодове	0,3-1,2
телешко	20	ръж, грис	10	зелен боб	2,5		
кашу	17	тест.закуски	6-8	зелен чесън	2		
риба	16-17	хляб	7	праз, зел. Лук	2		
агнешко	17	ориз негл.	7,5	лук	1,7		

Незаменими аминокиселини

100гр.	треонин	валин	левцин	изолевцин	метионин	триптофан	лизин	фенил-аланин
телешко месо	0,89	1,06	1,50	1,08	0,47	0,27	1,71	0,83
свинско месо	0,65	0,73	1,05	0,72	0,35	0,18	1,16	0,56
агнешко месо	0,87	0,93	1,46	0,99	0,46	0,25	1,54	0,78
пилешко месо	0,88	1,00	1,47	1,08	0,53	0,25	1,80	0,80
пъстърва	0,80	0,50	1,41	0,94	0,54	0,19	1,63	0,80
скуприя	0,80	1,00	1,42	0,95	0,54	0,19	1,65	0,70
шаран	0,69	0,85	1,22	0,82	0,46	0,16	0,41	0,59
яйца 2бр.	0,65	0,96	1,14	0,86	0,40	0,21	0,83	0,75
белтък	0,46	0,81	0,94	0,67	0,41	0,17	0,63	0,67
краве мляко	0,14	0,21	0,29	0,19	0,07	0,04	0,23	0,15
кис. кр. мляко	0,24	0,36	0,51	0,33	0,13	0,07	0,41	0,25
извара	1,34	1,63	3,06	1,66	0,77	0,29	2,40	1,54
бадеми	0,61	1,12	1,45	0,87	0,26	0,17	0,58	1,15
лешници	0,58	1,24	1,24	1,16	0,20	0,28	0,58	0,74
орехи	0,59	0,98	1,23	0,77	0,30	0,18	0,44	0,77
соя	1,33	1,78	2,62	1,82	0,45	0,45	2,16	1,68
зрял боб	0,92	1,31	1,84	1,22	0,21	0,19	1,58	1,18
леща	0,90	1,35	1,75	1,33	0,18	0,23	1,53	1,10
фъстъци	0,73	1,32	1,61	1,10	0,24	0,30	0,97	1,35
овесени ядки	0,43	0,79	0,98	0,68	0,20	0,17	0,48	0,69
царевица	0,42	0,56	1,20	0,40	0,21	0,08	0,30	0,50
ориз	0,26	0,47	0,58	0,32	0,12	0,07	0,26	0,34
бял хляб	0,17	0,22	0,32	0,20	0,08	0,05	0,19	0,22
грахам	0,22	0,33	0,59	0,35	0,10	0,10	0,18	0,42
ръжен хляб	0,26	0,36	0,46	0,29	0,11	0,08	0,28	0,33
грах	0,25	0,28	0,42	0,31	0,05	0,05	0,32	0,26
зелен боб	0,09	0,12	0,14	0,11	0,03	0,04	0,13	0,06
картофи	0,11	0,15	0,14	0,12	0,13	0,03	0,15	0,12
моркови	0,04	0,05	0,06	0,04	0,01	0,01	0,05	0,04
зеле	0,05	0,06	0,07	0,05	0,02	0,01	0,09	0,04
домати	0,03	0,03	0,04	0,03	0,01	0,01	0,04	0,03

Мазнини

Дневна нужда:

	% от общата необх. енергия	Диета от 2000кал.-дневна нужда	
Общо мазнини долна граница горна граница	15% 30%	300 кал. 600 кал.	33г. 67г.
Нас.мастни к-ни долна граница горна граница	0% 10%	0 кал. 200 кал.	0г. 22г.

Полиненаситени долна граница горна граница	3% 7%	60 кал. 140 кал.	7. 16г.
Нас. мазнини		Ненас. мазнини	
свинско	45	орехи	64
сирене крема	34	лешници	62
кашкавал	30	бадеми	57
сметана	30	сусам	56
овче сирене	27	слънчоглед	56
кр. сирене	25	фъстъци	47
агнешко	18	тикв. семки	45
яйца 2бр.	14	кашу	42
телешко	9	соя	21
извара	9	скумрия	20
овче мляко	8	маслини	14
пилешко	4	овесени ядки	7
кр. мляко	3,2	нахут	5
		царевица	5
		пъстърва	4,5
		шаран	4
		костур	3
		елда	3
		бакла	2
		пшеница, ръж	2
		ориз, булгур	2
		кестени	2
		хляб грахам	1,5
		боб	1,5
		леща	1
		бяла риба	0,6

Холестерол

черен дроб	320	яйце 1бр.	220	свинско месо	100	мляко 3%	11
хайвер	300	пилешки ч. дроб	200	пилешко месо	90		
краве масло	296	сирене, кашк.	120-157	риба	60-80		
бекон	220	говеждо месо	125	мляко пълном.	14		

Въглехидрати

Дневна нужда:

	% от общата необх. енергия	Диета от 2000кал.-дневна нужда	
Общо въглех. долна граница горна граница	50% 65%	1100 кал. 1500 кал.	275г. 375г.
Сложни въглех. долна граница горна граница	50% 70%	1000 кал. 1400 кал.	250г. 350г.
Рафин. пр.въгл. долна граница горна граница	0% 10%	0 кал. 200 кал.	0г. 50г.
гланц. ориз	79	чесън	29
мед	78	соя	25
негл. ориз	75	мушмули	24
ръж, елда	72	банани	21
царевица	69	фъстъци	19
		ананас, дюли	13
		вишни, череши	13
		тикв. семки	12
		лешници	12
		праскови	11
		пъпеши, ягоди	6
		зелен боб	5
		коприва	5
		пипер	5
		слънчоглед	4

пшеница, булгур	67	картофи	19	кайсии, къпини	11	мляко	4
ов. ядки	66	сини сливи	19	порт. мандарини	10	маслини	3
нахут	57	смокини	19	грейпфрут	10	зеленчуци	2-4
боб, леща	56	бадеми	16	стар лук	10	гъби	2
бакла	52	грозде	16	черв. цвекло	9	сирене, извара	1,5
бял хляб	52	ябълки, круши	15	тикви	8	яйца 2бр.	0,6
ръжен хляб	48	грах	14,5	моркови	8	месо, риба	-
грахам	45	орехи	14	сусам	7		
кестени	43	касис	14	лимони малини	7		
кашу	32	дренки	14	праз	6		

Алкализиращи макроелементи: Калий

Дневни нужди: 2,7-5,9 г. (ср. 4,5 гр.)

соя	1740	тикви	383	кайсии	260	овче мляко	182
боб	1160	банани	370	череша	250	грейпфрут	180
маслини	1043	дренки	363	пъпеша	248	домати, патл.	180
чесън	992	ов. ядки	360	мушмули	246	малини	177
лапад	916	скумрия	358	зел. чесън	242	лук	173
бадеми	835	костур	345	моркови	240	кр.мляко,круши	160
фъстъци	740	телешко	340	смокини	240	мандарини	155
кестени	707	черв. цвекло	336	праскови	240	кр. сирене	150
коприва	654	черв. пипер	328	бяла риба	237	ориз негл.	150
леща	620	репички	327	грахам, ръжен	234	лимони	149
лешници	610	пшеница	320	маруля	230	ябълки	144
спанак	586	агнешко	312	зелен лук	210	кашкавал	142
нахут	580	вишни	311	царевица	210	зелен пипер	137
кашу	552	тиквички	309	свинско	210	овче сирене	120
пъстърва	470	грах	296	ягоди	200	ориз гланц.	103
орехи, ръж,елда	450	печурки	292	портокали	197	бял хляб	94
картофи	417	сини сливи	277	красавици	190	топ. сирене 38г	86.
Сусам, елда	410	зеле	270	грозде, къпини	190	извара	67
пилешко	407	шаран	264	ананас	190	мед	47
касис	397	зел.боб, праз	260	дюли	183	бакла,семки	-

Калций

Дневни нужди

Деца, мъже, жени800 мг Младежи, бременни, кърмачки 1200 мг

сусам	1500	зел. чесън	86	касис	40	тиквички, лук	17
коприва	716	бакла	79	ягоди	39	грозде,грепфр.	17
кр. сирене	518	скумрия	79	зелен боб	39	круши,ананас	16
овче сирене	472	зелен лук	77	шаран	34	царевица, патл.	15
топ. сирене 38г.	460	сметана	75	кестени	33	телешко	12
кашкавал	362	праз	74	кашу, мушмули	31	свинско	8
соя	257	маруля	69	черв.цв.,къпини	29	агнешко	8

бадеми	252	ов.ядки, фъстъци	66	грахам, ръжен	28	вишни	15
лешници	243	дренки	58	чесън,салата	28	червен пипер	15
тиkv. семки	235	леща	56	сини сливи	27	ябълки	13
боб	218	яйце 1бр.	56	бяла риба	27	лимони	11
овче мляко	205	ръж	55	грах	26	домати	11
кис. овче мл.	183	зеле	50	краставици	26	банани	11
извара, лапад	140	моркови	46	ориз негл.	23	картофи	10
спанак	136	пшеница	45	праскови,череши	23	печурки	10
кр. мляко	128	слънчоглед	44	пъстърва	23	зелен пипер	9
кис.кр.мл.	115	костур	46	кайсии	23	ориз гланц.	6
нахут	110	смокини	42	тикви, пъпеши	22	пилешко	6
орехи	99	порт. мандарини	41	булгур, дюли	20	мед	4,5
маслини	96	малини,репички	41	бял хляб, елда	17		

Магnezий

Дневни нужди

деца.....	80-170 мг	жени.....	280 мг
младежи.....	400 мг	бременни.....	320 мг
мъже.....	350 мг	кърмачки.....	350 мг

сусам	350	кестени	45	кр. сирене	21	домати, дюли	11
кашу	267	зелен чесън	35	смокини	20	ананас, ягоди	11
соя , елда	247	грах	33	моркови	19	мандар., пъпеши	11
нахут	186	банани	32	овче сирене	19	грейпфрут	10
боб	183	касис	30	бяла риба	18	мушмули	10
фъстъци	180	пилешко	29	маруля	19	сини сливи	9
бадеми	170	ориз гланц.	28	тиквички	17	краставици	8
коприва	162	скумрия	28	патладжан	16	круши, лимони	8
лешници	140	лук	27	шаран	15	кайсии, праскови	8
орехи	134	черв.цвекло	27	кис. кр. мляко	14	тикви	8
ръж	130	пъстърва	26	черв. пипер	14	грозде	7
ориз негл.	120	зелен боб	26	зеле, череши	13	ябълки, мед	5
пшеница	110	бял хляб	26	зелен пипер	13	извара, кашкавал	-
царевица	90	дренки	26	портокали	13	сметана	-
лапад, спанак	83	чесън	25	репички	13	св., тел., агнешко	-
ов. ядки	80	маслини	24	вишни, праз	12	маслини	-
леща, булгур	70	картофи	23	яйце 1бр.	12	слънч., тикв. семки	-
грахам	60	зелен лук	22	овче мляко	11	бакла	-
ръжен хляб	55	къпини	22	печурки	11		

Микроелементи:

Желязо

Дневни нужди

деца.....	10 мг	жени над 50г...	10 мг	кърмачки.....	15 мг
юноши.....	12 мг	жени до 50г....	15 мг		
мъже.....	10 мг	бременни.....	30 мг		

сусам	10	телешко	2,4	скумрия	1,2	мушмули	0,5
-------	----	---------	-----	---------	-----	---------	-----

боб	8,8	яйце 1бр, елда .	2,1	моркови, праз	1,0	тиквички	0,5
соя	8,6	зелен чесън	2,1	зеле,малини	1,0	череша, смокини	0,4
нахут	7,2	свинско	2,0	пъстърва, шаран	1,0	овче сирене	0,4
леща, бакла	6,2	ябълки	2,0	бял хляб	0,9	червен пипер	0,4
костур	4,3	булгур, фъстъци	2,0	зелен пипер	0,9	лимони	0,4
слънчоглед	4,2	грах	1,9	черв. цвекло	0,9	патладжан	0,4
пшеница	4,1	маслини, зел.лук	1,8	касис, къпини	0,9	манд.,портокали	0,3
бадеми, дренки	4,1	печурки	1,6	домати	0,9	пъпеши, ананас	0,3
коприва	3,9	агнешко	1,6	ориз гланц.	0,8	грейпфрут	0,3
лешници	3,8	ориз негл.	1,6	лук, тикви	0,8	извара,кр.сирене	0,3
ов. ядки	3,6	зел.боб, дюли	1,5	сини сливи	0,8	кр.,овче мляко	0,1
ръж	3,5	репички	1,5	пилешко	0,7	кисело мляко	0,1
маруля	3,1	кайсии, праскови	1,4	картофи	0,7	тикв. семки	-
орехи	3,1	ръжен хляб	1,4	ягоди	0,7	сметана	-
кашу	2,8	бяла риба	1,4	мед	0,6		
спанак, чесън	2,7	вишни	1,4	банани, круши	0,6		
грахам,царевица	2,5	кестени	1,3	кашкавал	0,5		
лапад	2,5	грозде	1,3	краставици	0,5		

Селен

Дневна нужда: 55 – 75 mcg

зелен лук	148	краставици,чесън	25	пилешко	12	кр. мляко	7
боб	75	портокали	24	лимони	12	ябълки	6
соя	59	царевица	22	леща, маруля	11	яйце 1бр.	5
фъстъци	38	мандарини	21	овесени ядки	11	картофи	4,5
ориз гланц.	32	спанак, зеле	18	домати, лук	10	моркови, праскови	2
свинско, агнешко	30	банани	17	Круши, елда	8	бадеми, лешници	2
пшеница	25	грозде	15	черв. цвекло	7	патладжан	1,4

Ацидофициращи макроелементи:

Фосфор

Дневни нужди: около 700 мг.

сусам	890	пилешко	248	кестени	87	банани мушмули,	29
тикв. семки	670	скуприя	238	краве мляко	87	патладжан	27
соя	590	грахам	237	кис.кр.мляко3%	85	череша,ч.пипер	25
кашкавал	515	пъстърва	230	печурки	83	портокали,ягоди	23
боб	474	ориз негл.	220	бял хляб	72	краставици	22
бадеми	454	шаран	220	касис	68	кайсии,смокини	21
нахут	428	царевица	220	зелен чесън	67	зелен пипер	21
фъстъци	411	телешко	216	овче мляко	66	грозде,сини сл.	20
ов. ядки	407	яйце 1бр.	216	сметана	63	домати, дюли	19
кр. сирене	396	костур	212	картофи, лук	52	мед	18
орехи	380	бяла риба	194	спанак, лапад	50	маслини	17
ръж	380	булгур	180	зелен лук ,праз	48	ябълки,лимони	17
пшеница,бакла	372	чесън	177	черв.цвекло	45	грейпфрут	17

кашу	372	свинско	176	тикви,малини	44	мандарини	17
леща	354	агнешко	160	зелен боб, зеле	35	круши	13
слънчоглед	344	извара	130	моркови,репички	34	ананас	11
овче сирене	340	грах	120	праскови,вишни	32	пъпеша	7
лешници	327	кис.овче мляко	115	маруля	32		
топ.сирене 38г.	300	коприва	114	дренки,къпини	31		
ръжен хляб	253	ориз гланц.	94	тиквички	29		

Микроелементи:

Цинк

Дневната потребност от този микроелемент при кърмачета до 6-месечна възраст е 3мг, до 1 година – 3 мг, деца от 1 до 10 години – 4 мг, от 10 до 18 години – 10 мг, а след тази възраст – 15 мг, при бременни жени – 20 мг,а при кърмачки – 25 мг.

сусам	10	орехи, лешници	2,4	ръж	1,3	извара	0,6
овесени ядки	7	Пилешко, елда	2,3	портокали	1,1	кр. мляко	0,3
леща	3,5	боб, бадеми	2,2	чесън	1,0	зеленчуци	0,1-0,3
соя,фъстъци	3,3	ориз гланц.	1,8	черв.цвекло	0,9	плодове	0,04-0,3
грах, телешко	3,0	пшеница	1,7	яйце 1бр.	0,7		
свинско	2,6	царевица, лук	1,4	малини	0,7		

Йод мкг%

Дневна нужда – 0,15 мг.(150 мкг.)

чесън	94	репички	8	свинско месо	3	домати, ябълки	1,6
лимони	70	ръж	7	зелен боб	3	лешници	1,5
херинга	52	грозде	7	орехи	3	пилешко	1,4
скуприя	37	ов. ядки	6	агн., телешко	2,7	патладжан	1-5
леща	35	дюли	6	крастав.,маруля	2,6	круши, касис	1
череша	33	фъстъци	6-20	царевица	2,6	праскови, ягоди	1
спанак	20	зеле	5,2	пъпеша	2,3	сини сливи	1-10
банани	18	яйце 1бр.	4,7	лук,черв.цвекло	2,0	пшеница	0,6
извара	16	картофи, грах	4,3	боб	2-3	кайсии	0,5
кр. мляко	11	моркови	3,8	бадеми, мед	2	пъст.,шаран,костур-	
соя	9	пипер	3	ориз, портокали	2		

Витамин А (ретинол)

Дневна нужда: 700-800 мкг.(1микрограм вит А=6 микрограма бета-каротин)

овче сирене	0,42	яйце 1бр.	0,22	пъстърва	0,05	кр. мляко	0,03
сметана	0,24	скуприя	0,13	овче мляко	0,05	костур	0,01

Витамин К

Дневни нужди: 60-74 мкг.

спанак	5	домати	0,63	ягоди	0,10	ов. ядки	0,04
зеле	4	грах, зелен боб	0,28	картофи,морк.	0,08	царевица	0,04

Каротин			
бакла 30,0	домати ,ягоди 0,6	сметана 0,2	грозде,мандар. 0,03
моркови 13,4	грах,тикв.семки 0,5	с. сливи,череша 0,1	ябълки,лешници0,03
коприва 9,5	яйце 1бр. 0,5	слънчогл.,касис 0,1	боб,орехи,кест. 0,02
лапад 8,6	соя 0,4	бадеми,фъстъци 0,1	лимони,грейпфр.0,02
зелен лук 6,0	царевица,вишни 0,3	дюли 0,07	круши,репички 0,02
спанак 4,2	зелен боб 0,3	тиквички,праз 0,06	патладжан 0,02
кайсии 2,5	къпини,малини 0,3	леща 0,06	черв. цвекло 0,01
тикви 2,0	портокали 0,3	пипер 0,05	млека 0,01-0,02
маруля 1,8	банани,праскови 0,2	маслини,кашу 0,05	сирена -
зелен чесън 1,5	нахут,ръж 0,2	смокини,ананас0,05	месо,риба,хляб -
Витамин С			
Дневни нужди:			
деца.....40-45 мг		бременни.....80 мг	
мъже.....70 мг		кърмачки.....95мг	
жени.....70 мг			
В случай на инфекция, телесни рани или хирургична интервенция дневните нужди нарастват значително.			
касис 190	зелен чесън 43	мушмули 22	праскови, круши 8
червен пипер 186	зеле, грейпфрут 40	картофи 21	патладжан 6
киви 135	малини 32	къпини 20	смокини, бакла 6
зелен пипер 130	мандарини 30	маруля 19	грозде,сини сливи 5
коприва 101	репички 30	зелен боб, праз 15	лешници, печурки 5
лапад 99	грах 28	тикви 15	чесън, моркови 4
ягоди 55	пъпеша, кестени 27	кайсии, вишни 13	нахут 4
лимони 53	дюли 26	череша 12	боб, леща 3
портокали 51	зелен лук 24	ябълки, банани 10	орехи, мед 2
спанак 51	ананас 24	черв. цвекло 10	млека 2-4
дренки 50	домати,тиквички 23	краставици, лук 9	бадеми 1
Витамин Е (токоферол)			
Дневни нужди: ср. 6-15 мг.			
деца.....6-7 мг		бременни....10 мг	
мъже.....10 мг		кърмачки.....12 мг	
жени.....8 мг			
слънчоглед 24,6	ов. ядки 3,2	ябълки 0,7	картофи, зеле 0,1
лешници 22,5	моркови 2,6	пипер 0,7	кр. мляко 0,06
орехи 20,5	праз 2,0	банани, кестени 0,5	лимони 0,04
бадеми, соя 15,0	спанак 1,7	маруля 0,5	ост. меса -
ръж 10,0	скумрия 1,6	грейпфрут 0,3	ост. видове риба -

царевица	9,5	ориз негл.	1,2	ориз гланц.	0,3	ост. млека	-
фъстъци	6,5	яйце 1 бр.	1,0	ягоди	0,3		
кашу	5,8	телешко	0,9	зелен боб, лук	0,2		
грах	4,5	домати	0,8	портокали, манд.	0,2		

Витамин Д (калциферол)

Дневни нужди:

деца.....10 мкг (400UI) бременни.....10 мкг (400) жени.....5 мкг (200)
мъже.....5мкг (200) кърмачки.....10 мкг (400)

сьомга	621	яйце 1бр.	200	телешко	100	сметана	29
скуприя	500	Сирене	100	чер дроб	80	кр. мляко	3

Витамин В 1 (тиамин)

Дневна нужда:

деца..... 0,7-1 мг бременни.....1,5 мг
мъже.....1,5 мг , жени.....1,1 мг кърмачки.....1,6 мг

соя	0,99	ориз негл.	0,40	печурки	0,13	ориз негл.	0,06
пшеница	0,60	слънчоглед	0,38	картофи, праз	0,11	мляко, маслини.	0,05
фъстъци, кашу	0,60	булгур	0,30	месо	0,10-0,15	мед	0,03
боб, бакла	0,54	грах	0,28	портокали	0,10	ост. зеленч.	0,02-0,07
леща, нахут	0,50	тиква семки	0,25	яйце 1бр.	0,10	ост. плод.	0,01-0,07
царевица	0,45	бадеми	0,22	спанак	0,09		
орехи, ръж	0,40	чесън, кестени	0,20	ананас	0,08		
ов.ядки, лешници	0,40	коприва, лапад	0,15	риба	0,07-0,15		

Вит. В2 (рибофлавин)

Дневни нужди:

деца.....0,8-1,2 мг бременни.....1,6мг жени.....1,3 мг
мъже.....1,7 мг кърмачки.....1,8 мг

бадеми	0,62	кашу	0,26	мляко, сметана	0,19	ориз негл.	0,09
кашкавал	0,57	ръж	0,25	боб, нахут	0,18	мед	0,05
соя	0,52	пъст., бяла риба	0,25	грах, булгур	0,15	ориз гланц.	0,03
извара	0,50	спанак	0,24	тиква семки	0,15	ост. зеленч.	0,04-0,08
скуприя	0,35	слънчоглед	0,23	месо	0,15-0,26	ост. плод.	0,02-0,07
кр. сирене	0,31	леща, кестени	0,21	ов.ядки	0,14		
яйце 1бр.	0,31	царевица	0,20	зелен боб	0,14		
пшеница, бакла	0,30	лешници	0,20	орехи, фъстъци	0,13		