

СУТОЧНАЯ норма для взрослого человека Витамин С 70-100 мг

Витамин D 10 мкг

Таблица содержания витаминов С	Продукт	мг/100г
	Шиповник сухой	1200
	Шиповник свежий	470
	Перец сладкий красный	250
	Смородина черная	200
	Облепиха	200
	Петрушка, зелень	150
	Перец сладкий зеленый	150
	Грибы белые сушеные	150
	Капуста брюссельская	120
	Укроп	100
	Черемша	100
	Рябина садовая красная	100
	Капуста цветная	70
	Апельсины	60
	Грепфруты	60
	Земляника	60
	Капуста краснокочанная	60
	Шпинат	55
	Хрен	55
	Капуста белокочанная	50
	Щавель	43
	Лимон	40
	Мандарины	38
	Печень говяжья	33
	Крыжовник	30
	Лук зеленый	30
	Редис	25
	Томаты	25
	Ананас	20
	Банан	10
	Брусника	15
	Яблоки	10

Таблица содержания витаминов D	Продукт	мкг/100 гр
Печень трески		100
Сельдь атлантическая жирная		80
Шпроты		20,5
Кета		16,3
Лосось (горбуша)		12
Икра зернистая осетровая		8
Окунь морской		2,3
Яйцо куриное		2,2
Масло сливочное		1,5
Сливки 20% жирности		0,12
Молоко коровье		0,05

[На главную страницу](#)