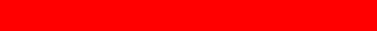




Арбуз		7,00	0,10	0,04	0,03	0,24								16,00	64,00	14,00	224,00	7,00	1,00		
Дыня		20,00	0,40	0,04	0,04	0,04								32,00	118,00	16,00	13,00	12,00	1,00		
Тыква		8,00	1,50	0,05	0,03	0,05								14,00	170,00	40,00	14,00	25,00	1,00		
Абрикос		10,00	1,60	0,03	0,06	0,70								30,00	305,00	28,00	19,00	26,00	2,00		
Ананас		40,00	0,04	0,08	0,03	0,20								24,00	321,00	16,00	11,00	11,00	1,00		
Бананы	½ шт.	10,00	0,12	0,04	0,05	0,60								31,00	348,00	8,00	42,00	28,00	1,00		
Вишня		15,00	0,10	0,03	0,03	0,40								20,00	256,00	37,00	26,00	30,00	1,00		
Гранат		4,00		0,04	0,01	0,40															
Груши		5,00	0,01	0,02	0,03	0,10								14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,00		
Инжир		2,00	0,05	0,06	0,05	0,50								18,00	190,00				3,00		
Киви		71,00	0,02	0,02	0,05	0,40								4,00	295,00	38,00		31,00	1,00		
Персики		10,00	0,50	0,04	0,01	0,70									363,00	20,00	16,00	34,00	4,00		
Рябина содовая		70,00	9,00	0,05	0,02	0,50															
Рябина черноплодная		15,00	1,20	0,01	0,02	0,30															
Слива		10,00	0,10	0,06	0,04	0,60								18,00	214,00	28,00	17,00	27,00	2,00		
Финики		0,30		0,05	0,05	0,60								32,00	370,00	65,00	69,00	56,00	2,00		
Хурма японская		15,00	1,20	0,02	0,03	0,20								15,00	200,00	127,00	56,00	42,00	2,00		
Черешня		15,00	0,15	0,01	0,01	0,40								13,00	233,00	33,00	24,00	28,00	2,00		
Яблоки		13,00	0,03	0,01	0,03	0,30								26,00	248,00	16,00	9,00	11,00	2,00		
Апельсин		60,00	0,05	0,04	0,03	0,20								13,00	197,00	34,00	13,00	23,00	0,30		
Грейпфрут		60,00	0,02	0,04	0,02	0,20								13,00	184,00	23,00	10,00	18,00	0,50		
Лимон		40,00	0,01	0,04	0,02	0,10								11,00	163,00	40,00	12,00	22,00	0,60		
Мандарин		38,00	0,06	0,06	0,03	0,20								12,00	155,00	35,00	11,00	17,00	0,10		
Барбарис		500,00																			
Боярышник		90,00	14,00																		
Брусника		15,00	0,05											7,00	73,00	40,00	7,00	16,00	0,40		
Виноград		6,00		0,05	0,02	0,30								26,00	255,00	45,00	17,00	22,00	0,60		
Голубика		20,00		0,01	0,02	0,30								6,00	51,00	16,00	7,00	8,00	1,00		
Ежевика		15,00	0,10	0,01	0,05	0,40								21,00	208,00	30,00	29,00	32,00	1,00		
Земляника		60,00	0,03	0,03	0,05	0,30								18,00	161,00	40,00	18,00	23,00	1,00		
Ирга		40,00																			
Калина		82,00	2,50																		
Клюква		15,00		0,02	0,02	0,15								12,00	119,00	14,00	8,00	11,00	0,60		
Крыжовник		30,00	0,20	0,01	0,02	0,25								23,00	260,00	22,00	8,00	11,00	0,60		
Малина		25,00	0,20	0,02	0,05	0,60								19,00	224,00	40,00	22,00	37,00	1,60		
Облепиха		200,00	10,00	0,10	0,05	0,06															
Смородина черная		200,00	0,10	0,02	0,02	0,30								32,00	372,00	36,00	35,00	33,00	1,00		
Черника		10,00		0,01	0,02	0,30								6,00	51,00	16,00	6,00	13,00	7,00		
Шиповник свежий		470,00	2,60	0,05	0,33	0,60								5,00	23,00	26,00	8,00	8,00	11,00		
Шиповник сушеный		1200,00	6,70	0,15	0,84	1,50								13,00	58,00	66,00	20,00	20,00	20,00		
Чай		10,00	0,05	0,07	1,00	8,00								82,00	2480,00	495,00	440,00	825,00	82,00		

Мед	½ ст.	2,00		0,01	0,03	0,20				25,00				25,00	25,00	14,00	3,00	18,00	1,00		
Масло сливочное			0,84		0,10									74,00	23,00	22,00	3,00	19,00	0,20		
Молоко		1,00	0,03	0,03	0,13	0,10	0,05	0,40		3,20	0,05			50,00	146,00	121,00	14,00	91,00	0,10		
Сыр голландский		2,80	0,39	0,03	0,38	0,40								1000,00	130,00	1040,00		544,00			
Брынза		1,00	0,10	0,05	0,15	0,40								1200,00	95,00	630,00	24,00	375,00	0,70		
Сметана 10%		0,50	0,09	0,03	0,01	0,15								50,00	124,00	90,00	10,00	62,00	0,10		
Творог		0,50	0,10	0,05	0,30	0,30	0,11	1,00			1,00										
Кефир				0,03	0,20																
Яйцо куриное			0,35	0,07	0,44	0,19				0,02	1,20			71,00	153,00	55,00	54,00	185,00	3,00	0,02	
Кальмар		1,50		0,20	0,09	2,50								110,00	280,00	40,00	90,00		1,00		
Капуста морская		2,00	0,15	0,04	0,07	0,40								518,00	968,00	40,00	171,00	55,00	12,00	0,50	
Креветки															293,00	193,00	94,00		2,00	0,10	
Арахис	горсть	6,00		0,80	0,10	14,70							9,00	26,00	732,00	85,00	202,00	390,00	6,00		
Миндаль	горсть			0,25	0,65	4,00								22,00	773,00	274,00	225,00	465,00	4,00		
Орех грецкий	горсть	2,80	0,05	0,40	0,10	1,00								3,00	664,00	124,00	198,00	564,00	2,00		
Орех кешью																47,00	270,00	206,00			
Подсолнечник семечки				1,80	0,20	10,10					50,00			160,00	647,00	280,00	317,00	530,00	3,60		
Фисташки				1,00	0,20	10,00					3,00			25,00	600,00	250,00	200,00	400,00	3,60		
Фундук	горсть	1,40	0,01	0,30	0,10	2,00					2,60			3,00	717,00	170,00	172,00	299,00	3,00		
Кориандр		10,00	0,10	0,03	0,03	0,50								70,00	260,00	40,00	30,00	50,00	0,50		
Крапива		10,00	0,10	0,03	0,03	0,50								70,00	260,00	40,00	30,00	50,00	0,50		
Одуванчик		35,00	13,70	0,19	0,14	0,84										187,00		70,00	3,00		
Щавель		43,00	2,50	0,20	0,10	0,30								15,00	500,00	47,00	85,00	90,00	2,00		
Пшеничные проростки				2,00	0,70					0,35		14,00			850,00	71,00	340,00	1100,00	10,00		
Суточная потребность в витаминах и минералах (для среднего человека)		75,00	1,50	1,50	2,00	20,00	2,00	0,05	0,4	0,25	0,20	15,00	20,00	1500,00	2000,00	1125,00	400,00	1000,00	19,00	0,00	25

 Красный цвет, более 80% суточной нормы

 Зеленый цвет, 40-80% суточной нормы

 Желтый цвет, 10%-40% суточной нормы