

## Vitamín / Minerál

Doporučená denná dávka (DDD)  
pozitívne účinky

## Zastúpenie v ovocí

Podiel vitamínu/minerálu na 100g ovocia. V každom riadku je uvedených  
5 druhov ovocia, ktoré je zoradené podľa obsahu vitamínu/minerálu.

**ZDRAVIE.SK**  
PRE TÝCH, ČO CHCÚ VEDIET VIAC

<b>Vitamín A</b> 900 - 3000 IU oči, kosti, zuby	 IU: 1926	 IU: 1082	 IU: 927	 IU: 681	 IU: 600
<b>Vitamín B3</b> 15 - 20 mg trávenie, koža, sexuálne hormóny	 mg: 1,738	 mg: 1,125	 mg: 0,806	 mg: 0,669	 mg: 0,665
<b>Vitamín B1</b> 0,9 - 1,5 mg energia, pamäť, trávenie	 mg: 0,087	 mg: 0,079	 mg: 0,070	 mg: 0,069	 mg: 0,067
<b>Vitamín C</b> 60 - 100 mg imunita, hojenie, stres	 mg: 181	 mg: 92,7	 mg: 58,8	 mg: 53,2	 mg: 53
<b>Vápnik (Ca)</b> 800 - 1200 mg kosti, zuby, svaly	 mg: 86	 mg: 55	 mg: 40	 mg: 38	 mg: 37
<b>Vitamín E</b> 10 mg krvný obeh, nervový systém	 mg: 2,07	 mg: 1,46	 mg: 1,20	 mg: 1,17	 mg: 1,0
<b>Fluór (F)</b> 1500 - 4000 mcg kosti, zuby, srdce	 mcg: 7,8	 mcg: 7,0	 mcg: 4,4	 mcg: 4,0	 mcg: 3,3
<b>Železo (Fe)</b> 10 - 15 mg činnosť organizmu, krv, energia	 mg: 1,60	 mg: 1,54	 mg: 0,69	 mg: 0,62	 mg: 0,55
<b>Glukóza</b> 20 - 40 g energia, mozog, červené krvinky	 g: 7,20	 g: 6,59	 g: 5,07	 g: 4,98	 g: 4,88
<b>Draslík (K)</b> 1600 - 2000 mg čistenie organizmu, tlak	 mg: 485	 mg: 358	 mg: 322	 mg: 312	 mg: 280
<b>Beta-karotén</b> 6 - 15 mg ochrana kože	 mg: 1,094	 mg: 0,64	 mg: 0,552	 mg: 0,303	 mg: 0,19
<b>Horčík (Mg)</b> 270 - 400 mg srdce, stres, zuby	 mg: 29	 mg: 27	 mg: 24	 mg: 22	 mg: 20
<b>Mangán (Mn)</b> 2 - 5 mg cholesterol, srdce, tlak	 mg: 0,927	 mg: 0,67	 mg: 0,646	 mg: 0,386	 mg: 0,36
<b>Sodík (Na)</b> 500 mg svaly, obličky	 mg: 18	 mg: 7	 mg: 6	 mg: 4	 mg: 3
<b>Fosfor (P)</b> 800 - 1200 mg kosti, zuby, bunky	 mg: 59	 mg: 52	 mg: 39	 mg: 34	 mg: 29
<b>Selén (Se)</b> 40 - 70 mcg imunita, pečeň, proti rakovine	 mcg: 1,1	 mcg: 1,0	 mcg: 0,7	 mcg: 0,6	 mcg: 0,6
<b>Zinok (Zn)</b> 15 - 20 mg prostata, plodnosť, pečeň	 mg: 0,64	 mg: 0,53	 mg: 0,42	 mg: 0,27	 mg: 0,2