

Kolik musíte sníst potravin, abyste získali tolik živin, kolik obsahuje



1 tableta **factorBase**[®] Kids

Vaše denní porce zdraví

Srovnání obsahu živin ve **factorBase**[®] Kids s jejich obsahem v přírodních zdrojích

Složka	Obsah / 1 tableta	Odpovídá přírodnímu zdroji
Vápník	123 mg	100 g mléka; 28 g sýru; 90 g nízkotučného jogurtu; 200 g vařených fazolí; 120 g syrové brokolice
Hořčík	75 mg	75 g makrely; 110 g mléčné čokolády; ¾ l polotučného mléka; 4 vejce
Zinek	4,3 mg	90 g kuřecího nebo vepřového masa; 50 g hořké čokolády; 300 g zeleného hrášku
Měď	0,4 mg	200 g avokáda; 65 g čočky; 400 g brambor; 4 párky v rohlíku
Jód	50 µg	250 g balkánského sýru nebo tučného tvarohu; 300 g polotučného mléka; 1200 g mořské štiky pečené
Selen	30 µg	30 g tuňáka, 65 g makrely; 75 g pšeničného chleba; 60 g vepřového masa; 90 g kuřecího masa
Vitamín C	60 mg	1 pomeranč; 300 g rajčat; 7 jablek; 5 banánů
B1 Thiamin	1 mg	200 g vepřového pečeného masa; 110 g hrachu; 185 g ovesných vloček; 300 g vepřových jater
Riboflavin	1,4 mg	38 g vepřových jater; 260 g ovesných vloček; 350 g mléčné čokolády
Pyridoxin	1,4 mg	300 g čočky; 300 g vepřového pečeného masa; 875 g těstovin
Kyselina pantothenová	5 mg	250 g pstruha nebo lososa, 6 vajec; 300 g vepřového masa
Niacin (nikotinamid)	16 mg	160 g vepřového pečeného masa; 180 g dušeného roštěnce; 700 g čočky; 300 g neloupané rýže
Kyselina listová	100 µg	55 g špenátu; 70 g hlávkového salátu; 115 g pšeničného chleba; 100 g brokolice
vitamin D3	4 µg	4 l plnotučného mléka; 1,2 kg sýru Lučina; 560 g másla; 1,2 l smetany ke šlehání
Beta-karoten 10 %	6 mg	60 g mrkve; 500 g hlávkového salátu; 1 kg rajčat; 200 g červené zeleninové papriky

