

**Tabulka 11 Cibulová zelenina**

Složka/Plodina	Cibule suchá	Cibule čerstvá	Cibule šalotka	Česnek	Pažitka	Pór
<b>Energie, kJ.kg<sup>-1</sup></b>	2010	1380	860	4520	2140	1930
<b>Základní složky, g.kg<sup>-1</sup></b>						
Voda	879	904	928	695	853	877
Sušina	121	96	72	305	147	123
Bílkoviny	17	20	15	66	33	25
Lipidy	3.0	2.0	2.0	2.0	7.0	3.0
Sacharidy	96	58	33	269	81	86
Popeloviny	5.90	12.90	n	13.60	17.00	11.30
Vláknina	14	13	14	9	20	15
<b>Minerální látky, mg.kg<sup>-1</sup></b>						
Ca - vápník	420	890	240	310	850	86
Fe - železo	6.3	21.8	8.0	12.7	89.0	76.1
Na - sodík	118	101	100	84	30	50
Mg - hořčík	113	191	40	219	440	134
P - fosfor	350	290	500	1314	750	460
Cl - chlor	200	289	250	334	430	213
K - draslík	1686	2333	1800	4360	4340	2250
Zn - zinek	6.5	4.0	4.0	11.3	4.0	2.2
J - jod	0.033	0.004	0.030	0.510	n	n
Mn - mangan	1.0	2.0	1.0	5.0	n	2.0
Se - selen	0.010	n	0.010	0.020	st	0.010
S - síra	740	500	510	n	484	232
Cu - měď	0.80	0.60	0.50	0.60	n	0.20
<b>Vitamíny mg.kg<sup>-1</sup></b>						
A - jako karotén	0.17	10.77	n	0.20	27.30	0.70
B1 - thiamin	0.36	0.58	0.40	1.13	1.42	0.74
B2 - riboflavin	0.47	0.72	0.60	0.44	1.92	0.40
B6 - pyridoxin	1.20	1.30	2.00	3.80	2.00	1.80
PP - niacin	4.20	2.20	6.00	6.00	6.00	5.30
B9 - folacin (k. listová)	0.31	0.54	0.17	0.05	n	0.56
B12 - kobalamin	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
- kys.pantotenová	0.90	0.70	1.10	n	n	1.20
B15 kys.pangamová	n	n	n	n	n	n
- inositol	n	n	n	n	n	n
- cholin	n	n	n	n	n	n
C - kys. Askorbová	69	372	130	92	664	189
D - kalciferol	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
E - tokoferol	2.00	n	3.10	0.10	16.00	20.00
H - biotin	0.300	n	0.090	n	n	0.014
K - fylochinon	n	n	n	n	n	n
(P - a bioflavonoidy)	n	n	n	n	1315.00	n
(S-methylmethionin)	11.50	n	n	n	n	65.50
Koef. jedlého podílu	0.91	0.69	0.72	0.79	1.00	0.57

**Tabulka 12 Ostatní zelenina**

Složka/Plodina	Chřest	Kukuřice cukrová	Kopr	Fenykl	Artyčoky	Topinambury	Okra
<b>Energie, kJ.kg<sup>-1</sup></b>	910	4440	1630	1140	1674	3346	1300
<b>Základní složky, g.kg<sup>-1</sup></b>							
Voda	936	743	891	860	825	780	866
Sušina	64	257	109	140	175	220	134
Bílkoviny	22	35	24	24	24	19	28
Lipidy	2.0	22.0	2.0	3.0	1.0	2.0	10.0
Sacharidy	35	188	78	60.7	26	170	30
Popeloviny	6.20	8.00	17.10	17.00	13.00	17.40	17.40
Vláknina	18	5	16	33	13	35	40
<b>Minerální látky, mg.kg<sup>-1</sup></b>							
Ca - vápník	230	80	1230	1090	530	270	1600
Fe - železo	11.3	6.6	23.5	27.0	15.0	37.0	11.0
Na - sodík	85	13	260	860	470	30	80
Mg - hořčík	200	780	1090	80	260	200	710
P - fosfor	460	559	882	510	940	320	590
Cl - chlor	337	110	n	270	220	580	410
K - draslík	2700	3000	8610	4940	4300	4780	3300
Zn - zinek	2.1	4.0	9.2	5.0	5.0	2.8	6.0
J - jod	0.028	n	n	n	n	n	n
Mn - mangan	4.5	2.0	n	n	3.0	n	n
Se - selen	0.010	st	0.020	n	st	220	0.010
S - síra	400	n	n	n	210	300	300
Cu - měď	1.40	0.40	n	0.20	0.90	1.50	1.30
<b>Vitamíny mg.kg<sup>-1</sup></b>							
A - jako karotén	3.09	1.21	12.33	47.00	1.50	0.12	5.15
B1 - thiamin	1.42	1.60	0.50	2.30	1.80	2.00	2.00
B2 - riboflavin	2.51	1.15	0.80	1.10	0.12	0.60	0.60
B6 - pyridoxin	0.60	1.50	n	1.00	0.30	n	2.10
PP - niacin	10.00	19.00	21.00	6.00	13.00	13.00	10.00
B9 - folacin (k. listová)	0.90	0.41	0.36	0.42	0.76	n	0.88
B12 - kobalamin	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
- kys.pantotenová	6.20	7.30	n	2.50	3.40	n	2.50
B15 kys.pangamová	n	n	n	n	n	n	n
- inositol	n	n	n	n	n	n	n
- cholin	n	n	n	n	n	n	n
C - kys. askorbová	281	66	813	930	50	40	210
D - kalciferol	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0
E - tokoferol	11.60	5.90	17.00	6.00	1.90	2.00	n
H - biotin	0.004	n	n	n	0.041	n	n
K - fylochinon	n	n	n	n	n	n	n
(P - a bioflavonoidy)	16.00	n	766.00	n	n	n	n
(S-methylmethionin)	75.50	n	4.00	n	n	n	n
Koef. jedlého podílu	0.75	1.00	1.00	0.80	0.43	1.00	0.74