

Tabulka 6a Košťálová zelenina

Složka/Plodina	Brokolice	Brukev	Kapusta kadeřavá	Kapusta hlávková
<b>Energie, kJ.kg<sup>-1</sup></b>	1380	1340	1440	1760
<b>Základní složky, g.kg<sup>-1</sup></b>				
Voda	897	913	863	890
Sušina	103	87	137	110
Bílkoviny	44	21	43	31
Lipidy	9,0	2,0	9,0	5,0
Sacharidy	29	58	21	67
Popeloviny	11,00	9,50	11,00	9,40
Vláknina	28	22	33	31
<b>Minerální látky, mg.kg<sup>-1</sup></b>				
Ca - vápník	1050	630	2120	800
Fe - železo	13,0	19,0	19,0	15,1
Na - sodík	130	271	420	94
Mg - hořečik	240	243	340	176
P - fosfor	820	513	870	663
Cl - chlor	470	311	680	494
K - draslík	4640	2290	4900	2460
Zn - zinek	6,0	1,7	4,0	3,2
J - jod	0,020	1,300	n	0,020
Mn - mangan	2,0	1,1	5,5	4,7
Se - selen	st	n	0,020	0,020
S - síra	1370	408	n	1780
Cu - měď	0,20	1,40	0,30	0,10
<b>Vitaminy mg.kg<sup>-1</sup></b>				
A - jako karotén	19,00	0,34	41,00	12,62
B1 - thiamin	0,90	0,53	1,00	1,17
B2 - riboflavin	2,10	0,75	2,50	1,04
B6 - pyridoxin	1,40	1,20	2,60	2,18
PP - niacin	10,00	5,30	21,00	6,40
B9 - folacin (k. listová)	2,00	0,10	1,20	0,80
B12 - kobalamin	0,0	0,0	0,0	0,0
- kys. pantotenová	12,90	1,00	0,90	11,30
B15 kys. pangamová	n	n	n	n
- inosit	n	n	n	n
- cholin	n	n	n	n
C - kys. askorbová	1100	448	1050	344
D - kalciferol	0,0	0,0	0,0	0,0
E - tokoferol	13,00	st	17,00	17,90
H - biotin	n	0,080	0,005	0,080
K - fylochinon	n	n	n	32,00
(P - a bioflavonoidy)	40,00	110,00	130,00	80,00
(S-methylmethionin)	n	90,10	94,00	60,00
<b>Koef. jedlého podílu</b>	0,61	0,70	0,85	0,77

Tabulka 6b Košťálová zelenina

Složka/Plodina	Kapusta růžičková	Květák	Zelí bílé hlávkové.	Zelí červené hlávkové
<b>Energie, kJ.kg<sup>-1</sup></b>	2140	1210	1210	1340
<b>Základní složky, g.kg<sup>-1</sup></b>				
Voda	883	916	920	918
Sušina	117	84	80	82
Bílkoviny	52	24	15	16
Lipidy	6,0	3,0	2,0	3,0
Sacharidy	76	44	45	61
Popeloviny	14,00	8,20	6,20	6,70
Vláknina	16	18	27	31
<b>Minerální látky, mg.kg<sup>-1</sup></b>				
Ca - vápník	320	530	530	400
Fe - železo	16,6	7,0	8,9	7,2
Na - sodík	61	229	150	220
Mg - hořečik	200	118	160	150
P - fosfor	864	540	275	250
Cl - chlor	280	195	296	860
K - draslík	3100	2450	2270	2060
Zn - zinek	5,4	2,2	1,9	1,8
J - jod	0,005	0,009	0,070	0,041
Mn - mangan	2,7	3,0	4,0	1,0
Se - selen	n	st	st	n
S - síra	1310	336	648	652
Cu - měď	1,00	0,30	0,10	0,20
<b>Vitaminy mg.kg<sup>-1</sup></b>				
A - jako karotén	1,99	0,38	1,43	0,54
B1 - thiamin	1,07	1,17	0,63	0,60
B2 - riboflavin	1,50	0,89	0,68	0,71
B6 - pyridoxin	2,80	2,00	1,40	1,50
PP - niacin	6,70	4,00	3,20	4,30
B9 - folacin (k. listová)	0,20	0,40	0,20	0,31
B12 - kobalamin	0,0	0,0	0,0	0,0
- kys. pantotenová	10,00	10,10	2,30	3,20
B15 kys. pangamová	n	n	n	n
- inosit	n	n	n	n
- cholin	n	n	n	n
C - kys. askorbová	1150	383	330	518
D - kalciferol	0,0	0,0	0,0	0,0
E - tokoferol	20,00	1,80	4,20	19,90
H - biotin	0,200	0,406	0,200	0,310
K - fylochinon	n	n	n	n
(P - a bioflavonoidy)	n	30,00	n	n
(S-methylmethionin)	60,00	26,00	74,00	75,00
<b>Koef. jedlého podílu</b>	0,69	0,45	0,91	0,91