

Tabulka 7a Kořenová zelenina

Složka/Plodina	Celer, bulva	Černý kořen	Červená řepa	Mrkev	Křen	Pastinák
Energie, kJ.kg⁻¹	2050	2640	2010	1880	4400	2260
Základní složky, g.kg⁻¹						
Voda	893	786	891	880	760	802
Sušina	107	214	109	120	240	198
Bílkoviny	17	14	18	14	39	16
Lipidy	3.0	4.3	1.0	3.0	5.0	4.3
Sacharidy	99	133	106	97	224	149
Popeloviny	15.00	9.90	10.00	8.30	22.00	11.80
Vláknina	37	53	23	30	62	43
Minerální látky, mg.kg⁻¹						
Ca - vápník	710	530	300	490	1030	586
Fe - železo	9.4	9.0	8.9	14.8	20.9	7.2
Na - sodík	770	50	860	450	280	80
Mg - hořčík	330	230	130	210	240	220
P - fosfor	532	757	450	310	510	730
Cl - chlor	1050	370	290	320	110	230
K - draslík	3750	3200	2410	2820	5540	4690
Zn - zinek	7.3	2.0	6.6	2.2	14.0	3.0
J - jod	0.017	n	0.066	0.060	n	0.100
Mn - mangan	1.0	4.0	7.0	1.0	5.0	3.5
Se - selen	n	n	st	0.010	n	0.020
S - síra	208	220	160	192	2100	300
Cu - měď	0.40	0.10	0.20	0.80	2.30	1.20
Vitaminy mg.kg⁻¹						
A - jako karoten	0.36	0.20	0.20	35.38	0.08	1.26
B1 - thiamin	0.45	1.10	0.35	0.70	1.33	0.80
B2 - riboflavin	0.49	0.35	0.50	0.65	1.45	0.90
B6 - pyridoxin	1.22	0.70	2.24	0.00	1.80	1.10
PP - niacin	3.00	3.50	3.10	8.10	6.00	3.40
B9 - folacin (k.listová)	0.27	0.57	1.50	0.30	n	0.87
B12 - kobalamin	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
- kys.pantotenová	n	n	1.20	2.70	n	5.00
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	85	40	114	49	1125	180
D - kalciferol	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
E - tokoferol	0.27	60.00	st	26.00	st	10.00
H - biotin	n	n	st	0.840	n	0.001
K - fylochinon	n	n	n	n	n	n
(P - a bioflavonoidy)	110.00	n	n	1020.00	n	n
(S-methylmethionin)	60.70	n	26.20	n	n	n
Koef. jedlého podílu	0.60	0.59	0.80	0.70	0.45	0.72

Tabulka 7b Kořenová zelenina

Složka/Plodina	Petržel, kořen	Ředkev	Ředkvička	Turín	Vodnice
Energie, kJ.kg⁻¹	2640	900	840	1010	980
Základní složky, g.kg⁻¹					
Voda	877	930	944	912	912
Sušina	123	70	56	88	88
Bílkoviny	29	15	11	7	9
Lipidy	6.0	1.1	1.0	3.0	3.0
Sacharidy	122	50	37	50	47
Popeloviny	16.20	9.80	8.40	n	n
Vláknina	18	11	10	24	25
Minerální látky, mg.kg⁻¹					
Ca - vápník	970	516	470	530	480
Fe - železo	30.0	11.5	10.1	1.0	2.0
Na - sodík	300	320	310	150	150
Mg - hořčík	516	260	110	90	80
P - fosfor	1005	290	264	400	410
Cl - chlor	1090	330	270	310	390
K - draslík	5080	3220	2550	1700	2800
Zn - zinek	8.4	5.1	2.1	3.0	1.0
J - jod	0.013	0.048	0.034	n	n
Mn - mangan	0.9	1.0	n	1.0	1.0
Se - selen	n	0.020	n	0.010	0.010
S - síra	n	380	2036	390	220
Cu - měď	n	0.10	n	0.10	0.10
Vitaminy mg.kg⁻¹					
A - jako karoten	5.26	0.09	0.10	3.50	0.20
B1 - thiamin	1.10	0.30	0.39	1.50	0.50
B2 - riboflavin	1.00	0.30	0.22	st	0.10
B6 - pyridoxin	1.60	0.70	0.43	2.10	0.80
PP - niacin	11.70	4.00	2.50	12.00	4.00
B9 - folacin (k.listová)	0.27	0.38	2.37	0.31	0.14
B12 - kobalamin	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
- kys.pantotenová	n	1.80	1.80	1.10	2.00
B15 kys.pangamová	n	n	n	n	n
- inositol	n	n	n	n	n
- cholin	n	n	n	n	n
C - kys. askorbová	340	175	226	310	170
D - kalciferol	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
E - tokoferol	20.00	0.00	n	st	st
H - biotin	0.260	n	0.270	0.010	0.001
K - fylochinon	n	n	n	n	n
(P - a bioflavonoidy)	n	n	n	n	n
(S-methylmethionin)	45.20	n	11.80	n	n
Koef. jedlého podílu	0.70	0.81	n	0.73	0.75