

Muna toitainetesisaldus

Tabeli andmed (100 g kohta) pärinevad andmebaasist Nutridata v. a koliinisisaldus, mida väljendab Nutritiondata² andmebaas.

Muna kaalub keskmiselt 55 g, keedetud munakollane u 15 g ja munavalge u 40 g. Vutimuna kaal on 10 g.

Keedetud munakollase ja valge kohta kahjuks andmed puuduvad.

Vutimuna seleenisisalduseks on Nutridata andmebaasis 0, kuid nutritiondatas 32 mcg.

	B3 NE 15- 20	B5 mg 4-5	B6 mg 1,5- 1,8	B2 mg 1,3- 1,7	B12 mcg 3	A vit 700- 900 RE	Fo- laat mcg 300	Bio- tiin mcg 30	Ko- liin ² mg 400- 550	D3 vit mcg 10	E vit alfa TE 8-10	Jood mcg 150	Zn mg 9-10	Fe mg 10-15	Se mcg 50- 60	P mg 600
MUNA (Keedetud)	3,1	1,3	0,1	0,4	2,3	263	52	16	225	2,9	1,9	21	1,4	2,5	19	210
Munakollane (toores)	3,8	4,4	0,4	0,52	6,7	510	160	53	682	6,5	5,5	57	3,8	5,5	30	540
Munavalge (toores)	3,3	0,2	0	0,3	0,1	0	6,5	7	1,1	0	0	1,9	0,1	0,1	7	11
VUTIMUNA	2,6	1,1	0,1	0,4	1,6	155	33	11	263	1,4	1,9	-	1,47	3,65	32 ²	226