

MAITSETAIMEDE vitamiinide- ja mineraalainetesisaldus Nutridata andmebaasi alusel

Vitamiin/mi neraalaine RI/AI	B1 mg 1,1- 1,4	B2 mg 1,3- 1,7	B3 NE 15- 20	B5 mg 4-5	B6 mg 1,5- 1,8	Fo- laat mcg 300	C-vit mg 100	Karote e nid BCE	E alfa TE 8-10	K vit mg 80	K g 3,1- 3,5	Se- leen mcg 50-60	Zn mg 9-10	Mg mg 320- 380	Mn mg 1,6- 2,3	Ca mg 800	Fe mg 10-15	Cu mg 0,9	P mg 600	Cr mcg 25- 35
Basiilik, värske	0,08	0,31	1,7	0,21	0,15	68	26	3170	0,8	420	0,3	0,3	0,8	11	1,15	250	5,5	0,38	37	-
Kaneel	0,02	0,04	2,1	0,36	0,16	38	3,8	177	2,3	31	0,43	3,1	1,83	60	17,5	1000	8,3	0,34	64	-
Koriander, värske	0,07	0,12	1,1	0,57	0,18	18	63	610	0	310	0,54	0,3	0,2	26	0,1	98	1,9	0,1	36	-
Majoraan, kuivatatud	0,29	0,32	4,1	-	1,2	270	51,4	4840	1,7	620	1,52	4,5	3,6	350	5,4	1990	82,7	1,1	310	-
Petersell, kuivatatud	1,0	2,3	10	2,5	1,4	1500	149	38600	-	-	6,30	-	6,11	372	1,34	176	53,9	0,46	548	-
Petersell, värske	0,23	0,06	1,5	0,3	0,09	170	190	5600	3,7	-	0,77	1	1,5	44	2,7	140	2,9	0,16	71	7
Piparmünt	0,08	0,27	1,7	0,34	0,13	110	31,8	-	0,34	-	0,57	-	1,11	80	1,18	243	5,08	0,33	73	-
Pune, kuivatatud	0,18	0,53	9,6	0,92	1	240	2,3	1020	18	620	1,67	4,5	4,4	270	1,4	1580	44	0,94	200	-
Pune, värske	0,07	0,32	6,2	-	1,2	270	45	810	1,7	-	0,33	-	0,9	53	0,3	310	8,6	-	39	-
Rosmariin, värske	0,1	0,12	1	0,8	0,05	0,8	29	550	0,86	-	0,28	-	0,9	64	0,1	370	8,5	0,3	20	-
Salvei, värske	0,11	0,06	0,9	0	0,54	0	0	2820	0,75	-	0,39	-	1,7	160	9,1	600	4,5	-	33	-
Till, värske	0,18	0,58	2,3	0,4	0,18	36	86	6100	1,7	190	0,75	2	1,8	44	1,26	340	3,2	0,15	85	20
Tüümian, värske	0,16	0,06	2,7	0,41	0,15	20	0	2850	0,8	-	0,27	-	2,1	73	2,5	630	20	0,56	67	-

- andmed puuduvad

Punasega on märgistatud toitaine kogus, mis ületab 100 g kohta päevase vajaduse (RI) või päevase keskmise tarbimise (AI).

Sinisega on märgistatud toitaine kogus, mis jääb alla 10% päevasest vajadusest (RI) või päevasest keskmisest tarbimisest (AI).