

<b>Maitseürdid</b>	
<b>kuivatatud</b>	
Majoraan, petersell, pune	44-83 mg
Murulauk, külmuivatatud	20.0 mg
<b>värsked</b>	
Tüümian	20.0 mg
Pune, rosmariin	8,5-8.6 mg
Basiilik, salvei	4,5-5.5 mg
<b>Maitseained</b>	
Ingver, kurkum	üle 40 mg
Garam masala maitseainesegu	30 mg
Paprikapulber	23.6 mg
Köömned	16.2 mg
Kuivpärm	16.1 mg
Nelk, safran, kardemon	10-12 mg
Kaneel, koriandri seemned	8,0- 8.3 mg
Piprad	
<b>Maca juur, kuivatatud</b>	14.8 mg
<b>Veretooted</b>	
Seaveri, toores	37.0 mg
Verivorst, verileib	11-14 mg
<b>Siseelundid</b>	
Seamaks, toores	31.0 mg
Maksapasteet	4,5-20 mg
Neerud	12.0 mg
Broilerimaks	8-11 mg
Veisemaks, toores	8.3 mg
Foie gras (hanemaksast)	4.5 mg
<b>Vetikad</b>	
Spirulina vetikas, kuivatatud	28.5 mg
Nori vetikalehed, kuivatatud	19.6 mg
<b>Kaunvili</b>	
Lambaläätsed	23.3 mg
Sojapulber, -šnitsel, -hellbed	12-15.5 mg
Sojavalk	10.8 mg
Läätsed, kuivatatud	9.35 mg
Oad, kuivatatud, keskmiselt	9.1 mg
Sojaoad, kuivatatud	8.4 mg
Sojajahu, täisrasvane	7.0 mg
Sojaoad, keedetud	5.14 mg
<b>Teravili</b>	
Nisukliid	19.0 mg
Hommikusöögihelbed	8-12.0 mg
Kaer, paisutatud	12.0 mg
Kaerakliid	8.0 mg
Kinoa, kuivaine	8.0 mg
Kamapallid, õhitud	7.64 mg

Kaerajahu, täistera (Veski Mati)	6,39 mg
Kaerahelbed, kuivaine	6.3 mg
Munguba, kuivatatud	6.3 mg
Müсли	5.6 mg
8-viljahelbed kliidega (Veski Mati)	5.24 mg
Täisteranisujahu	5.2 mg
Nisuhelbed, kuivaine	5.0 mg
Maisihelbed	5.0 mg
Südamesepik (Fazer)	4.71 mg
Odrajahu	4.5 mg
Neljaviiljahelbed, kuivaine (Helen)	4.46 mg
Täisteraleib	4.4 mg
Speltanisu terad, kuivaine	4.4 mg
Täisteramüсли, kuivatatud puuviljadega (Veski Mati)	4.4mg
<b>Kakao, šokolaad</b>	
Kakaopulber	13.0 mg
Šokolaad, tume, 70% kakaod	8.16 mg
<b>Seemned</b>	
Seesamiseemned, koorimata	14.6 mg
Kanepiseemned, koorimata	14.0 mg
Kanepijahu	12.0 mg
Kõrvitsaseemned, kuivatatud	10.0 mg
Mooniseemned	9.5 mg
Sinepiseemned	9.21 mg
Kanepiseemned, kooritud	7.95 mg
Tšiiaseemed	7.72 mg
Amaranti seemed	7.6 mg
Meloni seemed	7.6 mg
Arbuusiseemned	7.28 mg
Linaseemned	7.3 mg
Seesamiseemned, kooritud	6.6 mg
India pähklid	6.68 mg
Piiniaseemned	5.53 mg
Päevalilleseemned, kooritud	5. 4mg
<b>Mereannid</b>	
Must ja punane kalamari1	1.9 mg
Austrikonserv, veega	9.1 mg
Rannakarbid, konserveeritud	8.44 mg
Sinimerekarbid, toored	7.7 mg
Tigu, konserveeritud	7.4 mg
Silm, suitsutatud	6.1 mg
Siiamari	5.9 mg
Krevetid, konserveeritud	5.1 mg
Tuunikalakonserv, õliga	4.8 mg