

Marjade energia ja osade toitainete sisaldus koos päevase soovitusena 31-60-aastastele naistele

	Maasikad	Vaarikad	Mustad sõstrad	Punased sõstrad	Karus-marjad	Mustikad	Pohlad	Jõhvikad	Murakad	Astelpaju-marjad	Kibuvitsa-marjad	Soovitus
Energia, kcal	42	32	51	49	36	40	42	28	54	84	72	
Kiudained, g	1,9	3,7	5,8	3,4	3,4	3,3	2,5	3,3	6,3	6	10,8	25-30
Kaaliium, mg	190	210	340	310	200	110	86	25	170	133	410	3100
Kaltsium, mg	21	33	72	40	29	19	21	13	16	42	124	800
Magneesium, mg	15	25	24	14	10	9	8,8	8	29	30	28	280
Raud, mg	0,5	1,1	1,2	0,79	0,4	0,6	0,39	0,7	0,7	0,4	0,2	9/15
Tsink, mg	0,1	0,43	0,3	0,2	0,1	0,2	0,18	0,2	0,6	0	0,92	7
Vitamiin A, µg-ekv	0,9	2,2	8,2	4,1	7,1	3,9	1,5	1,8	12	2,6	940	700
Vitamiin E, mg	0,6	1,1	2,2	0,92	0,7	1,9	1,6	0,9	3	3	4,1	8
Vitamiin B6, mg	0,07	0,09	0,17	0,05	0,02	0,07	0,01	0,07	0,07	0,13	0,05	1,2
Folaadid, µg	36	44	7,7	26	12	12	2	2	49	10	3	300/400
Vitamiin C, mg	60	24	120	49	30	15	11	20	100	165	840	75

Allikas: NutriData toidu koostise andmebaas, versioon 3.0, www.nutridata.ee, 2011