

## Препоръчителна дневна доза Катехин в mg

### Съдържание на катехин – в mg – на 100 г храна

 Какао на прах 67.82 mg	 Брашно от фикусови семена 50.75 mg	 Къпини 37.06 mg	 Тъмен шоколад 24.20 mg	 Грозде 10.14 mg	 Пеканови ядки 7.24 mg	 Червено вино 7.14 mg
 Банани 6.10 mg	 Боровинки 5.29 mg	 Праскови 4.92 mg	 Зелен чай 4.47 mg	 Череши 4.36 mg	 Млечен шоколад 4.16 mg	 Кайсии 3.67 mg
 Шам фъстъци 3.57 mg	 Ягоди 3.11 mg	 Нектарини 2.98 mg	 Сливи 2.89 mg	 Манго 1.72 mg	 Цариградско грозде 1.67 mg	 Червен боб 1.66 mg
 Смокини 1.59 mg	 Черен чай 1.51 mg	 Малини 1.31 mg	 Касис 1.28 mg	 Бадеми 1.28 mg	 Лешници 1.19 mg	 Дюли 0.75 mg
 Касис 0.70 mg	 Ябълки 0.59 mg	 Нарове 0.40 mg	 Червени боровинки 0.39 mg	 Леща 0.35 mg	 Вишни 0.30 mg	 Круши 0.27 mg