

Препоръчителна дневна доза Коензим Q10 в mg

Съдържание на коензим Q10 – в mg – на 100 г храна

 Сардини 6.4 mg	 Говеждо месо 3.3 mg	 Свинско месо 3.2 mg	 Зехтин 3 mg	 Птици 1.8 mg	 Броколи 0.86 mg	 Спанак 0.36 mg
 Паприка 0.33 mg	 Маруля 0.22 mg	 Патладжани 0.21 mg	 Китайско зеле 0.21 mg	 Бяло зеле 0.16 mg	 Карфиол 0.14 mg	 Слънчогледово олио 0.7 mg
 Масло 0.6 mg	 Сирене като цяло 0.4 mg	 Картофи 0.1 mg	 Крумид 0.1 mg			