

Бета-каротин (провитамин А)

Препоръка на Бета-каротин (провитамин А) [mg/ден]

Група	Бета-каротин [mg/ден]
Мъже	4.3 mg
Жени	4.4 mg
Бременни жени	6.6 mg
Кърмещи жени	9 mg

Съдържание на бета-каротин – изразено в mg – на 100 г храна

 Червен пипер 42 891mg	 Червени чушки 34 802 mg	 Гроздови листа 16 194 mg	 Чили на прах 15 000 mg	 Сладък картоф 11 509 mg	 Доматен прах 10 348 mg	 Кейл 8 680 mg
 Моркови 8 480 mg	 Магданоз 5 940 mg	 Резене 4 700 mg	 Савойско зеле 4 700 mg	 Копър 4 500 mg	 Агнешка маруля 3 980 mg	 Цикория 3 430 mg
 Кориандър 3 407 mg	 Спанак 3 250 mg	 Тиква 3 100 mg	 Коприва 2 400 mg	 Босилек 1 76 mg	 Пъпеш 1 750 mg	 Маруля 1 450 mg
 Рукола 1 30 mg	 Папая 0.948 mg	 Праскови 0.9 mg	 Кайсии 0.8 mg	 Праз 0.73 mg	 Грах 0.63 mg	 Домати 0.61 mg
 Ананас 0.6 mg	 Червено зеле 0.5 mg	 Картофи 0.5 mg	 Киви 0.5 mg	 Смокини 0.48 mg	 Царевицата 0.48 mg	 Айсберг маруля 0.44 mg
 Броколи 0.43 mg	 Череша 0.4 mg	 Грозде 0.4 mg	 Краставици 0.393 mg	 Нектарини 0.37 mg	 Диня 0.288 mg	 Зелен боб 0.28 mg
 Маслини 0.28 mg	 Мандарини 0.274 mg	 Тиквени семки 0.238 mg	 Брюкселско зеле 0.230mg	 Тиквички 0.210mg	 Едамаме 0.174mg	 Кърваф грейпфрут 0.131mg
 Къпини 0.120mg	 Портокали 0.120mg	 Зелени чушки 0.120mg	 Авокадо 0.112mg	 Круши 0.07mg	 Карфиол 0.07mg	 Орехи 0.04mg
 Ягоди 0.04mg	 Ябълки 0.035mg	 Банани 0.03mg	 Телешки черен дроб 0.03mg	 Бяло зеле 0.025mg	 Яйца 0.02mg	 Черен касис 0.017mg
 Слънчогледово семе 0.01mg	 Конопени листа на прах 0.01mg	 Пълнозърнесто ръжено брашно 0.01mg	 Малини 0.011mg	 Боровинки 0.01mg	 Гулия 0.010mg	 Червен касис 0.010mg