

## Лутеинът

Препоръчителна дневна доза Лутеин в mg

Съдържание на лутеин – в mg – на 100 g храна

 Червени чушки 18.99 mg	 Глухарче 13.61 mg	 Червен пипер 13.15 mg	 Градинарски кресон 12.5 mg	 Спанак 12 mg	 Кейл 11 mg	 Босилек 3.4 mg
 Грах 3 mg	 Броколи 2 mg	 Царевица 2 mg	 Мандарини 0.15 mg	 Кайсии 0.04 mg	 Папая 0.04 mg	