

Витамин Е (Токоферол)

Препоръка на Витамин Е (Токоферол) [mg/ден]

Група	Възраст	Препоръчителен прием [mg/ден]
Бебета	0 до под 4 месеца	3mg
Бебета	4 до под 12 месеца	4mg
Момчета	1 до под 4 години	6 mg
Момичета	1 до под 4 години	5mg
Момчета	4 до под 7 години	8 mg
Момичета	4 до под 7 години	8mg
Момчета	7 до под 10 години	10mg
Момичета	7 до под 10 години	9mg
Момчета	10 до под 13 години	13mg
Момичета	10 до под 13 години	11mg
Момчета	13 до под 15 години	14 mg
Момичета	13 до под 15 години	12mg
Възрастни	15 до под 25 години	15mg
Възрастни	15 до под 65 години	12mg
Възрастни	25 до под 51 години	14mg
Възрастни	51 до под 65 години	13mg
Възрастни	65 години и повече	12mg
Бременни жени	-	13mg
Кърмещи жени	-	17mg

Съдържание на витамин Е – в mg – на 100 г храна

 Олио от пшеничен зародиш 174 mg	 Слънчогледово олио 63 mg	 Олио от лешници 47 mg	 Бадемово олио 39 mg	 Чили на прах 38 mg	 Слънчогледови семена 38 mg	 Олио от памучно семе 35 mg
 Олио от царевични зародиши 34 mg	 Соево олио 17 mg	 Маргарин 16 mg	 Кадрови ядки 12 mg	 Зехтин 12 mg	 Нуга 8 mg	 Бразилски орехи 7 mg
 Млечен шоколад 7 mg	 Картофен чипс 6 mg	 Черни корени 6 mg	 Фъстъци 6 mg	 Ленено олио 5 mg	 Босилек 5 mg	 Сладки картофи 4 mg
 Мюсли 3 mg	 Орехово олио 3 mg	 Авокадо 2 mg	 Кайсии 2 mg	 Савойско зеле 2 mg	 Пиперки 2 mg	 Кокосово масло 2 mg
 Аспержи 2 mg	 Масло 2 mg	 Маково сме 1 mg	 Червени боровинки 1 mg	 Бяло зеле 1mg	 Кейл 1 mg	 Червено зеле 1 mg
 Конопени семена 1 mg	 Пълнозърнесто ръжено брашно 1 mg	 Омар 1 mg	 Овесени ядки 1 mg	 Соя 1 mg	 Пшенични трици 1 mg	 Кивита 1 mg

 Пъстърва 1 mg	 Скумрия 1 mg	 Спанак 1 mg	 Червена риба 1 mg	 Броколи 1 mg	 Бавария Блу 1 mg	 Къпини 1 mg
 Пресен лук 1 mg	 Яйца 1 mg	 Боровинки 1 mg	 Тиквени семки 1 mg	 Пълнозър нест хляб 1 mg	 Многозърне ст хляб 1 mg	 Стриди 0.9 mg
 Халибут 0.9 mg	 Сьомга 0.9 mg	 Какао на прах 0.9 mg	 Коприва 0.8 mg	 Бри 0.8 mg	 Едам 0.8 mg	 Бита сметана 0.8 mg
 Домати 0.8 mg	 Малини 0.75 mg	 Шницел 0.7 mg	 Хек 0.7 mg	 Гауда 0.7 mg	 Натурален ориз 0.7 mg	 Грозде 0.7 mg
 Амарант 0.69 mg	 Шаран 0.65 mg	 Нар 0.62 mg	 Айсберг маруля 0.6 mg	 Агнешка маруля 0.6 mg	 Моркови 0.6 mg	 Маруля 0.6 mg
 Орехи 0.6 mg	 Резене 0.6 mg	 Котлет 0.6 mg	 Брюкселско зеле 0.6 mg	 Бял хляб 0.6 mg	 Камамбер 0.6 mg	 Телешки черен дроб 0.55 mg
 Гулия 0.51 mg	 Праз 0.5 mg	 Говеждо месо 0.5 mg	 Агнешки бут 0.5 mg	 Пшенично брашно 0.43 mg	 Рукола 0.43 mg	 Просо 0.4 mg
 Касис 0.4 mg	 Цариградск о грозде 0.36 mg	 Джакфрут 0.35 mg	 Сливи 0.32 mg	 Суджук 0.3 mg	 Спелта 0.3 mg	 Пържени картофи 0.26 mg
 Ябълки 0.25 mg	 Смокини 0.25 mg	 Банани 0.23 mg	 Лайм 0.22 mg	 Ягоди 0.21 mg	 Артишок 0.2 mg	 Свински дроб 0.2 mg
 Бял боб 0.2 mg	 Патладжан 0.19 mg	 Ньоки купени 0.17 mg	 Круши 0.14 mg	 Рьости 0.14 mg	 Портокали 0.13 mg	 Грейпфрут 0.13 mg
 Череши 0.12 mg	 Тиквички 0.12 mg	 Краставици 0.11 mg	 Касис 0.1 mg	 Праскови 0.1 mg	 Пълномасле но мляко 0.1 mg	 Кисело мляко 0.1 mg
 Карфиол 0.1 mg	 Печено пиле 0.1 mg	 Конопени листа на прах 0.1 mg	 Салам 0.1 mg	 Картофено пюре 0.09 mg	 Чесън 0.08 mg	 Синапени семена 0.07 mg