

## Витамин А (ретинол)

### Препоръчителна дневна доза Витамин А (ретинол) в mg

Група	Дневна необходимост в mg
Бebета (от 0 до по-малко от 4 месеца)	500 mg
бebета (от 4 до под 12 месеца)	400 mg
Деца (от 1 до под 4 години)	300 mg
Деца (от 4 до под 7 години)	350 mg
Деца (7 до под 10 години)	450 mg
Деца (от 10 до под 13 години)	600 mg
Момчета (от 13 до 15 години)	800 mg
Момичета (от 13 до под 15 години)	700 mg
Мъже (15 до под 19 години)	950 mg
Жени (15 до под 19 години)	800 mg
Мъже (от 19 години до под 65 години)	850 mg
Жени (от 19 години до под 65 години)	700 mg
Мъже в по-висока възраст (65 години и повече)	800 mg
Жени в по-голяма възраст (65 и повече години)	700 mg
Бременни жени	800 mg
Кърмещи жени	1.300 mg

### Съдържание на витамин А – в mg на 100 г храна

 Свински черен дроб 360 mg	 Масло треска 255 mg	 Пастет 83 mg	 Телешки черен дроб 21.145 mg	 Гъши дроб 11.984 mg	 Палмово олио 17.5 mg	 Говежди черен дроб 9.442 mg
 Чили 2.32 mg	 Червен пипер 2.08 mg	 Чили на прах 1.48 mg	 Змиорка 0.98 mg	 Сок от моркови 0.956 mg	 Сладък картоф 0.658 mg	 Моркови 0.633 mg
 Сушени кайсии 0.633 mg	 Масло 0.59 mg	 Тиква 0.558 mg	 Маргарин 0.53 mg	 Риба ТОН 0.45 mg	 Кейл 0.433 mg	 Магданоз 0.421 mg
 Майоран 0.403 mg	 Спанак 0.4 mg	 Пъпеш "медена роса" 0.391 mg	 Козе сирене 0.39 mg	 Жълтък от яйце 0.38 mg	 Копър 0.386 mg	 Лимбургер 0.34 mg
 Маскарпоне 0.33 mg	 Топено сирене 0.33 mg	 Камамбер 0.33 mg	 Полска салата 0.325 mg	 Бита сметана 0.332 mg	 Крема сирене 0.31 mg	 Манголд 0.31 mg
 Дафинов лист 0.3 mg	 Соево масло 0.291 mg	 Мухлясало сирене 0.29 mg	 Сминдух 0.29 mg	 Листа от кориандър 0.29 mg	 Цикория 0.283 mg	 Меко сирене 0.28 mg

 Едам 0.278 mg	 Яйца 0.276mg	 Олио от рапица 0.275mg	 Emmentaler 0.271mg	 Градински кресон 0.27 mg	 Гауда 0.26 mg	 Рукола 0.22 mg
 Босилек 0.15 mg	 Розмарин 0.15 mg	 Бри 0.14 mg	 Кайсии 0.133 mg	 Тилситер 0.12 mg	 Скумрия 0.1 mg	 Стриди 0.093 mg
 Марула 0.091 mg	 Броколи 0.07 mg	 Праз 0.061 mg	 Домати 0.049 mg	 Пиперки 0.044 mg	 Шаран 0.044mg	 Аспержи 0.043 mg
 Съомга 0.041 mg	 Кефир 0.04 mg	 Грейпфрут 0.04 mg	 Джакфрут 0.04 mg	 Савойско зеле 0.04 mg	 Пълномаслен о мляко 0.04 mg	 Печено пиле 0.039 mg
 Херинга 0.038 mg	 Брюкселск о зеле 0.036 mg	 Пиле 0.032 mg	 Халибут 0.032 mg	 Соя 0.031 mg	 Краставици 0.0311 mg	 Сливи 0.03 mg
 Пъстърва 0.03 mg	 Малини 0.03 mg	 Зелен боб 0.033 mg	 Квасено мляко 0.029 mg	 Къпини 0.022 mg	 Грах 0.021 mg	 Диня 0.02 mg
 Сардина 0.02 mg	 Вишни 0.02 mg	 Червено зеле 0.02 mg	 Зехтин 0.018 mg	 Гулия 0.016	 Наденици 0.015 mg	 Тиквички 0.015 mg
 Нахут 0.015 mg	 Червена риба 0.015 mg	 Корнфлейк с 0.014mg	 Хек 0.013 mg	 Олио от царевичн и зародиши 0.011mg	 Камбала 0.009 mg	 Цариградск о грозде 0.009 mg
 Мандарини 0.008 mg	 Леща 0.008mg	 Мътеница 0.007 mg	 Праскови 0.006 mg	 Треска 0.006 mg	 Картофен чипс 0.005	 Портокали 0.004 mg
 Киви 0.003 mg	 Банани 0.002 mg	 Ябълки 0.002mg	 Слънчогледов о олио 0.002 mg	 Ягод 0.001 mg	 Круши 0.001 mg	 Тиквени семки 0.001 m