

SLOŽENÍ ŘAS NA 100 g KONZUMOVATELNÝCH DÍLŮ

	Nori	Kombu	Wakame	Dulce	Hiziki	Arame	Agar agar	Irský mech	Špenát	Kravske mléko
Vláknina g	4,7	3	3,6	1,2	13	7,1	0	2,2	0,6	0
Protein g	35	7,3	12,7	25	5,6	12,1	2,3	9,4	3,2	3,5
Tuk g	0,7	1,1	1,5	3,2	0,8	1,3	0,1	3,2	0,3	3,5
Uhlovodíky g	39,6	51,9	47,8	44,2	29,8	44,7	74,6	55,4	4,3	4,9
Vápník mg	470	800	1 300	296	1 400	1 170	400	885	93	118
Železo mg	23	15	13	150	29	12	5	9	3	stopy
Jód mg	0,5	300	25	150	40	300	0,2	nezjištěn	stopy	0
Fosfor mg	510	150	260	267	59	150	8	157	51	93
Draslík mg	nezjištěn	5 800	6 800	8 060	14 700	3 860	nezjištěn	2 844	470	144
Vitamin A IE	11 000	430	140	nezjištěn	150	50	0	nezjištěn	8 100	140
Vitamin B1 mg	0,25	0,08	0,11	0,63	0,01	0,02	0	nezjištěn	0,1	0,03
Vitamin B2 mg	1,24	0,32	0,14	0,5	0,2	0,2	0	nezjištěn	0,2	0,17
Niacin mg	10	1,8	10	nezjištěn	4,6	2,6	0	nezjištěn	0,6	0,1
Vitamin C mg	20	11	15	30	0	0	0	nezjištěn	51	1