



**Kisvakond Kertépítő és
Öntözéstechnikai Kft.**
2440 Százhalombatta, Hajós utca 5.
Tel/fax: 06-23-359-628
Mobil: 06-20-9886-071
E-mail: kisvakond1@fibermail.hu
www.kisvakondkerteszet.hu

Ásványi anyag	Napi szükséglet	Napi felvétel ivóvízzel	1 liter ivóvíz tartalma	Ásványi anyag források (100g táplálék tartalma)
Kalcium	500-1.000 mg	100 mg	95 mg	kemény sajt 1.200 mg puha sajt 725 mg dió 250 mg zöldség 150 mg fehérliszt 140 mg tej 120 mg tojás 80 mg gabona 60 mg gyümölcs 60 mg
Kálium	Nincsen ajánlott napi bevétel mennyiség, a felvétel intervalluma 1.960 és 5.870 mg között van. Sok táplálék tartalmaz káliumot, de regionálisan nagy eltérések lehetnek a mennyiségekben. Az adatok csak irányszámok.		90 mg	szójaliszt 1.660 - 2.030 mg szárított gyümölcs 710 - 1.880 mg búzakorpa 1.160 mg friss saláta 140 - 1.080 mg burgonya 1.020 mg dió 350 - 950 mg múzli 100 - 600 mg gyümölcslé 110 - 260 mg tojás 140 mg sajt 100 - 190 mg indiai tea 2.160 mg pörkölt kávé 2.020 mg kakaópor 1.500 mg
Nátrium	Nincsen napi ajánlott mennyiség, de 1.000 - 3.000 mg elegendő naponta. A nátrium források legismertebb fajtája az asztali só.	2 - 300 mg	150 mg	ömlesztett / puhasajt 1.360 mg múzli 1.200 mg sózott sajt 870 mg kenyér 560 mg tojás 140 mg
Molibdén	kb. 0,5 mg			hajdina 0,49 mg babkonzerv 0,35 mg búzacsíra 0,20 mg szójabab 0,20 mg gabona 0,09 mg tojás 0,05 mg kakaó 0,05 mg zöldség 0,03 mg gyümölcs 0,02 mg
Króm	Nincsen napi	0,01 mg	0,05 mg	tojás sárgája 0,18 mg

	ajánlott mennyiség, de a 0,05 - 0,2 mg közötti érték elegendő naponta			sörélesztő keménysajt gyümölcsle korpakenyér méz zöldség gyümölcs	0,12 mg 0,06 mg 0,05 mg 0,04 mg 0,03 mg 0,02 mg 0,01 mg
Nikkel	Még nincs kielégítő kutatási eredmény		0,05 mg	Még nincs kielégítő kutatási eredmény	
Kobalt	kb. 0,001 mg			fésűkagyló máj zöldség	0,225 mg 0,015 mg 0,020 - 0,060 mg
Foszfor	Nincsen ajánlott napi bevitel mennyiség, a felvétel intervalluma 240 és 1.200 mg között van (kortól függően).			sörélesztő tejpor búzacsíra keménysajt dió gabona tojás joghurt	1.900 mg 950 mg 930 mg 520 mg 370 mg 290 mg 128 mg 140 mg
Kén	800 mg	0,05 mg	240 mg	dió fokhagyma sajt tojás teljes liszt hüvelyes növények	150 - 380 mg 370 mg 200 - 330 mg 180 mg 150 mg 120 mg
Szilícium	nincsen napi ajánlott mennyiség				
Fluor	nincsen napi ajánlott mennyiség	4 mg			
Jód	kb. 0,2 mg	0,04 mg		kagyló hering gabona, zöldség gyümölcs	0,659 mg 0,021 - 0,027 mg 0,002 - 0,005 mg
Magnézium	220 - 400 mg	50 mg	50 mg	szójabab dió teljes búzaliszt barnarizs szárított gyümölcs zöldség banán	310 mg 250 mg 140 mg 119 mg 80 mg 60 mg 42 mg
Vas	8-28 mg	3 mg-ig	0,2 mg	búzakorpa kakaópor szójaliszt petrezsejem szárított gyümölcs gabona vörösbab	12,9 mg 10,5 mg 8,0 mg 8,0 mg 5,8 mg 4,1 mg 2,5 mg
Cink	8 - 16 mg	2 mg		sörélesztő keménysajt korpakenyér tojás hüvelyes növények teljes gabona	7,8 mg 4,0 mg 2,0 mg 1,5 mg 1,0 mg 1,0 mg
Réz	1 - 2,5 mg	1 mg		sörélesztő olivabogyó	3,3 mg 1,6 mg

				dió hüvelyes növény korpakenyér szárított gyümölcs	1,4 mg 0,8 mg 0,3 mg 0,3 mg
Vanádium	kb. 0,1 - 0,3 mg			petrezselyem hónapos retek kapor fejes saláta eper uborka alma	2,95 mg 0,79 mg 0,46 mg 0,28 mg 0,07 mg 0,04 mg 0,03 mg
Ón	még nincs kielégítő kutatási eredmény				
Mangán	2 - 5 mg		0,05 mg	gabona korpakenyér dió hüvelyes növények gyümölcs zöld zöldség	4,92 mg 4,21 mg 3,54 mg 2,01 mg 1,05 mg 0,78 mg
Klór	nincs ajánlott napi mennyiség A klór tápanyagforrása megegyezik a nátriuméval. Aki megfelelő mennyiségű nátriumot vesz magához (konyhasó), az egyben klór szükségletét is kielégíti.				