

Zelenina a ovocie z našich záhrad vhodné na zimnú konzumáciu

Plodina	Vitamíny											Minerály																					
	rozpuštné v tukoch				rozpuštné vo vode							makroprvky					stopové prvky					ultrastopové prvky											
	A - retinol	D - kalciferol	E - tokoferol	K - fylochinón	B ₁ - thiamín	B ₂ - riboflavín	B ₃ - niacín	B ₅ - kyselina pantoténová	B ₆ - pyridoxín	B ₉ - kyselina listová	B ₁₂ - kobalamín	C - kyselina askorbová	H - biotín	sodík	draslík	vápnik	horčík	fosfor	síra	železo	meď	zinok	mangán	kremík	lítium	kobalt	molybdén	jód	selén	nikel	chróm	vanád	
Kapusta	x			x			x	x	x		x			x	x	x	x		x		x	x				x	x	x	x			x	
Kapusta kyslá				x			x	x	x	x				x	x	x	x		x		x	x					x	x					
Zemiaky	x		x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x		x	x	x	x	x		x	x	x	x		x			
Ružičkový kel	x		x	x	x	x	x	x	x		x		x	x	x	x	x		x			x	x				x		x				
Červená repa (cvikla)					x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x		x		x		x										
Mrkva	x		x	x	x	x	x	x	x	x		x	x		x	x			x		x		x					x				x	
Petržlen			x	x	x	x	x	x	x		x		x	x	x	x	x		x	x	x	x	x										
Zeler	x		x	x	x	x	x	x	x		x		x	x	x	x			x		x		x				x				x		
Jablká	x		x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x			x			x	x				x		x			x	
Cesnak					x	x	x	x	x		x		x	x	x	x			x	x	x	x				x	x	x	x			x	
Cibuľa					x	x	x	x	x		x		x	x	x	x			x		x		x					x					
Strukoviny				x	x	x	x	x	x					x		x		x	x								x					x	
Tekvica	x		x		x	x	x				x			x		x			x	x								x					
Klíčky	x		x	x	x	x	x	x	x		x				x	x	x		x		x									x	x		

Vitamíny

Rozpuštné v tukoch - môžu ukladať do tukových zásob tela, ich nadmerné nahromadenie môže vyvolať škodlivú reakciu.

Rozpuštné vo vode - nadbytočné množstvo sa z tela vylúči v moči.

Minerály

Makroprvky - denný prísun by mal byť v niekoľko stovkách miligramov.

Mikroprvky (stopové prvky) - denný prísun by mal byť v niekoľkých miligramov.

Ultrastopové prvky - Denný prísun by mal byť menej ako 1mg.

Abiogénne (toxické) prvky - do nášho organizmu sa dostávajú potravou a inými spôsobmi. Sú škodlivé aj v malých množstvách.

hliník, olovo, kadmium, ortuť, antimón, arzén, baryum, berýlium, bizmut, telúr a tálium

Zdroj: (<http://www.vitaminy-mineraly.sk>)