

Bremennost.bg представя "Храни богати на Витамин А" подредени в таблица по критерия количество Витамин А във всяка храна за 100 грама продукт и съотношението на препоръчителния дневен прием в % нужен на човек.

Храни Богати на Витамин А в 100 грама (Vitamin A in 100 gr)

Видове Храни в 100 грама	Вид на хранителният продукт според произхода	Количество Витамин А за 100 грама в съответната храна	Количеството Витамин А в % според препоръчителния дневен прием нужен на човек
Масло от черен дроб на треска	Рибен продукт	30000 µg (микрограма)	4152%
Червени сладки чушки - сушени	Растителен продукт	23000 µg (микрограма)	3486%
Морков - сушен	Растителен продукт	20539 µg (микрограма)	2956%
Телешки черен дроб	Животински продукт	20068 µg (микрограма)	2868%
Говежди черен дроб	Животински продукт	9439 µg (микрограма)	1349%
Агнешки черен дроб	Животински продукт	7780 µg (микрограма)	1112%
Свински черен дроб	Животински продукт	5405 µg (микрограма)	772%
Кайсии - сушени	Растителен продукт	3800 µg (микрограма)	512%
Див лук - замразен	Растителен продукт	3416 µg (микрограма)	487%
Магданоз - замразен	Растителен продукт	3161 µg (микрограма)	452%
Червен пипер	Растителен продукт	2630 µg (микрограма)	377%
Боровинки - сурови	Растителен продукт	2610 µg (микрограма)	370%
Черен пипер	Растителен продукт	2080 µg (микрограма)	297%
Кориандър	Растителен продукт	2024 µg (микрограма)	284%
Червено Цвекло	Растителен продукт	1837 µg (микрограма)	246%
Готвени Лозови листа	Растителен продукт	1575 µg (микрограма)	235%
Чили на прах	Растителен продукт	1482 µg (микрограма)	214%
Лапад - суров	Растителен продукт	1200 µg (микрограма)	187%
Пастет от черен дроб	Животински продукт	991 µg (микрограма)	161%
Сладки Картофи	Растителен продукт	960 µg (микрограма)	137%
Сок от Моркови	Растителен продукт	955 µg (микрограма)	137%
Сварени Моркоми	Растителен продукт	852 µg (микрограма)	128%
Моркови - пресни	Растителен продукт	834 µg (микрограма)	119%
Маргарин	Растителен продукт	820 µg (микрограма)	117%
Сварени сладки картофи	Растителен продукт	786 µg (микрограма)	112%
Тиква - консерва	Растителен продукт	776 µg (микрограма)	110%
Зеле	Растителен продукт	770 µg (микрограма)	109%
Риба Тон	Рибен продукт	756 µg (микрограма)	102%
Масло	Животински продукт	685 µg (микрограма)	98%
Варено зеле	Растителен продукт	680 µg (микрограма)	97%
Обезмаслено сухо Мляко	Животински продукт	675 µg (микрограма)	97%
Риба тон - сурова	Рибен продукт	654 µg (микрограма)	93%
Спанак - замразен	Растителен продукт	600 µg (микрограма)	85%
Сурови Кайсии	Растителен продукт	577 µg (микрограма)	79%
Пъпеш	Растителен продукт	532 µg (микрограма)	76%
Мента - суши се	Растителен продукт	530 µg (микрограма)	76%
Спанак	Растителен продукт	524 µg (микрограма)	75%
Магданоз - сушен	Растителен продукт	506 µg (микрограма)	69%
Глухарче	Растителен продукт	503 µg (микрограма)	69%
Козе сирене - твърдо	Животински продукт	485 µg (микрограма)	68%
Замразен Грах и Моркови в торбичка	Растителен продукт	475 µg (микрограма)	68%
Босилек - сушен	Растителен продукт	469 µg (микрограма)	67%
Броколи	Растителен продукт	464 µg (микрограма)	66%
Зелена салата	Растителен продукт	435 µg (микрограма)	62%
Магданоз - пресен	Растителен продукт	420 µg (микрограма)	60%
Риган - сушен	Растителен продукт	404 µg (микрограма)	58%