Скумбрия



16.1 мкг (643 МЕ)





Печень



утиная 11,98 мг, баранья 7,4 мг, свиная 6,5 мг, говяжья 4,9 мг, куриная 3,3 мг



41.08 мг









Черная смородина



181 мг

Петрушка



1640 мкг





Говядина сырая



31.52 / 52.3 / 3.17



Свекла, сырая



109 мкг

Грецкий орех



98 мкг

Мидии, сырые



12

Моллюски



11.28

LIVEWORKSHEETS