Vitamin A

Bedarf 0,7 mg

Täglich abgedeckt 0,378 mg

Banane 100 g 0,019 mg

Honigmelone 100 g 0,39 mg

Parboiledreisgegart 360 g 0 g

Haferflocken 15 g 0 mg

Butterkäse 36 g 0,098 mg

Butter 10 g 0,07 mg

Brokkoligegart 100 g 0,068 mg

Blumenkohlgegart 100 g 0,001 mg

Möhregegart 100 g 0,776 mg

Pastinake 100 g 0,001 mg

Hokkaidokürbis 100 g 0,117 mg

Eisbergsalat 50 g 0,15 mg

Süßkartoffel 100 g 0,623 mg

Rapsöl 5 g 0,014 mg

Olivenöl 5 g 0,007 mg

Hirse 400g 0 mg

Quinoa ?

Kartoffelngegart 400 g 0,002 mg

Vollkornreis 245 g 0 g

Hähnchenbrustfilet 100 g 0,029 mg

Lachsgekocht 120 g 0,064 mg

Eigelb 20 g 0,18 mg

Skyr 200 g 0 mg

Macadamianuss 25 g 0,00013 mg

geröstetegesalzeneKürbiskerne 25 g 0,004 mg

Kürbiskernepur 25 g 0,005 mg

Paranuss 4 g 0 mg

Walnuss 20 g 0,00038 mg

Zucchinigegart 130 g 0,038 mg

Gurkegegart 130 g 0,043 mg

Dinkelvollkornnudelnroh 90 g 0 g