

فصل ۳

شایستگی‌های فناوری‌ها، استانداردها و تجهیزات

ترکیبات غذایی سبزی‌ها و صیفی‌ها

در کتاب درسی تولید محصولات سبزی و صیفی دربارهٔ فواید سبزی‌ها در تغذیهٔ انسان مطالبی درج گردیده است. در جدول زیر ترکیب مواد مختلف موجود در ۱۰۰ گرم سبزی‌های خام نشان داده شده است. ملاحظه می‌کنید که مثلاً سیر از نظر انرژی، کلسیم و فسفر بالاترین درصد و گوجه فرنگی از لحاظ ویتامین A بیشترین مقدار را دارا می‌باشد.

چولہہ شریکيات و بکاش عالی خوراکي سبز عالی خانم											
مختصر در ۱۰۰ گرم بکاش خوراکي											
نوع سبزی	آب %	قند %	پروتين %	چربی %	کربوهيدرات %	فیبر %	کلسيم %	فسفر %	آهن %	مگنسيوم %	پتاسيوم %
آویشن	۸۵	۱۷	۲.۲	۰.۲	۱۰.۵	۵.۱	۱۱	۹۰	۱.۲	۹۱	۲۷۰
سفرجله	۹۲	۲۰	۲.۲	۰.۱	۲.۹	۱.۱	۱۱	۵۲	۲.۱	۲	۲۰۲
کوبیا سبز	۹۰	۲۱	۱.۸	۰.۱	۲.۱	۲.۱	۲۷	۲۶	۱	۱	۲۰۹
کوبیا لیمو	۷۰	۱۵.۲	۱.۸	۰.۹	۲۰.۲	۱.۹	۲۱	۱۲.۱	۲.۱	۲.۱	۱.۷۷
پنیر چکن	۹۱	۲۲	۲.۲	۰.۱	۱.۲	۲.۲	۱۵.۷	۱.۱	۲.۱	۲.۱	۲.۷۲
پنیر ریشه ابر	۸۸	۱.۲	۱.۱	۰.۲	۹.۱	۲.۸	۱.۱	۱۰	۰.۸	۱.۸	۲.۱۵
پنیر بومانی	۸.۹	۲.۱	۲.۸	۰.۱	۱.۱	۱.۱	۱.۷	۱.۱	۰.۲	۲.۲	۲.۱۱
پنیر راب	۹۲	۲.۲	۲.۲	۰.۲	۲.۹	۲.۲	۱۰.۸	۱.۲	۲.۱	۲.۲	۱.۷۱
پنیر بومانی	۸.۱	۱.۲	۲.۱	۰.۲	۹	۲.۸	۱.۲	۱.۸	۱.۱	۱.۸	۲.۵.۹
پنیر معصوم	۹.۲	۱.۱	۱.۱	۰.۱	۵.۱	۲.۲	۱.۷	۱.۲	۰.۱	۱.۸	۱.۵.۱
پنیر قرمز	۹۰	۲.۱	۱.۱	۰.۱	۲.۱	۱.۱	۱.۵	۲۰	۰.۸	۲.۷	۱.۱۲
پنیر سفید	۹۱	۲.۷	۲	۰.۱	۱.۱	۲.۱	۲.۵	۱.۲	۰.۱	۱.۸	۱.۲۰
خوج	۸.۸	۱.۱	۰.۹	۰.۲	۹.۱	۲.۸	۲.۲	۲.۵	۰.۲	۱.۸	۲.۲۰
پنیر گز	۹.۲	۲	۲	۰.۱	۵.۲	۲.۵	۲.۲	۱.۱	۰.۱	۲.۰	۲.۰۰
کرفس ریشه ابر	۸.۹	۱.۲	۱.۵	۰.۲	۹.۲	۱.۸	۱.۲	۱.۵	۰.۲	۱.۵	۱.۰۰
کرفس	۹.۵	۱.۱	۰.۲	۰.۲	۲	۱.۱	۱۰	۱.۱	۰.۲	۱.۸	۱.۰۰
شکوفه ریشه ابر	۹.۵	۱.۷	۰.۹	۰.۱	۱	۲.۱	۱.۱	۲.۱	۰.۲	۲	۱.۱۱
پنیر چکن	۹.۵	۱.۲	۱.۵	۰.۲	۲.۲	۱	۱۰.۵	۲.۷	۰.۸	۲.۷	۱.۵.۲
خیار	۹.۵	۱.۵	۰.۲	۰.۱	۲.۱	۱.۱	۱.۱	۱.۱	۰.۲	۲	۱.۵.۷
پنیر معصوم	۹.۲	۱	۱	۰.۲	۵.۲	۲.۱	۹	۱.۵	۰.۲	۲	۱.۲۰
کدو	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۲.۱	۲.۱	۵.۲	۱.۸	۰.۸	۲.۲	۲.۱.۵
سیب	۵.۲	۱.۱.۱	۱.۱	۰.۲	۲.۲.۱	۱.۱	۱.۱.۱	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۰۰.۱
پنیر بومانی	۸.۵	۵.۰	۲.۲	۰.۲	۲	۲	۲.۲	۵.۲	۱.۲	۲.۲	۱.۱.۲
پنیر سفید	۹.۱	۲	۲	۰.۲	۱.۲	۲.۱	۱.۱	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۲.۲.۰
شکوفه ریشه ابر	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹.۱	۱.۲	۱.۲	۰.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۱.۲	۰.۱	۱.۲	۱.۲.۰
پنیر بومانی	۹										

ادامهٔ جدول ترکیبات غذایی بخش‌های خوراکی سبزی‌های خام

نوع سبزی	لب	قندی	پروتئین	چربی	کربوهیدرات	فیبر	کلسیم	فسفر	آهن	سدیم	پتاسیم
	%	گرم/۱۰۰ گرم	(گرم)	(گرم)	(گرم)	(گرم)	(میلی‌گرم)	(میلی‌گرم)	(میلی‌گرم)	(میلی‌گرم)	(میلی‌گرم)
تندوبه‌فرنگی زرد و قرمز	۸۹	۱۲	۲.۸	۰.۲	۷.۶	۲.۶	۱۲	۵۲	۲.۱	۱	۲۰۰
تندوبه سبز	۷۹	۸.۱	۵.۱	۰.۱	۱۱.۵	۵.۱	۲۵	۱۰۸	۱.۵	۵	۲۱۱
لنگر قرمز	۸۸	۱۰	۲	۰.۲	۹.۵	۱.۵	۱۸	۱۶	۱.۲	۷	۲۱۰
لنگر سبز	۹۱	۲۰	۰.۹	۰.۲	۱.۶	۱.۷	۱۰	۲۰	۰.۲	۲	۱۷۵
سبب زمینی	۷۹	۷۷	۲	۰.۱	۱۷.۵	۲.۲	۱۲	۵۷	۰.۸	۶	۱۲۱
تکو شل	۹۲	۲.۱	۱	۰.۱	۶.۵	۰.۵	۲۱	۱۱	۰.۸	۱	۲۱۰
تردچه	۹۵	۶.۱	۰.۷	۰.۱	۲.۱	۱.۶	۲۵	۲۰	۰.۲	۲۹	۲۲۲
دیراس	۹۱	۲.۱	۰.۹	۰.۲	۱.۵	۱.۸	۸.۶	۱۱	۰.۲	۱	۲۵۸
شلغم روسی	۶۰	۲.۶	۱.۲	۰.۲	۸.۱	۲.۵	۱۷	۵۸	۰.۵	۲۰	۲۲۷
پیازچه	۸۰	۷.۲	۲.۵	۰.۱	۶.۸	—	۲۷	۶۰	۱.۲	۱۲	۲۲۱
اسفناج	۹۱	۲.۲	۲.۹	۰.۱	۲.۶	۲.۲	۹۹	۱۹	۲.۷	۷۹	۵۵۸
تکو خورشیدی کورن	۸۸	۱۰	۰.۸	۰.۱	۱۰.۱	۱.۵	۲۲	۲.۶	۰.۷	۲	۲۱۷
تکو خورشیدی بقرنات	۸۶	۱.۵	۱	۰.۱	۱۱.۷	۲	۱۸	۲۲	۰.۷	۱	۲۵۲
تکو خورشیدی هلمند	۸۸	۱۰	۲	۰.۵	۸.۷	—	۱۱	۲۱	۰.۱	۷	۲۲۰
تکو خورشیدی اسکالوپ	۹۱	۱۸	۱.۲	۰.۲	۲.۸	—	۱۹	۲.۶	۰.۱	۱	۱۸۲
تکو خورشیدی تابستانی	۹۵	۶.۱	۱.۲	۰.۲	۲.۱	۱.۱	۱۵	۲۸	۰.۱	۲	۲۶۲
تکو خورشیدی زمستانی	۷۷	۶.۱	۱.۲	۰.۲	۲.۱	۱.۱	۱۵	۲۸	۰.۱	۱۰	۲۶۲
نوت فرنگی	۹۱	۲.۲	۰.۷	۰.۲	۷.۷	۲	۱۶	۲۱	۰.۱	۱	۱۵۲
فرت سبز	۷۶	۸.۶	۲.۲	۱.۲	۱۹	۲.۷	۲	۸۹	۰.۵	۱۵	۲۷۰
سبب زمینی سبز	۷۷	۸.۶	۱.۶	۰.۱	۲۰.۱	۲	۲۰	۱۷	۰.۶	۵۵	۲۲۷
چغندر برقی	۹۲	۱۹	۱.۸	۰.۲	۲.۷	۱.۶	۵۱	۱.۶	۱.۸	۱۱۲	۲۷۹
نوجوه فرنگی نارنج	۹۲	۲.۲	۱.۲	۰.۲	۵.۱	۱.۱	۱۲	۲۸	۰.۵	۱۲	۲۰۱
نوجوه فرنگی رسیده	۹۵	۱۸	۰.۹	۰.۲	۲.۹	۱.۲	۱۰	۲۱	۰.۲	۵	۲۲۷
شلغم برقی	۶۰	۲.۲	۱.۵	۰.۲	۷.۱	۲.۲	۱۹۰	۱.۲	۱.۱	۱۰	۲۹۶
شلغم ریشه	۹۲	۲۸	۰.۹	۰.۱	۶.۱	۱.۸	۲۰	۲۷	۰.۲	۱۷	۱۹۱
خرفه	۹۲	۲۰	۰.۶	۰.۲	۷.۶	۰.۱	۲	۱۰	۰.۲	۱	۱۱۲

جدول مقدار ویتامین ها در ۱۰۰ گرم از پاش خوراکی سبزی های تازه

نام سبزی	ویتامین A (IU)	تیامین (mg)	ریبوفلاوین (mg)	نیاسین (mg)	اسید اسکوربیک (mg)	ویتامین B6 (mg)
آرتیشو	۰	۰.۰۷	۰.۰۷	۱.۰۵	۱۱.۷	۰.۱۲
مغزچوبه	۷۵۶	۰.۱۲	۰.۱۲	۰.۹۸	۵.۶	۰.۰۹
لثویا سبز	۶۹۰	۰.۰۸	۰.۱۱	۰.۷۵	۱۶.۲	۰.۰۷
لثویا لیما	۲۰۲	۰.۲۲	۰.۱	۱.۲۷	۳۲.۲	۰.۲
چغندر برگ	۶,۳۲۶	۰.۱	۰.۲۲	۰.۲	۲۰	۰.۱۱
چغندر ریشه ای	۲۲	۰.۰۲	۰.۰۲	۰.۲۲	۲.۹	۰.۰۷
کلم بروکلی	۶۶۰	۰.۰۷	۰.۱۲	۰.۶۲	۸۹.۲	۰.۱۸
کلم راب	۲,۶۲۲	۰.۱۶	۰.۱۲	۱.۲	۲۰.۲	۰.۱۷
کلم بروکسل	۷۵۲	۰.۱۲	۰.۰۹	۰.۷۵	۸۵	۰.۲۲
کلم موهوان	۱۷۱	۰.۰۵	۰.۰۲	۰.۲	۲۲.۲	۰.۱
کلم قرمز	۱,۱۱۶	۰.۰۶	۰.۰۷	۰.۲۲	۵۷	۰.۲۱
کلم سفید	۱,۰۰۰	۰.۰۷	۰.۰۲	۰.۲	۲۱	۰.۱۹
خوج	۱۲,۰۲۶	۰.۰۷	۰.۰۶	۱	۵.۹	۰.۱۲
کلم گل	۱۲	۰.۰۶	۰.۰۶	۰.۵۲	۲۶.۲	۰.۲۲
کرفس	۲۲۹	۰.۰۲	۰.۰۶	۰.۲۲	۲.۱	۰.۰۷
شکبوره ویتروف	۲۹	۰.۶	۰.۰۲	۰.۱۶	۲.۸	۰.۰۲
کلم چینی	۲,۲۶۸	۰.۰۲	۰.۰۷	۰.۵	۷۵	۰.۱۹
خربزه	۱۰۵	۰.۰۲	۰.۰۲	۰.۱	۲.۸	۰.۰۲
پنجه‌دان	۲۷	۰.۰۲	۰.۰۲	۰.۶۵	۲.۲	۰.۰۸
کدو	۲,۱۶۷	۰.۰۸	۰.۰۸	۰.۲	۶.۵	۰.۰۲
سیب	۰	۰.۲	۰.۱۱	۰.۷	۲۱.۲	۱.۲
کلم پیچ	۱۵,۲۷۶	۰.۱۱	۰.۱۲	۱	۱۲۰	۰.۲۷
کلم قمری	۲۶	۰.۰۵	۰.۰۲	۰.۲	۶۲	۰.۱۵
نرغ قرمزی	۱,۶۶۷	۰.۰۶	۰.۰۲	۰.۲	۱۲	۰.۲۲
کلمو باقره	۲,۲۱۲	۰.۰۶	۰.۰۶	۰.۲	۲.۷	۰.۰۸
کلمو کریسپ هد	۵۰۲	۰.۰۲	۰.۰۲	۰.۱۲	۲.۸	۰.۰۲
کلمو برگ سبز	۷,۲۰۵	۰.۰۷	۰.۰۸	۰.۲۸	۱۸	۰.۰۹
کلمو برگ قرمز	۷,۲۹۲	۰.۰۶	۰.۰۸	۰.۲۲	۲.۷	۰.۱
کلمو رومین	۵,۸۰۷	۰.۱	۰.۱	۰.۲۱	۲۲	۰.۰۷
گرمک	۲,۲۸۲	۰.۰۲	۰.۰۲	۰.۳۲	۲۶.۷	۰.۰۷
مطلبی کلسیا	۰	۰.۰۲	۰.۰۲	۰.۲۲	۲۱.۸	۰.۱۶
مطلبی هالی دیو	۲۰	۰.۰۸	۰.۰۲	۰.۶	۲۲.۸	۰.۰۶
قارچ	۰	۰.۰۹	۰.۲۲	۲.۸۵	۲.۲	۰.۱۲
خرفال	۱۰,۵۰۰	۰.۰۸	۰.۱۱	۰.۸	۷۰	۰.۱۸
پامپه	۲۷۵	۰.۲	۰.۰۶	۱	۲۱.۱	۰.۲۲
پیاز خوخه ای	۹۹۷	۰.۰۶	۰.۰۸	۰.۵۲	۱۸.۸	۰.۰۶
پیاز خشک	۲	۰.۰۵	۰.۰۲	۰.۰۸	۶.۲	۰.۱۵
چغندر	۸,۲۲۲	۰.۰۹	۰.۱	۱.۲۱	۱۵۲	۰.۰۹

فصله چغوزن سفار ویتامین حاضر ۱۰۰ گرم قر پاش خورشنی سبزی های تیره

ویتامین A (IU)	تیرامین (mg)	ریبوفلاوین (mg)	تیرامین (mg)	اسید اسکوربیک (mg)	ویتامین B6 (mg)
۱,۰۸۷	۰.۱۵	۰.۰۸	۰.۰۶	۶۰	۰.۱۶
۶۵۰	۰.۲۷	۰.۱۲	۲.۰۹	۵۰	۰.۱۷
۱,۱۷۹	۰.۰۹	۰.۰۹	۰.۹۵	۲۱۲.۵	۰.۲۸
۲۷۰	۰.۰۶	۰.۰۲	۰.۵۵	۸۰.۵	۰.۲۲
۲	۰.۰۸	۰.۰۲	۱.۰۵	۱۹.۷	۰.۲
۷,۳۵۱	۰.۰۵	۰.۱۱	۰.۰۶	۹	۰.۰۶
۲	۰.۰۶	۰.۰۵	۰.۱۵	۱۱.۸	۰.۰۷
۱۰۲	۰.۰۲	۰.۰۲	۰.۲	۸	۰.۰۲
۲	۰.۰۹	۰.۰۵	۰.۲	۱۵	۰.۰۱
۱۲	۰.۰۶	۰.۰۲	۰.۲	۸	۰.۲۵
۹,۳۷۷	۰.۰۸	۰.۱۹	۰.۷۲	۲۸.۱	۰.۲
۳۶۷	۰.۱۱	۰.۰۱	۰.۲	۱۱	۰.۱۵
۱۰,۷۲۰	۰.۰۱	۰.۰۲	۱.۲	۲۱	۰.۱۵
۱,۳۶۷	۰.۰۷	۰.۰۵	۰.۵	۱۱	۰.۱۵
۱۱۰	۰.۰۷	۰.۰۲	۰.۰۶	۱۸	۰.۱۱
۲۰۰	۰.۰۵	۰.۱۱	۰.۵۹	۱۷	۰.۲۲
۲۰۰	۰.۰۵	۰.۱۱	۰.۵۹	۱۷	۰.۲۲
۱۲	۰.۰۲	۰.۰۲	۰.۲۹	۵۵.۸	۰.۰۵
۲۰۸	۰.۲	۰.۰۶	۱.۷	۶.۸	۰.۰۶
۱۵,۱۸۷	۰.۰۸	۰.۰۶	۰.۵۶	۲.۵	۰.۰۸
۶,۱۶۶	۰.۰۵	۰.۰۹	۰.۵	۲۰	۰.۰۱
۶۵۲	۰.۰۶	۰.۰۵	۰.۵	۲۲.۵	۰.۰۸
۸۲۲	۰.۰۵	۰.۰۲	۰.۰۶	۱۲.۷	۰.۰۵
۰	۰.۰۷	۰.۰۱	۰.۰۶	۶۰	۰.۲۶
۰	۰.۰۵	۰.۰۲	۰.۵	۲۱	۰.۰۹
۵۶۹	۰.۰۲	۰.۰۲	۰.۱۸	۸.۱	۰.۰۵