

# НИЗКОУГЛЕВОДНЫЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

содержание "чистых" углеводов на 100 грамм продукта



## Авокадо - 1.8 г

Витамины: К (26%), В9 (20%), С (17%), В5 (14%),  
Минералы: калий (14%), медь (10%), магний (7%)



## Ежевика - 4.2 г

Витамины: С (35%), А (188%), В9 (49%), С (47%)  
Минералы: марганец (32%), медь (8%), магний (5%)



## Малина - 5.4 г

Витамины: С (44%), К (10%), В9 (5%)  
Минералы: марганец (34%), магний (6%), цинк (3%)



## Клубника - 5.5 г

Витамины: С (98%)  
Минералы: марганец (19%)



## Дыня "Галия" - 5.6 г

Витамины: С (25%)  
Минералы: калий (4%), магний (3%)



## Крыжовник - 5.9 г

Витамины: С (46%)  
Минералы: калий (6%), марганец (7%)



## Черная смородина - 6.6 г

Витамины: С (333%)  
Минералы: марганец (15%), калий (10%)



## Арбуз - 7.1 г

Витамины: С (14%), А (12%)  
Минералы: калий (3%), магний (3%)



## Персик - 7.8 г

Витамины: С (11%), А (7%)  
Минералы: марганец (3%), калий (5%)



## Абрикос - 8.8 г

Витамины: А (39%), С (17%), Е (4%)  
Минералы: марганец (4%), калий (7%)

калькулятор макро и микронутриентов >> [www.cronometer.com](http://www.cronometer.com)