

ÖSSZESÍTŐ TÁBLÁZAT I.

DÁTUM: 2023.06.08



MAG FAJTÁJA	+++	++	+	CSÍRÁZTATÓ ÜVEGEDÉNY	CSÍRÁZTATÓ TÁL	MIKROZÖLD- SÉG	SZOBA OÁZIS / KERÁMIA CSÍRÁZTATÓ
ZÖLD BORSÓ (több fajta)	C-vitamin, folsav, béta-karotin, omega-3	B6-vitamin, B9-vitamin (folát), E-vitamin, flavonoidok, rostok	fehérje, klorofill, réz, vas, kálium, foszfor, magnézium	✓	✓	✓	✓
VÖRÖSKÁPOSZTA	szulforafán, glükózaminát, K-vitamin, A-vitamin	B6-vitamin, C-vitamin, kálium	rostok, fehérje, klorofill, B-vitaminok	○	✓	✓	✓
RUKKOLA	K-vitamin, A-vitamin (béta-karotin), B9-vitamin (folát)	C-vitamin, kalcium, mangán, magnézium, vas	rostok, fehérje, klorofill, foszfor, kálium, cink	✗	✗	✓	✓
RETEK (több fajta)	A-vitamin (béta-karotin), C-vitamin, K-vitamin, E-vitamin	B6-vitamin, kalcium, vas, magnézium, cink	rostok, klorofill, fehérje, foszfor, kálium	✓	✓	✓	✓
NAPRAFORGÓ	A-vitamin, B-vitamin komplex	D-vitamin, E-vitamin, fehérje, rostok, klorofill, vas	kalcium, magnézium, kálium, foszfor, réz, cink, szelén	✗	○	✓	✓
BROKKOLI	C-vitamin, K-vitamin, szulforafán, glükózaminát	B-vitaminok (köztük folát), rostok, klorofill, fehérje	mangán, foszfor, vas, magnézium, A-vitamin, E-vitamin, kálium, cink	○	✓	✓	✓
KARALÁBÉ	C-vitamin, szulforafán, glükózaminát, B6-vitamin	B-vitaminok, rostok, klorofill, fehérje, E-vitamin	mangán, foszfor, kálium, magnézium	○	✓	✓	✓
PAK CHOI	C-vitamin, szulforafán, glükózaminát, K-vitamin, A-vitamin (béta-karotin)	B6-vitamin, B9-vitamin (folát), kalcium, mangán	fehérje, klorofill, rostok, kálium, vas, magnézium	○	✓	✓	✓
BÚZA	E-vitamin, B-vitaminok, K-vitamin	C-vitamin, klorofill, glutation (antioxidáns), rostok, fehérje	kalcium, vas, magnézium, foszfor, kálium, cink, réz, szelén	✓	✓	✓	✓
MUSTÁR (több fajta)	K-vitamin, C-vitamin, glükózaminát	A-vitamin, B-vitaminok, E-vitamin, réz, fehérje	rostok, klorofill, kalcium, vas, kálium, magnézium, cink, szelén, foszfor	✗	✗	✓	✓
ZSÁZSA	K-vitamin, C-vitamin, A-vitamin (béta-karotin, lutein, zeaxanthin), mangán	B-vitaminok, vas, magnézium, foszfor, kálium, kalcium	fehérje, rostok, klorofill, B1-B3-B5-vitaminok, E-vitamin	✗	✗	✓	✓
FODROS KEL	K-vitamin, C-vitamin, B9-vitamin (folát), A-vitamin, mangán	B-vitaminok, E-vitamin, kalcium, vas, magnézium, foszfor, kálium	rostok, klorofill, fehérje, cink, szelén, szulforafán, glükózaminát	○	✓	✓	✓
VÖRÖSHERE	omega-3, C-vitamin	B-vitaminok, A vitamin	fehérje, rostok, klorofill, vas, magnézium, kalcium, mangán	✓	✓	○	✓
LUCERNA	K-vitamin, C-vitamin, foszfor, cink	B-vitaminok, mangán, magnézium, vas	kalcium, kálium, rostok, fehérje, klorofill	✓	✓	○	✓
KOMATSUNA	C-vitamin, A-vitamin, B9-vitamin (folát), kalcium, mangán	B-vitaminok, vas, kálium, szulforafán, glükózaminát	fehérje, rostok, klorofill, magnézium, foszfor, cink	○	✓	✓	✓
ENDÍVIA	K-vitamin, B9-vitamin (folát), mangán, B5-vitamin (pantoténsav)	A-vitamin, cink, kálium, rostok, fehérje, klorofill	C-vitamin, E-vitamin, B-vitaminok, vas, kalcium, magnézium	○	✓	✓	✓
REPCE	glükózaminát, E-vitamin, magnézium	szelén, A-vitamin, B-vitaminok, C-vitamin, K-vitamin	fehérje, rostok, klorofill, kálium, vas, kalcium, cink, foszfor	✓	✓	✓	✓
TATSOI	C-vitamin, szulforafán, glükózaminát, K-vitamin, A-vitamin (béta-karotin)	B6-vitamin, B9-vitamin (folát), kalcium, mangán	fehérje, klorofill, rostok, kálium, vas, magnézium	○	✓	✓	✓
MIZUNA	C-vitamin, A-vitamin, B9-vitamin (folát), kalcium, mangán	B-vitaminok, vas, kálium, szulforafán, glükózaminát	fehérje, rostok, klorofill, magnézium, foszfor, cink	○	✓	✓	✓
TARLÓRÉPA	K-vitamin, A-vitamin (béta-karotin), B9-vitamin (folát), C-vitamin, mangán, kalcium	B-vitaminok, E-vitamin, fehérje, rostok, klorofill	vas, magnézium, foszfor	○	✓	✓	✓
SALÁTA MIX mz	C-vitamin, K-vitamin, A-vitamin, szulforafán, glükózaminát	B-vitaminok, E-vitamin, fehérje, rostok, klorofill, vas, mangán, magnézium, kálium	foszfor, cink, magnézium, kalcium	✗	✗	✓	✓
SALÁTA PIKÁNS MIX	K-vitamin, C-vitamin, A-vitamin, szulforafán, glükózaminát	B-vitaminok, E-vitamin, fehérje, rostok, klorofill, vas, mangán, magnézium, kálium	foszfor, cink, magnézium, kalcium	✗	✗	✓	✓
ÁZSIA SALÁTA MIX	C-vitamin, szulforafán, glükózaminát, K-vitamin, A-vitamin (béta-karotin)	B-vitaminok, vas, kálium	fehérje, rostok, klorofill, kalcium, foszfor, cink, magnézium	✗	✗	✓	✓
BAZSALIKOM (több fajta)	K-vitamin, A-vitamin (béta-karotin), C-vitamin, mangán, vas	magnézium, réz, cink, kalcium, B-vitaminok, E-vitamin	fehérje, rostok, klorofill, kálium, foszfor	✗	✗	✓	✓
AMARÁNT (több fajta)	B-vitaminok, E-vitamin, C-vitamin, mangán, vas, magnézium	foszfor, kalcium, kálium, fehérje, rostok, cink	klorofill, szelén	✗	✗	✓	✓



Tökéletes



Alkalmatlan



Működik,
de nem ideális

ÖSSZESÍTŐ TÁBLÁZAT II.

DÁTUM: 2023.06.08



LEGEND

[illegible]