

Vegehop - sirovi meni

Hranjiva tvar	Preporučena dnevna količina ili DRI	Vegehop	% preporučene dnevne količine
	RH pravilnik (označavanje)	srednja vr.	dnevne količine
Energetska vrijednost (kcal/ kJ)		1267/5299	
Proteini (g)	46-56 (~1g/kg tj.mase)	37	>50 (67-80)
Ugljikohidrati (g)	Min 130	80	62,0
Od toga Šećeri (g)		27	
Od toga Vlakna (g)	25-38	25	66-100
Masti (g)	20-35	99	283-500
Od toga Zasićene masti (g)	<7% kcal	15	
% energije iz proteina	17-20	11	
% energije iz ugljikohidrata	45-60	24	
% energije iz masti	20-35	66	
Vitamini			
Vitamin A (µg)	800	894	111,7
Vitamin C (mg)	80	48	59,4
Tiamin (mg)	1,1	1	131,8
Riboflavin (mg)	1,4	1	42,9
Niacin (mg)	16	9	55,0
Pantotenska kiselina (mg)	6	2	40,0
Vitamin B6 (mg)	1,4	2	114,3
Folna kiselina (µg)	200	386	193,0
Vitamin B12 (µg)	2,5	0	0,0
Biotin (µg)	50	0	0,0
Vitamin D (µg)	5	0	0,0
Vitamin E mg	12	0	0,0
Vitamin K (µg)	75	234	311,3
Mineralne tvari			
Željezo (mg)	14	13	92,9
Kalcij (mg)	800	303	37,8
Fosfor (mg)	700	966	137,9
Magnezij (mg)	375	476	126,9
Kalij (mg)	2000	2253	112,6
Cink (mg)	10	8	78,5
Bakar (mg)	1	3	310,0
Mangan (mg)	2	5	242,5
Selen (µg)	55	42	75,5

Vegehopov "sirovi" obrok zadovoljava barem 50 % dnevnih potreba odrasle osobe za bjelančevinama i energijom, ovisno o spolu, tjelesnoj građi i aktivnosti. Obrok gotovo u potpunosti zadovoljava ili čak nadmašuje potrebe za mineralnim tvarima kao što su željezo, magnezij, cink, bakar, mangan i selen, kao i potrebe za vitaminom A (u obliku beta-karotena), vitaminima B1, B6 i folnom kiselinom. Ne sadrži kolesterol.

dr.sc. Dubravka Novotni