



ВИТАМИНЫ

Составила: Гуринович Светлана

Витамины в растениях

| | B ₁ | B ₂ | PP | Каротин | A | C | B ₆ | K | B ₃ | P | D | У | H | E | B ₉ | |
|-----------|----------------|----------------|----|---------|---|---|----------------|---|----------------|---|---|---|---|---|----------------|--|
| Бобы | + | + | + | + | | + | | | | | | | | | | |
| Горох | + | + | + | + | | + | + | + | | | | | | | | |
| Фасоль | + | + | + | + | | + | + | + | | | | | | | | |
| Ревень | + | + | + | + | | + | + | | + | + | | | | | | |
| Щавель | + | + | + | + | | + | | + | | | | | | | | |
| Морковь | + | + | | + | | | | | | | + | | | | | |
| Петрушка | | | | + | | + | | | | | | | | | | |
| Сельдерей | + | + | + | + | | + | | | | | | | | | | |
| Укроп | | | | + | | + | | | | | | | | | | |
| Брюква | + | + | + | + | | + | | | | | | | | | | |
| Капуста | + | + | + | + | | + | + | + | | | | | + | | | |
| Редис | + | + | + | + | | + | | | | | | | | | | |
| Редька | + | + | + | + | | + | | | | | | | | | | |
| Репа | + | + | | + | | + | + | | | | | | | | | |
| Хрен | + | + | + | | | + | | | | | | | | | | |
| Лук | + | + | + | | | + | + | | | | | | | + | | |

| | В1 | В2 | РР | Каротин | А | С | В6 | К | В3 | Р | Д | У | Н | Е | В9 | | |
|-----------|----|----|----|---------|---|---|----|---|----|---|---|---|---|---|----|--|--|
| Чеснок | + | + | | | | + | + | | + | | | | | | | | |
| Свёкла | + | + | + | + | | + | + | | + | + | | | | | | | |
| Шпинат | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | | |
| Салат | + | + | + | + | | + | + | + | | + | | | | + | | | |
| Картофель | + | + | + | + | | | + | + | | | + | + | | | + | | |
| Томат | + | + | | + | | + | + | + | + | + | | | | | | | |
| Арбуз | + | + | + | + | | + | | | | | | | | | | | |
| Дыня | | | | + | | + | | | | + | | | | | | | |
| Огурец | + | + | + | | + | + | + | | | | | | | | | | |
| Тыква | + | | + | + | + | + | | | | | | | | | | | |
| Виноград | + | + | + | + | | + | | + | | + | | | | | | | |
| Гранат | | | | | | + | | | | | | | | | | | |
| Кизил | | | | | | + | | | | | | | | | | | |
| Маслина | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Абрикос | + | + | | + | | + | + | | | | | | | | | | |
| Айва | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | | | | | + | | |
| Вишня | + | + | + | + | | + | | | | + | | | | | | | |

| | В ₁ | В ₂ | РР | Каротин | А | С | В ₆ | К | В ₃ | Р | Д | У | Н | Е | В ₉ |
|--------------|----------------|----------------|----|---------|---|---|----------------|---|----------------|---|---|---|---|---|----------------|
| Груша | + | + | + | + | + | + | | | | + | | | | | |
| Персик | + | + | + | + | + | + | | | + | + | | | | | |
| Слива | + | + | | + | | + | | | | + | | | | | |
| Яблоня | + | + | + | + | + | + | | + | | + | | | | | |
| Апельсин | + | + | + | + | | + | | | | + | | | | | |
| Лимон | + | + | + | + | + | + | | | | + | | | | | |
| Мандарин | + | + | + | + | | + | | | | | | | | | |
| Инжир | + | + | | + | + | + | | | | | | | | | |
| Брусника | | | | + | | + | | | | | | | | | |
| Голубика | | | + | | | + | | | | | | | | | |
| Клюква | | | | + | | + | | | | | | | | | |
| Черника | + | + | + | + | | + | | | | | | | | | |
| Бузина | | | | | | | | | | + | | | | | |
| Жимолость | | | | | | + | | | | + | | | | | |
| Калина | | | | + | | + | | + | | + | | | | | |
| Можжевельник | | | | | | + | | | | | | | | | |
| Крыжовник | + | + | | + | | + | + | | + | + | | | | | + |

