

Linus Pauling ortomolekulārās medicīnas institūta ieteikumi

| Uzturviela | Uzturvielu daudzums dienā VĪRIEŠIEM | Uzturvielu daudzums dienā SIEVIETĒM | Produkt, kas nodrošina nepieciešamās uzturvielas uzņemšanu | Uzturvielu daudzums produktā |
|---|--|--|--|------------------------------|
| DHS (omega-3 taukskābes) | | | 1 liela ola | 30 mg |
| | | | 93 g lasis | 500-1,200 mg |
| | | | treknu zivju porcija divas reizes nedēļā | |
| | | | zivju eļļa | |
| Vitamīns A (tajā skaitā beta-karotīns) | 900 µg | 700 µg | 1 liela ola | 80 µg |
| | | | 1/2 glāze burkānu | 500 µg |
| | | | 1/2 glāze pagatavota saldā kartupeļa | 900 µg |
| Vitamīns C | 400 mg | 400 mg | 1/2 glāze paprikas | 120 -190 mg |
| | | | 1/2 glāze zemenes | 80 -100 mg |
| | | | 1 kivi | 70 - 90 mg |
| Vitamīns D | 2,000 IU | 2,000 IU | 93 g lasis | 300 - 500 IU |
| | | | uzturvielām bagātinātas brokastu pārslas | |
| | | | saule | |
| | | | uzturvielām bagātināts piens | 80 -120 IU |
| Vitamīns E | 15 mg | 15 mg | 1 glāze avokādo | 3 mg |
| | | | 1/2 glāze mandeļu | 10 -12 mg |
| | | | 1/4 glāze saulespuķu eļļa | 20 - 25mg |
| Folāti vai folskābe | 400 µg | 400 µg | 1 glāze pagatavotu lēcu | 180 µg |
| | | | 1 glāze pagatavotu spinātu | 130 µg |
| | | | 1 šķēle uzturvielām bagātinātas maizes | 20-50 µg |
| Vitamīns B12 | 2.4 µg | 2.4 µg | 93 g liellopa | 3-6 µg |
| | | | 1 glāze piena | 1 µg |
| | | | uzturvielām bagātinātas brokastu pārslas | |
| Vitamīns B6 | 1.3 mg | 1.3 mg | 93 g vistas | 0.5 mg |
| | | | 1 glāze turku zirņi | 1.1 mg |
| | | | 1 banāns | 0.4 mg |
| Cinks | 11 mg | 8 mg | 93 g liellopa | 4-9 mg |
| | | | 31 g indijas rieksti | 1.6 mg |
| | | | 1 glāze jogurta | 1.7 mg |
| Dzelzs | 8 mg | 18 mg | 93 g lielopa | 1.5-2.5 mg |
| | | | 31g ķirbju sēklu | 0.9 mg |
| | | | 1 glāze pagatavotu auzu | 6.6 mg |
| Varš | 900 µg | 900 µg | 31 g tumšā šokolāde | 500 µg |
| | | | 31 g indijas rieksti | 625 µg |
| | | | 1/2 šitake sēnes | 650 µg |
| Selēns | 55 µg | 55 µg | 93 g tunča | 90 µg |
| | | | 1 glāze biezpiena | 20 µg |
| | | | 1 šķēle pilngraudu maizes | 13 µg |

