

Βιταμίνη Α

Τυναίκες 700mcg/ημέρα Άνδρες 900mcg/ημέρα

Ωμά, φρέσκα φρούτα (εκτός και αν αναγράφεται αλλιώς)

Αποξηραμένα βερίκοκα, 1/4 φλ	234 (mcg)
Μάνγκο, μετρίου μεγέθους	182
Γκρέιπφρουτ, μετρίου μεγέθους	143
Πεπόνι, 1/2 φλ σε κύβους	139
Βερίκοκα, 1/2 φλ	84
Ροδάκινο, μετρίου μεγέθους	24
Καρπούζι 1/2 φλ, σε κύβους ψιλοκομ	22
Δαμάσκηνα αποξηραμένα, 1/4 φλ	17

Ωμά, φρέσκα λαχανικά (εκτός και αν αναγράφεται αλλιώς)

Γλυκοπατάτα, 1/2 φλ μαγειρ, πουρές	1,364
Κόλιανδρος, 1 φλ	1,080
Χυμός καρότου, 1/2 φλ	966
Κολοκύθα(butternut squash), 1/2 φλ, μαγειρ	572
Καρότα, 1/2 φλ ψιλοκομ	565
Λαχανίδα, 1 φλ	544
Καρότο, μεσαίου μεγέθους	510
Γογγύλια (turnip greens), 1 φλ, ψιλοκομ	337
Βρούβες (mustard greens), 1 φλ	311
Πικραλίδα (dandelion), 1 φλ	295
Bok choy, ψιλοκομ, 1/2 φλ	191
Κόκκινη πιπεριά, μετρίου μεγέθους	186
Σπανάκι, 1 φλ, ψιλοκομμένο	149
Μαρούλι, 1 φλ, ψιλοκομ	140
Βασιλικός ψιλοκ, 1 φλ	118
Κόκκινο λάχανο, 1 φλ, ψιλοκ	52