|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование**  | **Количество полезных веществ в 100 граммах гречки, их % от суточной нормы**  |
| **Витамины**  |   |
| В1  | 20%  |
| В2  | 7,8%  |
| В6  | 17%  |
| В9  | 7%  |
| РР  | 31%  |
| **Минералы**  |   |
| Калий  | 13%  |
| Магний  | 64%  |
| Медь  | 66%  |
| Марганец  | 88%  |
| Фосфор  | 42%  |
| Железо   | 46%  |
| Цинк  | 23%  |
| Клетчатка  | 70%  |