|  |  |
| --- | --- |
| **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% |