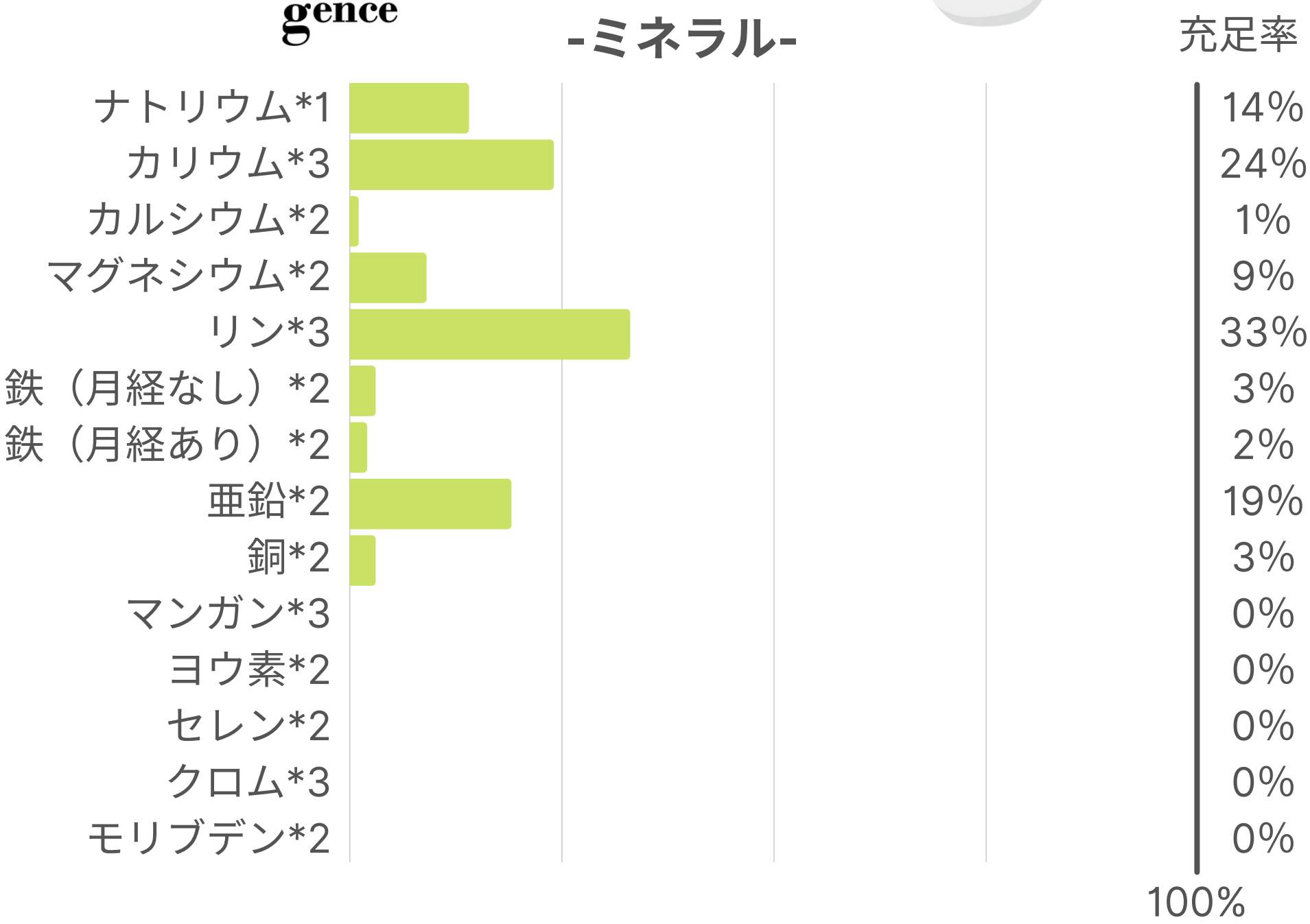
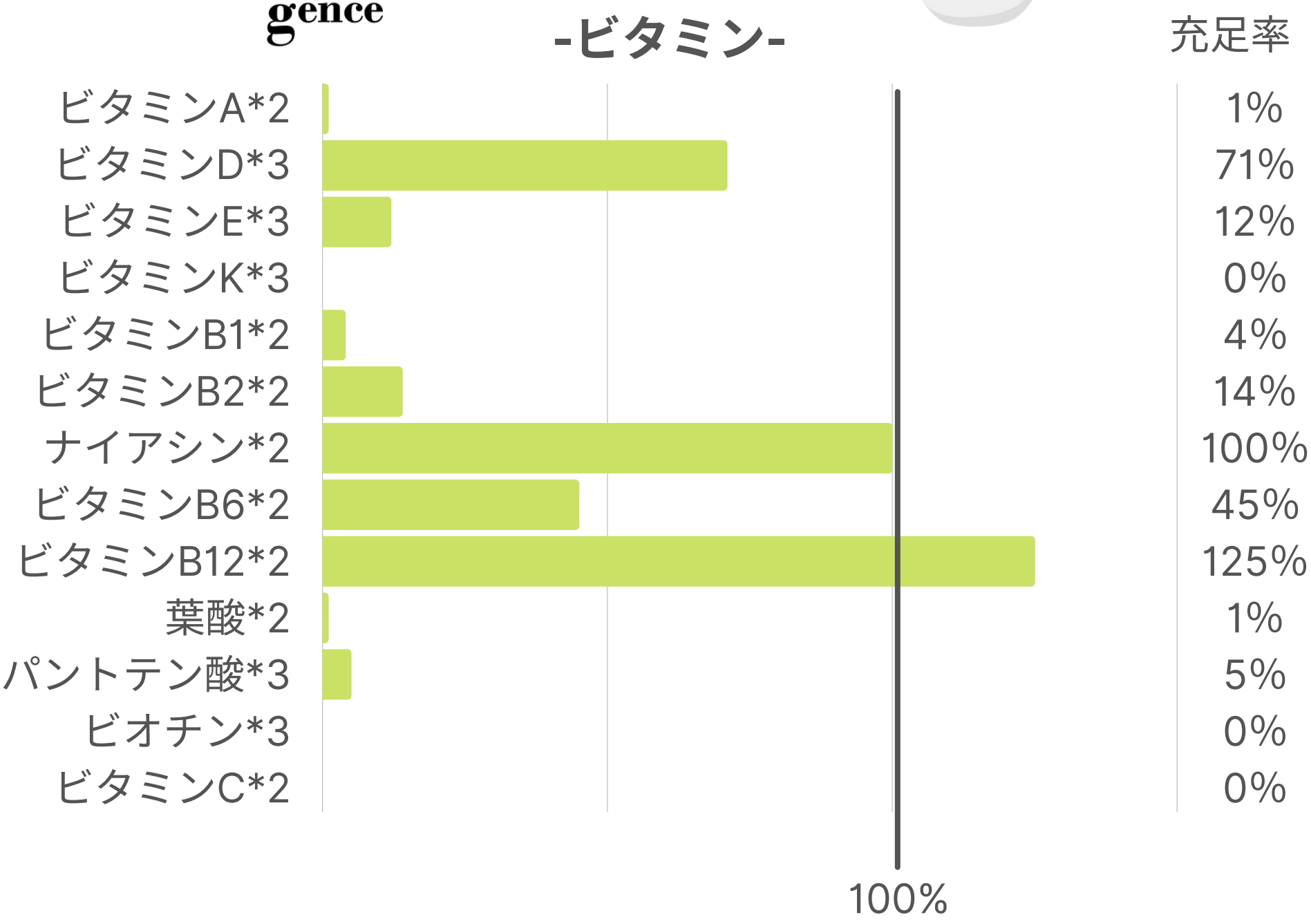
ふぐの栄養

-ミネラル-


充足率
ナトリウム*1
14%
カリウム*3
24%
カルシウム*2
1%
マグネシウム*2
9%
リン*3
33%
鉄（月経なし）*2
3%
鉄（月経あり）*2
2%
亜鉛*2
19%
銅*2
3%
マンガン*3
0%
ヨウ素*2
0%
セレン*2
0%
クロム*3
0%
モリブデン*2
0%
100%

ふぐの栄養

-ビタミン-


充足率
ビタミンA*2 1%
ビタミンD*3 71%
ビタミンE*3 12%
ビタミンK*3 0%
ビタミンB1*2 4%
ビタミンB2*2 14%
ナイアシン*2 100%
ビタミンB6*2 45%
ビタミンB12*2 125%
葉酸*2 1%
パントテン酸*3 5%
ビオチン*3 0%
ビタミンC*2 0%
100%