

**ZESTAWIENIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ PYŁKU PSZCZELEGO
Z PRZYKŁADOWYMI PRODUKTAMI ŻYWNOŚCIOWYMI**
(wg H. Makowiczowej)

ZAWARTOŚĆ NIEKTÓRYCH AMINOKWASÓW

Aminokwasy	Zawartość w miligramach na 100 gramów produktu			
	pyłek świeży	jaja	ser	mięso wołowe
Izoleucyna	4,50	0,85	1,74	0,93
Leucyna	6,70	1,17	2,63	1,25
Lizyna	5,70	0,93	2,34	1,45
Metionina	1,80	0,39	0,80	0,42
Fenyloalanina	3,90	0,67	1,43	0,66
Treonina	4,00	0,87	1,38	0,81
Tryptofan	1,30	0,20	0,34	0,20
Walina	5,70	0,90	2,05	0,91

ZAWARTOŚĆ NIEKTÓRYCH WITAMIN

Witaminy	Zawartość w miligramach na 100 gramów produktu					
	Pyłek kwiatowy	Jabłka	Ziemniaki	Kapusta	Mąka	Mięso wołowe
C	15,2-64,0	9,2	12,000	25,000	—	—
B ₁	0,57-1,08	0,034	0,034	0,053	0,143	0,069
B ₂	1,63-1,92	0,026	0,034	0,044	0,056	0,121
PP	9,8-21,0	0,17	1,46	0,28	0,53	4,33

ZAWARTOŚĆ PRZYKŁADOWYCH PIERWIASTKÓW

Pierwiastki	Pyłek kwiatowy	Ziemniaki	Mąka
Wapń	162,0	9,0	18,0
Żelazo	3,1-14,8	0,8	1,2