

WITAMINY Z GRUPY B

- tiamina B1
- ryboflawina B2
- niacyna B3
- pirydoksyna B6



NIENASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE NKT

- linolowy
- linolenowy
- oleinowy



SKŁADNIKI MINERALNE

- | | |
|-------------|-------------|
| - Ca wapń | - Mg magnez |
| - Co kobalt | - Mn mangan |
| - Cu miedź | - Si krzem |
| - Fe żelazo | - Se selen |
| - K potas | - Zn cynk |



AMARANTUS SAMOPISZA ORKISZ
GRYKA PEASKURKA

FITOSTEROLE

- stanole
- sterole



GŁÓWNE SKŁADNIKI BIOAKTYWNE prastarych ZBÓŻ

KAROTENOIDY

- luteina
- betakaroten
- alfakaroten
- zeaksantyna
- melatonina



TOKOFEROLE I TOKOTRIENOLE (witamina E)



KWASY FENOLOWE

- ferulowy
- p-kumarynowy
- wanilinowy
- siringinowy



FLAWONOIDY

- rutyna
- kwercetyna
- witeksyna



FITYNIANY

- kwas fitynowy



BŁONNIK



SKWALEN



FITOESTROGENY

- lignany
- izoflawony

