

I stedet for 250-500 ml. mælk om dagen...

Hvad med blot 125-250 g. grønkål om dagen?

Næringsstof	Indhold i minimælk pr. 100 ml.	Indhold i grønkål pr. 100 g.
Protein	3,5 g	4,7 g
B2-vitamin	0,17 mg	0,29 mg.
B12-vitamin	0,48 ug	0 ug
Calcium	120 mg	219 mg
Iod	23,3 ug	1,4 ug
Kalium	157 mg	264 mg
A-vitamin	4,39 RE	421 RE
B1-vitamin	0,04 mg	0,15 mg
Niacin	0,874 NE	3,98 NE
B6-vitamin	0,05 mg	0,35 mg
C-vitamin	1,3 mg	169 mg
D-vitamin	0 ug	0 ug
E-vitamin	0,013 a-TE	5,4 a-TE
K-vitamin	0 ug	250 ug
Folat	5,84 ug	60 ug
Jern	0,03 mg	2 mg
Magnesium	12,1 mg	20 mg
Selen	1,64 ug	2,1 ug
Zink	0,41 mg	0,62 mg

Mælk fremhæves for at være en vigtig kilde til disse

Dog er grønkåls indhold langt højere for næsten **alle** næringsstoffer

Grønkål har derudover:

6,2 g. kostfibre/100 g.
Højt antioxidantindhold
Højt phyto-kemikalie-indhold