



| Nährstoff | Mikronährstoffe | | | | | | | | | | | | | Makronährstoffe | | | |
|------------------------|----------------------------|-------------|-----------------|---------------|------------|------------|------------------------------|-----------------|-----------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-----------------|--------------------|--------------|--------------------|
| | Mengen- und Spurenelemente | | | | | | Vitamine | | | | | | | Fett in g | Kohlenhydrate in g | Protein in g | Ballaststoffe in g |
| | Kalium in mg | Eisen in mg | Magnesium in mg | Calcium in mg | Zink in mg | Jod in mcg | Vitamin A-Beta-Carotin in mg | Vitamin E in mg | Vitamin C in mg | Vitamin B1 in mcg | Vitamin B2 in mcg | Vitamin B6 in mcg | B9 (Folat) in mcg | | | | |
| Tagesempfehlung | 4000 | 10 bis 15 | 300 bis 400 | 900 | 7 bis 10 | 200 | 4,8 bis 6 | 11 bis 15 | 300 bis 1000 | 1000 bis 1300 | 1000 bis 1400 | 1400 bis 1600 | 300 | 30% der Energie | 220 bis 270 | 0,8/kg KG | 30 |
| Gemüse | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Artischocken | 353 | 1,5 | 26 | 53 | 0,5 | 4,4 | 0,09 | 0,2 | 6,1 | 121 | 11 | 85 | 45 | 0,1 | 2,7 | 2,5 | 11,4 |
| Aubergine | 203 | 0,4 | 14 | 12 | 0,1 | 0,9 | 0,04 | 0,03 | 5 | 38 | 45 | 68 | 31 | 0,2 | 2,5 | 1,2 | 1,4 |
| Blumenkohl | 282 | 0,5 | 15 | 22 | 0,3 | 0,7 | 0,01 | 0,07 | 64 | 88 | 92 | 200 | 52 | 0,3 | 2,3 | 2,5 | 2,9 |
| Brokkoli | 256 | 0,8 | 18 | 58 | 0,5 | 15 | 0,9 | 0,6 | 95 | 100 | 180 | 280 | 39 | 0,2 | 2,7 | 3,8 | 3 |
| Champignons | 318 | 1,2 | 14 | 11 | 0,5 | 18 | 0,01 | 0,08 | 5 | 100 | 420 | 60 | 25 | 0,2 | 0,6 | 4,1 | 1,9 |
| Chicorée | 198 | 0,7 | 13 | 26 | 0,2 | 1 | 3,4 | 0,1 | 9 | 60 | 40 | 50 | 50 | 0,2 | 2,4 | 1,2 | 1,3 |
| Chinakohl | 144 | 0,6 | 11 | 40 | 0,4 | 0,3 | 0,4 | 0,2 | 26 | 30 | 40 | 120 | 66 | 0,3 | 1,2 | 1,1 | 1,7 |
| Fenchel | 509 | 2,7 | 47 | 106 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0 | 93 | 30 | 110 | 60 | 37 | 0,2 | 3 | 1,4 | 2 |
| Gemüsemais (Dose) | 156 | 0,3 | 18 | 5 | 0,5 | 1 | 0,04 | 0,08 | 8 | 105 | 85 | 154 | 23 | 1,3 | 23 | 3,1 | 2,8 |
| grüne Bohnen | 151 | 0,5 | 16 | 50 | 0,2 | 2,4 | 0,3 | 0,1 | 11 | 48 | 78 | 172 | 26 | 2,6 | 3,8 | 1,8 | 1,4 |
| Grünkohl | 451 | 1,9 | 31 | 212 | 0,3 | 4,5 | 5,2 | 1,7 | 105 | 100 | 250 | 250 | 187 | 0,9 | 2,5 | 4,3 | 4,2 |
| Kartoffeln | 417 | 0,4 | 21 | 6,2 | 0,4 | 3,4 | 0,005 | 0,05 | 17 | 110 | 50 | 310 | 9 | 0 | 15 | 1,9 | 1,2 |
| Knoblauch | 530 | 1,4 | 35 | 38 | 0,6 | 2,7 | 0,001 | 0,01 | 14 | 200 | 80 | 380 | 20 | 0,12 | 28,4 | 6 | 1,8 |
| Kohlrabi | 322 | 0,5 | 43 | 59 | 0,2 | 0,7 | 0,2 | 0,4 | 63 | 50 | 50 | 70 | 70 | 0,2 | 3,7 | 1,9 | 1,5 |
| Mangold | 376 | 2,7 | 81 | 103 | 0,3 | 1,2 | 3,5 | 1,5 | 39 | 100 | 160 | 90 | 30 | 0,3 | 0,7 | 2,1 | 2,6 |
| Möhren | 328 | 2,1 | 18 | 41 | 0,3 | 3,1 | 9,8 | 0,44 | 7 | 100 | 100 | 100 | 17 | 0,2 | 5,2 | 1,1 | 3,1 |
| Paprika rot | 177 | 0,4 | 12 | 7 | 0,1 | 1 | 0,5 | 2,5 | 117 | 50 | 80 | 290 | 55 | 0,2 | 2,9 | 1,1 | 2 |
| Porree/Lauch | 279 | 0,8 | 15 | 63 | 0,3 | 9,5 | 0,7 | 0,5 | 24 | 80 | 70 | 260 | 103 | 0,3 | 3,3 | 2,1 | 2,2 |
| Rosenkohl | 471 | 0,9 | 22 | 35 | 0,4 | 0,7 | 0,5 | 0,6 | 112 | 130 | 130 | 350 | 101 | 0,3 | 3,3 | 4,5 | 4,4 |
| Rote Bete | 317 | 0,8 | 17 | 16 | 0,3 | 0,4 | 0,01 | 0,04 | 10 | 20 | 40 | 50 | 51 | 0,1 | 8,4 | 1,5 | 2,4 |
| Sojasprossen | 235 | 0,9 | 19 | 32 | 1 | 2 | 0,03 | 0,09 | 20 | 160 | 160 | 160 | 160 | 1 | 4,7 | 6,3 | 2,4 |
| Spargel weiß | 176 | 0,6 | 16 | 28 | 0,4 | 7,8 | 0,5 | 2,2 | 20 | 110 | 100 | 60 | 72 | 0,2 | 2,1 | 2,1 | 1,5 |
| Spinat | 554 | 3,4 | 62 | 117 | 0,8 | 14,3 | 4,8 | 1,3 | 51 | 90 | 200 | 220 | 141 | 0,3 | 0,6 | 2,8 | 1,8 |
| Staudensellerie | 329 | 0,2 | 12 | 80 | 0,1 | 1 | 2,9 | 0,2 | 7 | 50 | 80 | 90 | 7 | 0,2 | 2,2 | 1,2 | 2,5 |
| Steckrüben | 227 | 0,5 | 11 | 47 | 0,09 | 4,2 | 0,09 | 0,2 | 33 | 50 | 60 | 200 | 26 | 0,2 | 5,7 | 1,2 | 2,9 |
| Süßkartoffel | 413 | 0,9 | 25 | 35 | 0,2 | 2,4 | 7,9 | 4,6 | 30 | 64 | 50 | 270 | 12 | 0,6 | 24 | 1,6 | 3,1 |
| Tomaten | 235 | 0,3 | 11 | 9 | 0,09 | 1,1 | 0,6 | 0,8 | 19 | 60 | 40 | 100 | 33 | 0,2 | 2,6 | 1 | 1,3 |
| Weißkohl | 269 | 0,4 | 13 | 46 | 0,1 | 3 | 0,06 | 1,7 | 52 | 40 | 50 | 190 | 17 | 0,2 | 4,2 | 1,4 | 2,9 |
| Wirsing | 236 | 0,6 | 12 | 64 | 0,4 | 2,6 | 0,04 | 2,5 | 50 | 50 | 70 | 200 | 18 | 0,3 | 2,9 | 2,8 | 2,7 |
| Zucchini | 177 | 1 | 18 | 25 | 0,2 | 2,5 | 0,1 | 0,5 | 18 | 210 | 70 | 120 | 10 | 0,3 | 2,3 | 2 | 1,1 |
| Zwiebel | 162 | 0,3 | 11 | 31 | 0,2 | 1,8 | 0,007 | 0,07 | 7,4 | 36 | 20 | 160 | 11 | 0,3 | 4,9 | 1,2 | 1,4 |
| Obst | | | | | | | | | | | | | | | | | |



| Nährstoff | Mikronährstoffe | | | | | | | | | | | | | Makronährstoffe | | | |
|------------------------|----------------------------|-------------|-----------------|---------------|------------|------------|------------------------------|-----------------|-----------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-----------------|--------------------|--------------|--------------------|
| | Mengen- und Spurenelemente | | | | | | Vitamine | | | | | | | Fett in g | Kohlenhydrate in g | Protein in g | Ballaststoffe in g |
| | Kalium in mg | Eisen in mg | Magnesium in mg | Calcium in mg | Zink in mg | Jod in mcg | Vitamin A-Beta-Carotin in mg | Vitamin E in mg | Vitamin C in mg | Vitamin B1 in mcg | Vitamin B2 in mcg | Vitamin B6 in mcg | B9 (Folat) in mcg | | | | |
| Tagesempfehlung | 4000 | 10 bis 15 | 300 bis 400 | 900 | 7 bis 10 | 200 | 4,8 bis 6 | 11 bis 15 | 300 bis 1000 | 1000 bis 1300 | 1000 bis 1400 | 1400 bis 1600 | 300 | 30% der Energie | 220 bis 270 | 0,8/kg KG | 30 |
| Apfel | 119 | 0,3 | 5 | 5 | 0,04 | 0,8 | 0,03 | 0,5 | 12 | 11 | 9 | 43 | 5 | 0,05 | 14,4 | 0,3 | 2 |
| Aprikose | 280 | 0,7 | 9 | 16 | 0,1 | 0,5 | 1,6 | 0,5 | 9,4 | 40 | 53 | 70 | 4 | 0,1 | 8,6 | 0,9 | 1,5 |
| Avocado | 550 | 0,4 | 25 | 14 | 0,6 | 3 | 0,1 | 2 | 0 | 70 | 100 | 270 | 20 | 12,5 | 3,6 | 1,4 | 4,1 |
| Banane | 367 | 0,4 | 30 | 7 | 0,2 | 2 | 0,03 | 0,3 | 11 | 44 | 57 | 363 | 14 | 0,2 | 20 | 1,2 | 2 |
| Birne | 114 | 0,2 | 7 | 10 | 0,1 | 0,8 | 0,02 | 0,4 | 4,6 | 33 | 38 | 15 | 14 | 0,3 | 12,4 | 0,5 | 2,8 |
| Brombeere | 190 | 0,9 | 30 | 44 | 0,2 | 0,4 | 0,3 | 0,6 | 17 | 30 | 40 | 50 | 34 | 1 | 6,2 | 1,2 | 3,2 |
| Erdbeere | 164 | 0,6 | 13 | 19 | 0,1 | 2,8 | 0,02 | 0,1 | 57 | 31 | 54 | 60 | 44 | 0,4 | 5,5 | 0,8 | 2 |
| Feige | 250 | 0,6 | 20 | 54 | 0,4 | 1,5 | 0,05 | 0,5 | 2,7 | 46 | 50 | 110 | 7 | 0,5 | 12,9 | 1,3 | 2 |
| Granatapfel | 220 | 0,5 | 3 | 8 | 0,6 | 1,5 | 0,04 | 0,2 | 7 | 50 | 20 | 105 | 7 | 0,6 | 16,1 | 0,7 | 2,2 |
| Grapefruit | 141 | 0,2 | 10 | 26 | 0,04 | 1,3 | 0,008 | 0,3 | 40,9 | 48 | 24 | 28 | 11 | 0,2 | 7,4 | 0,6 | 0,6 |
| Heidelbeere | 78 | 0,7 | 2 | 10 | 0,1 | 1,2 | 0,03 | 1,9 | 22 | 20 | 20 | 60 | 11 | 0,6 | 6,1 | 0,6 | 4,9 |
| Himbeere | 200 | 1 | 30 | 40 | 0,4 | 3 | 0,02 | 0,7 | 25 | 23 | 50 | 75 | 30 | 0,3 | 4,8 | 1,3 | 4,7 |
| Johannisbeere, rot | 257 | 0,9 | 13 | 29 | 0,3 | 1 | 0,03 | 0,6 | 36 | 40 | 30 | 45 | 11 | 0,2 | 4,8 | 1,1 | 3,5 |
| Johannisbeere, schwarz | 290 | 1,3 | 17 | 46 | 0,3 | 1 | 0,08 | 1,8 | 177 | 51 | 44 | 80 | 9 | 0,2 | 6,1 | 1,3 | 3,5 |
| Kaki | 180 | 0,4 | 8 | 8 | 0,04 | 1,8 | 1,6 | 0,8 | 16 | 24 | 30 | 50 | 8 | 0,3 | 16 | 0,6 | 2,5 |
| Kiwi | 320 | 0,8 | 24 | 38 | 0,06 | 1,6 | 0,04 | 0,5 | 43,7 | 17 | 50 | 18 | 20 | 0,6 | 9,1 | 1 | 3,9 |
| Mandarine | 150 | 0,3 | 11 | 33 | 0,05 | 0,8 | 0,1 | 0,3 | 30 | 60 | 30 | 23 | 7 | 0,3 | 10,1 | 0,7 | 1,7 |
| Mango | 170 | 0,4 | 18 | 12 | 0,1 | 1,6 | 1,2 | 1 | 37,3 | 45 | 50 | 130 | 36 | 0,5 | 12,5 | 0,6 | 1,7 |
| Nektarine | 212 | 0,5 | 10 | 4 | 0,1 | 0,5 | 0,4 | 0,5 | 8 | 20 | 50 | 25 | 5 | 0,1 | 12,4 | 0,9 | 2,2 |
| Orange | 164 | 0,2 | 12 | 40 | 0,06 | 0,8 | 0,05 | 0,3 | 45,5 | 79 | 42 | 104 | 22 | 0,2 | 8,3 | 1 | 2,2 |
| Pfirsich | 192 | 0,3 | 9 | 6 | 0,1 | 3 | 0,08 | 1 | 9,5 | 27 | 51 | 26 | 3 | 0,1 | 8,9 | 0,8 | 1,7 |
| Pflaume | 161 | 0,3 | 7 | 8 | 0,08 | 1,4 | 0,4 | 0,9 | 5,4 | 72 | 43 | 45 | 2 | 0,2 | 10,1 | 0,6 | 1,7 |
| Rhabarber | 287 | 0,4 | 11 | 66 | 0,1 | 2,3 | 0,06 | 0,3 | 10 | 27 | 30 | 35 | 3 | 0,1 | 1,4 | 0,6 | 3,2 |
| Süßkirsche | 235 | 0,4 | 13 | 17 | 0,08 | 1,2 | 0,04 | 0,1 | 15 | 39 | 42 | 45 | 27 | 0,3 | 13,3 | 0,9 | 1,9 |
| Wassermelone | 109 | 0,2 | 9 | 7 | 0,08 | 1 | 0,2 | 0,07 | 6 | 45 | 50 | 70 | 5 | 0,2 | 8,3 | 0,6 | 0,2 |
| Weintraube | 198 | 0,4 | 7 | 12 | 0,05 | 1 | 0,03 | 0,6 | 4,2 | 46 | 25 | 73 | 43 | 0,3 | 15,2 | 0,7 | 1,6 |
| Zitrone | 170 | 0,5 | 28 | 11 | 0,1 | 1,6 | 0,003 | 0,4 | 50,7 | 51 | 20 | 60 | 6 | 0,6 | 3,2 | 0,7 | 1,3 |
| Trockenobst | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Datteln | 650 | 1,9 | 50 | 63 | 0,4 | 1 | 0,2 | 0,2 | 3 | 36 | 73 | 130 | 21 | 0,5 | 65 | 1,9 | 8,7 |
| Feigen | 850 | 3,3 | 70 | 193 | 0,9 | 4 | 0,05 | 2 | 2,5 | 120 | 85 | 120 | 14 | 1,3 | 55 | 3,5 | 9,6 |
| Pflaumen | 824 | 2,3 | 27 | 41 | 0,4 | 1 | 0,1 | 4,3 | 4 | 150 | 120 | 150 | 4 | 0,6 | 47 | 2,3 | 17,8 |
| Rosinen | 782 | 2,3 | 41 | 80 | 0,2 | 2 | 0,03 | 0,6 | 1 | 120 | 55 | 110 | 4 | 0,6 | 68 | 2,5 | 5,2 |
| Cranberries | 264 | 0,3 | 11 | 15 | 0 | 6 | 0,03 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 120 | 0 | 0,3 | 75,5 | 0,5 | 3,9 |



| Nährstoff | Mikronährstoffe | | | | | | | | | | | | | Makronährstoffe | | | |
|-------------------------|----------------------------|-------------|-----------------|---------------|------------|------------|------------------------------|-----------------|-----------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-----------------|--------------------|--------------|--------------------|
| | Mengen- und Spurenelemente | | | | | | Vitamine | | | | | | | Fett in g | Kohlenhydrate in g | Protein in g | Ballaststoffe in g |
| | Kalium in mg | Eisen in mg | Magnesium in mg | Calcium in mg | Zink in mg | Jod in mcg | Vitamin A-Beta-Carotin in mg | Vitamin E in mg | Vitamin C in mg | Vitamin B1 in mcg | Vitamin B2 in mcg | Vitamin B6 in mcg | B9 (Folat) in mcg | | | | |
| Tagesempfehlung | 4000 | 10 bis 15 | 300 bis 400 | 900 | 7 bis 10 | 200 | 4,8 bis 6 | 11 bis 15 | 300 bis 1000 | 1000 bis 1300 | 1000 bis 1400 | 1400 bis 1600 | 300 | 30% der Energie | 220 bis 270 | 0,8/kg KG | 30 |
| Aprikosen | 1370 | 4,4 | 50 | 82 | 0,4 | 2,7 | 34,6 | 2,7 | 11 | 7 | 110 | 170 | 5 | 0,5 | 47,9 | 5 | 17,7 |
| Pfirsiche | 1340 | 6,9 | 54 | 44 | 0,9 | 1 | 0,5 | 5,5 | 16,7 | 10 | 140 | 150 | 13 | 0,6 | 53,2 | 3 | 12,8 |
| Hülsenfrüchte | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kidneybohnen | 458 | 2,4 | 57 | 38 | 1,2 | 0,4 | 0,005 | 0,2 | 1 | 169 | 57 | 112 | 32 | 0,6 | 15,5 | 9,6 | 9,5 |
| Kichererbsen | 53 | 3 | 56 | 58 | 1,4 | 4 | 0,7 | 2,7 | 25 | 300 | 130 | 160 | 33 | 2,7 | 21 | 7,5 | 4,4 |
| Linsen | 256 | 2,6 | 45 | 25 | 1,3 | 0,3 | 0,04 | 0,4 | 0,2 | 118 | 79 | 164 | 27 | 0,6 | 19 | 9,4 | 4,3 |
| Erbsen Dose | 150 | 1,5 | 20 | 20 | 0,9 | 3,1 | 0,4 | 0,07 | 6,9 | 103 | 61 | 47 | 9 | 0,5 | 6,1 | 5,1 | 6,3 |
| Erbsen frisch | 304 | 1,8 | 33 | 24 | 1,3 | 0,3 | 0,4 | 0,06 | 25 | 320 | 150 | 160 | 159 | 0,5 | 12,3 | 6,6 | 5 |
| Getreide | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dinkelmehl (Vollkorn) | 407 | 9,7 | 109 | 8 | 3,4 | 0,8 | 0 | 1,4 | 0 | 510 | 26 | 175 | 50 | 3,6 | 63,7 | 12,7 | 8,3 |
| Weizenmehl Typ 405 | 168 | 0,6 | 14 | 5 | 0,5 | 7,4 | 0 | 0,2 | 0 | 104 | 13 | 41 | 10 | 1 | 72,3 | 10 | 2,8 |
| Weizenmehl Typ 1700 | 390 | 5 | 130 | 26 | 3,4 | 2,4 | 0,005 | 1,6 | 0 | 470 | 170 | 460 | 50 | 2,1 | 60,9 | 12,1 | 9,2 |
| Vollkornreis | 78 | 1,2 | 41 | 6 | 0,7 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0 | 77 | 26 | 52 | 6 | 0,7 | 26,5 | 2,8 | 7,9 |
| Roggen Vollkornmehl | 510 | 2,8 | 91 | 37 | 2,8 | 7,2 | 0,01 | 1,4 | 0 | 368 | 170 | 233 | 143 | 1,7 | 60,7 | 9,5 | 13,4 |
| Hafer Vollkornflocken | 382 | 4,4 | 121 | 16 | 3,6 | 0,8 | 0 | 0,8 | 0 | 562 | 28 | 98 | 87 | 6,7 | 59,5 | 13,2 | 9,7 |
| Buchweizen Vollkornm. | 680 | 2,2 | 50 | 33 | 2,5 | 2,5 | 0,01 | 0,5 | 0 | 580 | 150 | 580 | 50 | 2,7 | 70,7 | 11,7 | 3,6 |
| Amaranth | 366 | 7,6 | 266 | 214 | 3,2 | 2,5 | 0 | 0,1 | 4,2 | 80 | 208 | 223 | 49 | 6,5 | 66,2 | 14,5 | 9,3 |
| Quinoa | 143 | 0,9 | 58 | 20 | 0,9 | 4,9 | 0 | 0,04 | 1,1 | 116 | 16 | 40 | 13 | 1,8 | 16,7 | 3,5 | 3,1 |
| Nüsse und Saaten | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sesam | 458 | 10 | 347 | 783 | 7,8 | 10 | 0,04 | 0,3 | 0 | 790 | 250 | 790 | 97 | 50,4 | 10,2 | 20,9 | 11,2 |
| Leinsamen | 731 | 6,8 | 323 | 206 | 4,2 | 2 | 0,05 | 16 | 0 | 460 | 150 | 430 | 73 | 36,5 | 7,7 | 22,3 | 22,7 |
| Kürbiskerne | 570 | 4,9 | 285 | 10 | 6,2 | 2,7 | 0,2 | 4 | 0,2 | 586 | 42 | 92 | 50 | 46,3 | 2,7 | 35,5 | 8,7 |
| Sonnenblumenkerne | 784 | 5,7 | 336 | 86 | 5,8 | 4 | 0,02 | 38,8 | 0 | 1900 | 260 | 1270 | 121 | 26,3 | 34,7 | 26,1 | 5,8 |
| Walnüsse | 444 | 2,8 | 140 | 87 | 2,6 | 3 | 0,02 | 25,5 | 0 | 340 | 130 | 600 | 73 | 70,6 | 6,1 | 16,1 | 4,6 |
| Mandeln | 676 | 3,1 | 218 | 85 | 3,2 | 1,1 | 0,1 | 25,9 | 0 | 220 | 169 | 24 | 45 | 53 | 5,7 | 24 | 11,4 |
| Haselnüsse | 745 | 3,4 | 163 | 149 | 2,1 | 1 | 0,02 | 24,5 | 0 | 460 | 150 | 660 | 90 | 63,3 | 6 | 16,3 | 7,7 |
| Cashewnüsse | 689 | 6,4 | 258 | 38 | 5,2 | 5 | 0 | 6 | 0 | 580 | 180 | 530 | 68 | 47,1 | 22,2 | 21 | 3,1 |
| Erdnüsse | 660 | 1,8 | 160 | 41 | 2,8 | 13 | 0,002 | 10 | 0 | 900 | 155 | 440 | 169 | 48,1 | 7,5 | 29,8 | 11,7 |
| Kräuter | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Petersilie | 811 | 3,6 | 44 | 179 | 0,7 | 3,4 | 5,2 | 3,6 | 159 | 140 | 300 | 200 | 149 | 0,3 | 7,4 | 4,4 | 4,3 |



| Nährstoff | Mikronährstoffe | | | | | | | | | | | | | Makronährstoffe | | | |
|------------------------|----------------------------|-------------|-----------------|---------------|------------|------------|------------------------------|-----------------|-----------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-----------------|--------------------|--------------|--------------------|
| | Mengen- und Spurenelemente | | | | | | Vitamine | | | | | | | Fett in g | Kohlenhydrate in g | Protein in g | Ballaststoffe in g |
| | Kalium in mg | Eisen in mg | Magnesium in mg | Calcium in mg | Zink in mg | Jod in mcg | Vitamin A-Beta-Carotin in mg | Vitamin E in mg | Vitamin C in mg | Vitamin B1 in mcg | Vitamin B2 in mcg | Vitamin B6 in mcg | B9 (Folat) in mcg | | | | |
| Tagesempfehlung | 4000 | 10 bis 15 | 300 bis 400 | 900 | 7 bis 10 | 200 | 4,8 bis 6 | 11 bis 15 | 300 bis 1000 | 1000 bis 1300 | 1000 bis 1400 | 1400 bis 1600 | 300 | 30% der Energie | 220 bis 270 | 0,8/kg KG | 30 |
| Bärlauch | 336 | 2,9 | 22 | 76 | 0,3 | 2,4 | 1,2 | 0,3 | 150 | 130 | 60 | 200 | 17 | 0,3 | 2,9 | 0,9 | 2,2 |
| Dill | 647 | 5,5 | 28 | 230 | 1,8 | 3,9 | 6,1 | 1,7 | 70 | 190 | 430 | 300 | 50 | 0,8 | 8 | 3,7 | 5,3 |
| Basilikum | 300 | 5,5 | 11 | 250 | 0,7 | 0,9 | 4 | 1 | 26 | 80 | 310 | 180 | 50 | 0,8 | 5,1 | 3,1 | 3,1 |
| Rosmarin | 157 | 4,8 | 36 | 211 | 0,5 | 1 | 0,3 | 0 | 0 | 85 | 0 | 0 | 0 | 2,5 | 7,7 | 0,8 | 2,9 |

* Alle Angaben beziehen sich auf eine Menge von 100g

[Die empfohlenen Tagesdosen beziehen sich auf Empfehlungen der DGE bzw. der D-A-CH.](#)

[Lediglich die Empfehlungen für Vitamin C sind angepasst an Empfehlungen aus neueren Studien.](#)

Anleitung:

Drücke auf einen "Button". Die Tabelle wird dann absteigend nach diesem Nährstoff sortiert und wirft eine PDF-Datei aus dieser Übersicht aus.

Dies kannst du für jeden Nährstoff einzeln machen. So hast du einen Anhaltspunkt, welche Lebensmittel bei welchen Nährstoffen

besonders hilfreich sein können.

Copyright 2020 Healthy Foodprint
 healthy-foodprint.de
 info@healthy-foodprint.de