

Die Vitamine und Mineralstoffe

Vitamine

	in 100 g roher Aubergine	Tagesbedarf (Erwachsener)
Beta-Carotin	43 µg	2000 µg
Vitamin B1 (Thiamin)	38 µg	1100 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	45 µg	1200 µg
Vitamin B3 (Niacinäquivalent)	783 µg	15000 µg
Vitamin B5 (Pantothensäure)	230 µg	6000 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	68 µg	2000 µg
Vitamin B7 (Biotin)	0.8 µg	100 µg
Vitamin B9 (Folsäure)	31 µg	300 µg
Vitamin B12 (Cobalamin)	0 µg	3 - 4 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	50 mg	100 mg
Vitamin D (Calciferole)	0 µg	20 µg
Vitamin E	30 µg	12000 µg
Vitamin K (Phyllochinon)	0 µg	70 - 80 µg

Mineralstoffe

Kalium	203 mg	4000 mg
Chlorid	55 mg	2300 mg
Schwefel	29 mg	kein Tagesbedarf bekannt
Phosphor	21 mg	700 mg
Magnesium	14 mg	350 mg
Calcium	12 mg	1000 mg
Natrium	4 mg	1500 mg

Spurenelemente

Eisen	420 µg	12000 µg
Zink	280 µg	8500 µg
Kupfer	90 µg	1250 µg
Mangan	190 µg	3500 µg
Fluorid	20 µg	3800 µg
Jodid	0,8 µg	200 µg