

Rucola – das aromatische Kreuzblütengewächs

Die Vitamine im Rucola

Vitamin	Menge in µg pro 100 g Rucola	Tagesbedarf eines Erwachsenen in µg
Vitamin A (Retinoläquivalent)	221	900
Betacarotin	1.330	2.000
Vitamin B1 (Thiamin)	38	1.100
Vitamin B2 (Riboflavin)	86	1.200
Vitamin B3 (Niacin)	285	15.000
Vitamin B5 (Pantothensäure)	95	6.000
Vitamin B6 (Pyridoxin)	67	2.000
Vitamin B7 (Biotin)	0,4	100
Vitamin B9 (Folat/Folsäure)	38	300
Vitamin B12 (Cobalamin)	0	3 – 4
Vitamin C (Ascorbinsäure)	59	100
Vitamin D (Calciferol)	0	20
Vitamin E (Tocopheroläquivalent)	950	14.000
Vitamin K (Phyllochinon)	238	70

Die Mineralstoffe im Rucola

Mineralstoff	Menge in mg pro 100 g Rucola	Tagesbedarf eines Erwachsenen in mg
Natrium	26	1.500
Kalium	351	4.000
Calcium	152	1.000
Magnesium	32	350
Phosphor	61	700
Schwefel	95	k. A.
Chlorid	104	2.300

Die Spurenelemente im Rucola

Spurenelement	Menge in mg/µg pro 100 g Rucola	Tagesbedarf eines Erwachsenen
Eisen	1,4 mg	12,5 mg
Zink	0,38 mg	8,5 mg
Kupfer	133 µg	1.250 µg
Mangan	475 µg	3.500 µg
Fluorid	23 µg	3.800 µg
Jodid	1,9 µg	200 µg