

Die Nährwerte der Schwarzwurzel

pro 100 g Schwarzwurzel	
Energie	52 kcal (217 kJ)
Protein	1,3 g
Fett	0,4 g
Kohlenhydrate	2 g
Ballaststoffe	18,05 g
Wasser	74,43 g

Die Vitamine in der Schwarzwurzel

Vitamin	Menge in 100 g gekochter Schwarzwurzel	Tagesbedarf eines Erwachsenen
Vitamin A (Retinoläquivalent - so viel Vitamin A kann aus dem enthaltenen Beta-Carotin hergestellt werden)	3,00 µg	900 µg
Beta-Carotin	19,00 µg	2000 µg
Vitamin E	6,37 mg	14 mg
Folsäure	30,00 µg	400 µg
Vitamin B1	0,08 mg	1,1 mg
Vitamin B2	0,04 mg	1,2 mg
Vitamin B3 (Niacin)	513,00 µg	15000 µg
Vitamin B5	0,13 mg	6 mg
Vitamin B6	0,05 mg	1,4 mg
Biotin	0,07 µg	45 µg
Vitamin C	3,00 mg	100 mg
Vitamin K	42,00 µg	65 µg

Die Mineralstoffe in der Schwarzwurzel

Mineralstoff	Menge in 100 g Schwarzwurzel	Tagesbedarf eines Erwachsenen
Natrium	4,00 mg	1500 mg
Kalium	224,00 mg	4000 mg
Magnesium	18,00 mg	350 mg
Calcium	47,00 mg	1000 mg
Eisen	2,9 mg	12,5 mg
Phosphor	61,00 mg	700 mg
Kupfer	354,00 µg	1250 µg
Zink	0,2 mg	8,5 mg
Chlorid	39,00 mg	2300 mg
Fluorid	19,00 µg	3800 µg - Richtwert
Jodid	3,20 µg	200 µg
Mangan	510,00 µg	3500 µg
Schwefel	27,00 mg	(kein Bedarf bekannt)