

Die Nährwerte im Wirsing

	Menge in 100 g gekochtem Wirsing	Menge in 100 g rohem Wirsing
Energie	29 kcal (121 kJ)	32 kcal (133 kJ)
Protein	2,53 g	2,78 g
Fett	0,29 g	0,32 g
Kohlenhydrate	2,66 g	2,92
Ballaststoffe	2,64 g	2,8 g
Wasser	91,18 g	90,08 g

Die Vitamine im Wirsing

Vitamin	Menge in 100 g gekochtem Wirsing	Menge in 100 g rohem Wirsing	Tagesbedarf eines Erwachsenen
Vitamin A (Retinoläquivalent, so viel Vitamin A kann aus dem enthaltenen Beta-Carotin hergestellt werden)	7,00 µg	8,00 µg	900 µg
Betacarotin	41,00 µg	45,00 µg	2000 µg
Vitamin E	2,53 mg	2,50 mg	14 mg
Folsäure	15,00 µg	29,00 µg	400 µg
Vitamin B1	0,04 mg	0,06 mg	1,1 mg
Vitamin B2	0,04 mg	0,06 mg	1,2 mg
Vitamin B3 (Niacin)	701,00 µg	864,00 µg	15000 µg
Vitamin B5	0,15 mg	0,21 mg	6 mg
Vitamin B6	0,10 mg	0,16 mg	1,4 mg
Vitamin C	20,00 mg	49,40 mg	100 mg
Vitamin K	101,00 µg	100,00 µg	65 µg

Die Mineralstoffe im Wirsing

Mineralstoff	Menge in 100 g gekochtem Wirsing	Menge in 100 g rohem Wirsing	Tagesbedarf eines Erwachsenen
Natrium	7,00 mg	9,00 mg	1500 mg
Kalium	119,00 mg	236,00 mg	4000 mg
Magnesium	7,00 mg	12,00 mg	350 mg
Calcium	62,00 mg	64,00 mg	1000 mg
Eisen	0,42 mg	0,55 mg	12,5 mg
Phosphor	51,00 mg	56,00 mg	700 mg
Kupfer	32,00 µg	33,00 µg	1250 µg
Zink	0,31 mg	0,41 mg	8,5 mg
Chlorid	29,00 mg	29,00 mg	2300 mg
Fluorid	12,00 µg	12,00 µg	3800 µg (Richtwert)
Jodid	2,60 µg	2,60 µg	200 µg
Mangan	162,00 µg	160,00 µg	3500 µg
Schwefel	89,00 mg	88,00 mg	kein Bedarf bekannt