

# Erdnüsse – Superfood für die Gefäße

## Die Vitamine in Erdnüssen

Vitamin	Gehalt pro 100 g	Tagesbedarf eines Erwachsenen
Beta-Carotin	2 µg	2000 µg
Vitamin B1	900 µg	1100 µg
Vitamin B2	155 µg	1.100 µg
Vitamin B3	20,7 mg	17 mg
Vitamin B5	2,9 mg	6 mg
Vitamin B6	440 µg	2000 µg
Vitamin B7 (Biotin)	34 µg	100 µg
Vitamin B9 (Folsäure)	169 µg	400 - 600 µg
Vitamin B12	0 µg	400 µg
Vitamin C	0 µg	100 mg
Vitamin D	0 µg	14.000 µg
Vitamin E	10 mg	12 - 15 mg
Vitamin K	0 µg	

## Die Mineralstoffe in Erdnüssen

Mineralstoff	Gehalt pro 100 g	Tagesbedarf eines Erwachsenen
Natrium	11,0 mg	1500 mg
Kalium	660,0 mg	4000 mg
Calcium	41,0 mg	1000 mg
Magnesium	160,0 mg	350 mg
Phosphor	340,0 mg	700 mg
Chlorid	7,0 mg	2300 mg
Schwefel	380,0 mg	kein Bedarf bekannt

## Die Spurenelemente in Erdnüssen

Spurenelement	Gehalt pro 100 g	Tagesbedarf eines Erwachsenen
Eisen	1,8 mg	12,5 mg
Zink	2,8 mg	8,5 mg
Kupfer	0,7 mg	1,25 mg
Mangan	1,6 mg	3,5 mg
Fluorid	130 µg	3800 µg
Jodid	13 µg	200 µg

*Alle Angaben beziehen sich auf Erdnüsse bzw. Erdnuskerne (ohne Schale).*