

# Grünkern - Alles über das unreife Dinkelkorn

## Die Vitamine des Grünkerns (ungekocht)

Vitamin	Gehalt pro 100 g	Tagesbedarf
Vitamin A Retinoläquivalent	0 µg	900 µg
Beta-Carotin	0 µg	2000 µg
Vitamin B1 (Thiamin)	300 µg	1100 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	100 µg	1200 µg
Vitamin B3 (Niacin/Nicotinsäure)	1500 µg	15000 µg
Vitamin B3 (Niacinäquivalent)	3300 µg	17000 µg
Vitamin B5 (Pantothensäure)	1200 µg	6000 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	300 µg	1400 µg
Vitamin B7 (Biotin, Vitamin H)	6 µg	45 µg
Vitamin B9 (gesamte Folsäure)	50 µg	400 µg
Vitamin B12 (Cobalamin)	0 µg	4 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	0 µg	100 mg
Vitamin D (Calciferole)	0 µg	20 µg
Vitamin E (Tocopherole)	300 µg	14 mg
Vitamin K	30 µg	65 µg

## Die Mineralstoffe des Grünkerns (ungekocht)

Mineralstoff	Gehalt pro 100 g	Tagesbedarf
Natrium	3 mg	1500 mg
Kalium	447 mg	4000 mg
Calcium	22 mg	1000 mg
Magnesium	130 mg	350 mg
Phosphor	411 mg	700 mg
Chlorid	20 mg	2300 mg
Schwefel	140 mg	(kein Tagesbedarf bekannt)
Eisen	4,2 mg	12,5 mg
Zink	3,5 mg	8,5 mg
Kupfer	260 µg	1250 µg
Mangan	3 mg	3,5 mg
Fluorid	60 µg	Richtwert: 3,8 mg
Iodid	0,6 µg	200 µg