

Vitamine und Mineralstoffe in Gojibeeren

Die Werte der Vitamine und Mineralstoffe in nachfolgender Tabelle beziehen sich auf 100 g getrocknete Gojibeeren:

Vitamine

Vitamin	Gehalt pro 100 g	Tagesbedarf eines Erwachsenen
Vitamin A in Form von Betacarotin	8040 µg (26800 IE)	900 µg (3000 IE)
Vitamin B1 (Thiamin)	200 µg	1100 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	100 µg	1200 µg
Vitamin B3 (Niacin/Nicotinsäure)	100 µg	15000 µg
Vitamin B5 (Pantothensäure)	0 µg	6000 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	100 µg	2000 µg
Vitamin B7 (Biotin)	0 µg	100 µg
Vitamin B9 (Folat/Folsäure)	0 µg	300 µg
Vitamin B12 (Cobalamin)	0 µg	3 - 4 µg
Vitamin C	12 - 48 mg	100 mg
Vitamin D (Calciferole)	0 µg	20 µg
Vitamin E (Tocopherol)	0 mg	12 mg
Vitamin K (Phyllochinon)	0 µg	70 - 80 µg

Mineralstoffe

Mineralstoff	Gehalt pro 100 g	Tagesbedarf eines Erwachsenen
Natrium	300 - 480 mg	1500 mg
Kalium	800 mg	4000 mg
Calcium	100 - 190 mg	1000 mg
Magnesium	11 mg	350 mg
Phosphor	18 mg	700 mg
Chlorid	0 mg	2300 mg

Spurenelemente

Spurenelement	Gehalt pro 100 g	Tagesbedarf eines Erwachsenen
Eisen	6,8 - 12,2 mg	12,5 mg
Zink	4 mg	8,5 mg
Kupfer	400 µg	1250 µg
Mangan	200 µg	3500 µg
Fluorid	100 µg	3800 µg
Jodid	6 µg	200 µg