

Die Nährwerte des Chinakohls

Nährwerte	pro 100 g Chinakohl
Energie	16 kcal (69 kJ)
Protein	1,07 g
Fett	0,30 g
Kohlenhydrate	1,24 g
Ballaststoffe	1,70 g
Wasser	94,71 g

Die Vitamine im Chinakohl

Vitamin	Menge in 100 g rohem Chinakohl	Tagesbedarf eines Erwachsenen
Vitamin A Retinoläquivalent	71 µg	900 µg
Beta-Carotin	426 µg	2000 µg
Vitamin E	0,24 mg	14 mg
Folsäure	66 µg	400 µg
Vitamin B1	0,03 mg	1,1 mg
Vitamin B2	0,04 mg	1,2 mg
Vitamin B3 Niacinäquivalent	733 µg	15000 µg
Vitamin B5	0,20 mg	6 mg
Vitamin B6	0,12 mg	1,4 mg
Biotin	0,50 µg	45 µg
Vitamin C	26 mg	100 mg

Die Mineralstoffe im Chinakohl

Mineralstoff	Menge in 100 g rohem Chinakohl	Tagesbedarf eines Erwachsenen
Natrium	19 mg	1500 mg
Kalium	144 mg	4000 mg
Magnesium	11 mg	350 mg
Calcium	40 mg	1000 mg
Eisen	0,60 mg	12,5 mg
Phosphor	30 mg	700 mg
Kupfer	57 µg	1250 µg
Zink	0,37 mg	8,5 mg
Chlorid	18 mg	2300 mg
Fluorid	15 µg	3800 µg - Richtwert
Jodid	0,30 µg	200 µg
Mangan	167 µg	3500 µg
Schwefel	60 mg	kein Bedarf bekannt