

Vitamine und Mineralstoffe von Natto

Die Vitamine von Natto

Vitamin	Gehalt pro 100 g	100 g Natto decken xy % des Tagesbedarfs	Tagesbedarf
Vitamin A (Retinoläquivalent)	0 µg	0 %	900 µg
Betacarotin	0 µg	0 %	2.000 µg
Vitamin B1 (Thiamin)	70 µg	6 %	1.100 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	500 µg	42 %	1.200 µg
Vitamin B3 (Niacin)	1.100 µg	7 %	15.000 µg
Vitamin B5 (Pantothensäure)	524 µg	9 %	6.000 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	280 µg	20 %	1.400 µg
Vitamin B7 (Biotin)	16 µg	36 %	45 µg
Vitamin B9 (Folsäureäquiva-)	126 µg	32 %	400 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	0 mg	0 %	100 mg
Vitamin E (Tocopheroläquivalent)	1.000 µg	7 %	14.000 µg
Vitamin K (Phyllochinon)	10 µg	15 %	65 µg

Die Mineralstoffe von Natto

Mineralstoff	Gehalt pro 100 g	100 g Natto decken xy % des Tagesbedarfs	Tagesbedarf
Natrium	1 mg	0 %	1.500 mg
Kalium	249 mg	6 %	4.000 mg
Calcium	103 mg	10 %	1.000 mg
Magnesium	90 mg	26 %	350 mg
Phosphor	182 mg	26 %	700 mg
Schwefel	58 mg	? %	Angaben für empfohlene Tageszufuhr fehlen noch
Chlorid	3 mg	0 %	2.300 mg
Eisen	3.700 µg	30 %	12.500 µg
Zink	390 µg	5 %	8.500 µg
Kupfer	43 µg	3 %	1.250 µg
Mangan	1.100 µg	31 %	3.500 µg