

# Grüne Erbsen: Frisch, knackig und gesund!

## Die Vitamine von grünen Erbsen

Vitamin	Gehalt pro 100 g	100 g Erbsen decken xy % des Tagesbedarfs	Tagesbedarf
Vitamin A (Retinoläquivalent)	72 µg	8 %	900 µg
Betacarotin	424 µg	21 %	2.000 µg
Vitamin B1 (Thiamin)	300 µg	27 %	1.100 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	160 µg	13 %	1.200 µg
Vitamin B3 (Niacin)	2.380 µg	16 %	15.000 µg
Vitamin B5 (Pantothensäure)	720 µg	12 %	6.000 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	160 µg	11 %	2.000 µg
Vitamin B7 (Biotin)	5 µg	11 %	100 µg
Vitamin B9 (Folsäureäquivalent)	33 µg	8 %	400 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	25 mg	25 %	100 mg
Vitamin E (Tocopheroläquivalent)	257 µg	2 %	14.000 µg
Vitamin K (Phyllochinon) <sup>257</sup>	30 µg	46 %	70 µg

## Die Mineralstoffe von grünen Erbsen

Mineralstoff	Gehalt pro 100 g	100 g Erbsen decken xy % des Tagesbedarf	Tagesbedarf
Natrium	2 mg	0 %	1.500 mg
Kalium	304 mg	8 %	4.000 mg
Calcium	24 mg	2 %	1.000 mg
Magnesium	33 mg	9 %	350 mg
Phosphor	108 mg	15 %	700 mg
Schwefel	50 mg	? %	Angaben für empfohlene Tageszufuhr fehlen noch
Chlorid	40 mg	2 %	2.300 mg
Eisen	1.840 µg	15 %	12.500 µg
Zink	753 µg	9 %	8.500 µg
Kupfer	380 µg	30 %	1.250 µg
Mangan	660 µg	19 %	3.500 µg