Vitamine und Mineralstoffe von Spirulina

ZENTRUM DER GESUNDHEIT

Die Vitamine von Spirulina

Vitamin		pro 100 g Spirulina getrocknet	pro 4 g Spirulina getrocknet	Tagesbedarf
Vitamin A	Retinoläquivalent	609 µg	24.4 µg	900 µg
Betacarotin		3651 µg	146 µg	2.000 µg
Vitamin B1	Thiamin	1891 µg	75.6 µg	1.100 µg
Vitamin B2	Riboflavin	3277 µg	131 µg	1.200 µg
Vitamin B3	Niacinäquivalent	21 500 µg	860 µg	15.000 µg
Vitamin B5	Pantothensäure	2963 µg	118.5 µg	6.000 µg
Vitamin B6	Pyridoxin	324 µg	13 µg	1.500 µg
Vitamin B7	Biotin	0 µg	0 µg	100 µg
Vitamin B9	gesamte Folsäure	1821 µg	72.8 µg	400 µg
Vitamin B12		71 µg	2.8 µg	1 µg
Vitamin C		5 mg	0.2 mg	100 mg
Vitamin D		0 µg	0 µg	20 µg
Vitamin E	Tocopheroläquivalent	2.8–75 mg	0.1–3 mg	Keine Angabe
Vitamin K		3034 µg	121.4 µg	Keine Angabe

Die Mineralstoffe von Spirulina

Mineralstoff	pro 100 g Spirulina getrocknet	pro 4 g Spirulina getrocknet	Tagesbedarf
Calcium	637 mg	25.5 mg	1000 mg
Magnesium	910 mg	36.4 mg	350 mg
Kalium	1092 mg	43.7 mg	4000 mg
Eisen	19.8 mg	0.79 mg	12.5 mg
Zink	10 mg	0.4 mg	8.5 mg
Kupfer	1.8 mg	0.072 mg	1.25 mg
Phosphor	101 mg	4 mg	700 mg
Natrium	839 mg	33.6 mg	1500 mg
Chlorid	111 mg	4.4 mg	2300 mg
Schwefel	455 mg	18.2 mg	Keine Angabe
Mangan	4.56 mg	0.182 mg	3.5 mg
Fluorid	0.9 mg	0.036 mg	3.8 mg
Iodid	0.46 mg	0.018 mg	0.2 mg