

## Die Mineralstoffe der Zuckerschote

Mineralstoff	Gehalt pro 100 g	100 g decken X % des Tagesbedarfs	Tagesbedarf
Natrium	4 mg	0 %	1.500 mg
Kalium	300 mg	8 %	4.000 mg
Calcium	20 mg	2 %	1.000 mg
Magnesium	30 mg	9 %	350 mg
Phosphor	80 mg	11 %	700 mg
Schwefel	50 mg	Keine Angabe	Keine Angabe
Chlorid	30 mg	1 %	2.300 mg
Eisen	2.000 µg	16 %	12.500 µg
Zink	4.100 µg	48 %	8.500 µg
Kupfer	200 µg	16 %	1.250 µg
Mangan	400 µg	11 %	3.500 µg