

# Mineralstoffe und Spurenelemente in Haferflocken

## Mineralstoffe und Spurenelemente in Haferflocken

Mineralstoffe und Spurenelemente	Gehalt pro 100 g	Tagesbedarf (Erwachsener)
Natrium	2 mg	1500 mg
Kalium	382 mg	4000 mg
Calcium	16 mg	1000 mg
Magnesium	121 mg	350 mg
Phosphor	325 mg	700 mg
Schwefel	200 mg	
Eisen	4,4 mg	12,5 mg
Zink	3,6 mg	8,5 mg
Kupfer	0,4 mg	12,5 mg
Mangan	4,9 mg	3,5 mg
Fluorid	0,08 mg	3,8 mg
Jod	0,008 mg	0,2 mg