

Die Nährwerte von Bockshornkleesamen

Nährwerte	pro 100 g Bockshornkleesamen
Energie	347 kcal
Fett	6,4 g
Kohlenhydrate	48,2 g
<i>Glucose</i>	2,4 g
<i>Fructose</i>	0 g
<i>Saccharose</i>	21,7 g
<i>Stärke</i>	24,1 g
Protein	23 g
Ballaststoffe	10 g
Wasser	9 g
BE	4

Die Vitamine von Bockshornklee

Vitamin	pro 100 g Bockshornkleesamen	Tagesbedarf
Vitamin A Retinoläquivalent	0 mg	Keine Angabe
Betacarotin	0 mg	Keine Angabe
Vitamin B1 Thiamin	320 µg	1100 µg
Vitamin B2 Riboflavin	370 µg	1200 µg
Vitamin B3 Niacinäquivalent	1640 µg	15000 µg
Vitamin B5 Pantothensäure	500 µg	6000 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	200 µg	2000 µg
Vitamin B7 Biotin	10 µg	100 µg
Vitamin B9 gesamte Folsäure	57 µg	300 µg
Vitamin B12	0 µg	4 µg
Vitamin C	3 mg	100 mg
Vitamin D	0 µg	Keine Angabe
Vitamin E Tocopheroläquivalent	0 mg	Keine Angabe
Vitamin K	0 µg	Keine Angabe

Die Mineralstoffe und Spurenelemente von Bockshornkleesamen

Mineralstoff	pro 100 g Bockshornkleesamen	Tagesbedarf
Natrium	67 mg	1500 mg
Kalium	770 mg	4000 mg
Calcium	176 mg	1000 mg
Magnesium	191 mg	350 mg
Phosphor	296 mg	700 mg
Chlorid	60 mg	2300 mg
Schwefel	100 mg	Keine Angabe
Eisen	33,5 mg	12,5 mg
Zink	2,5 mg	8,5 mg
Kupfer	1 mg	1,25 mg
Mangan	2 mg	3,5 mg
Fluorid	0,05 mg	3,8 mg
Jod	5 µg	200 µg