

Die Nährwerte im Amaranth

Nährwerte	pro 100 g Amaranth
Brennwert	385 kcal / 1611 kJ
Fett	7 g
Kohlenhydrate	66 g
Eiweiss	14 g
Ballaststoffe	9 g

Die Vitamine im Amaranth

Vitamin	pro 100 g Amaranth
Vitamin B3 (Niacinäquivalent)	4303 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	4200 µg
Vitamin B3 (Niacin, Nicotinsäure)	1286 µg
Vitamin B5 (Pantothensäure)	1047 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	223 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	208 µg
Vitamin E	100 µg
Vitamin B1 (Thiamin)	80 µg
Folsäure	49 µg
Vitamin B7 (Biotin)	1.0 µg

Die Mineralstoffe im Amaranth

Mineralstoff	pro 100 g Amaranth
Phosphor	455 mg
Kalium	366 mg
Magnesium	266 mg
Calcium	214 mg
Schwefel	140 mg
Chlorid	105 mg
Natrium	21 mg