

Nährstoffgehalt der Ananas

Nährwerte	pro 100 g Ananas
Wasser	83.8 g
Kohlenhydrate	13.1 g
<i>Glucose</i>	2.2 g
<i>Fructose</i>	2.5 g
<i>Saccharose</i>	8.3 g
Ballaststoffe	1.4 g
<i>wasserlöslich</i>	0.2 g
<i>wasserunlösliche</i>	1.1 g
Eiweiss	0.5 g
Fett	0.2 g

Vitamine in der Ananas

Vitamin	pro 100 g Ananas	100 g Ananas decken xy % des Tagesbedarfs	Tagesbedarf
Vitamin C (Ascorbinsäure)	19 mg	19 %	100 mg
Vitamin E (Tocopheroläquivalent)	100 µg	1 %	14.000 µg
Vitamin B1 (Thiamin)	80 µg	7 %	1.100 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	75 µg	5 %	1.400 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	30 µg	3 %	1.200 µg
Vitamin A (Retinoläquivalent)	10 µg	1 %	900 µg
Betacarotin	60 µg	3 %	2.000 µg
Vitamin B3 (Niacin)	220 µg	1 %	15.000 µg
Vitamin B5 (Pantothensäure)	180 µg	3 %	6.000 µg
Vitamin B7 (Biotin)	0,5 µg	1 %	45 µg
Vitamin B9 (Folsäureäquivalent)	15 µg	3.8 %	400 µg
Vitamin K (Phyllochinon)	10 µg	15 %	70 µg
Vitamin K (Phyllochinon)	10 µg	15 %	70 µg

Vitamine in der Ananas

Mineralstoff	pro 100 g Ananas	100 g Ananas decken xy % des Tagesbedarfs	Tagesbedarf
Kalium	173 mg	4 %	4.000 mg
Chlorid	39 mg	2 %	2.300 mg
Magnesium	17 mg	9 %	350 mg
Calcium	16 mg	2 %	1.000 mg
Phosphor	9 mg	1 %	700 mg
Schwefel	3 mg	Keine Angabe	Keine Angabe
Natrium	2 mg	0 %	1.500 mg
Eisen	400 µg	3 %	12.500 µg
Mangan	110 µg	3 %	3.500 µg
Zink	260 µg	3 %	8.500 µg
Kupfer	80 µg	6 %	1.250 µg