

Die Nährwerte der Aubergine

Nährwerte	pro 100 g Aubergine
Ballaststoffe	3 g
Kohlenhydrate	2 g
Eiweiss	1 g
Fett	0.2 g

Die Vitamine der Aubergine

Vitamin	pro 100 g Aubergine
Vitamin C (Ascorbinsäure)	5000 µg
Vitamin B3 (Niacinäquivalent)	783 µg
Vitamin B3 (Niacin, Nicotinsäure)	600 µg
Vitamin B5 (Pantothensäure)	230 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	68 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	45 µg
Vitamin A (Beta-Carotin)	43 µg
Vitamin B1 (Thiamin)	38 µg
Folsäure	31 µg
Vitamin E	30 µg
Vitamin A (Retinoläquivalent)	7 µg
Vitamin B7 (Biotin)	0.8 µg

Die Mineralstoffe der Aubergine

Mineralstoff	pro 100 g Aubergine
Kalium	203 mg
Chlorid	55 mg
Schwefel	29 mg
Phosphor	21 mg
Magnesium	14 mg
Calcium	12 mg
Natrium	4 mg