

Die Nährwerte der Avocado

Nährwerte	pro 100 g Avocado
Brennwert	544 kJ/130 kcal
Fett	15 g
Kohlenhydrate	4 g
davon Zucker	3.5 g
Ballaststoffe	4 g
Protein	1 g

Die Vitamine der Avocado

Vitamin	pro 100 g Avocado
Vitamin E (Tocopherol)	2 mg
Vitamin B3 (Niacin)	1010 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	270 µg
Beta-Carotin	112 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	100 µg
Vitamin B1 (Thiamin)	70 µg
Folsäure	20 µg
Vitamin A (Retinoläquivalent)	19 µg
Vitamin K1 (Phyllochinon)	14 µg
Vitamin D (Calciferol)	3 µg

Die Mineralstoffe der Avocado

Mineralstoffe	pro 100 g Avocado
Kalium	550 mg
Magnesium	25 mg
Calcium	14 mg
Zink	644 µg
Eisen	440 µg
Kupfer	390 µg
Mangan	186 µg