

Avocado - Die gesunde Butterfrucht

Die Makronährstoffe

pro 100 g

Wasser		77 g
Protein		1 g
Fett	je nach Sorte, nachfolgende Werte beziehen sich auf eher fettarme Sorten mit 13 g Fettgehalt	13 g - 25 g
	Einfach ungesättigte Fettsäuren (insbesondere Ölsäure, Omega 9)	8,1 g
	Linolsäure (Omega 6)	1,5 g
	Alpha-Linolensäure (Omega 3)	0,1 g
	Gesättigte Fettsäuren (insbesondere Palmitinsäure)	2,7 g
Ballaststoffe (wasserunlöslich)		4 g
Kohlenhydrate		4 g
	Sorbit	0 g
	Glucose (Traubenzucker)	3,5 g
	Fructose (Fruchtzucker)	0 g
	Saccharose	0 g

Wundern Sie sich bitte nicht, dass die Summe der aufgeführten Fette oder Kohlenhydrate nicht den addierten Einzelwerten entspricht. Dies liegt daran, dass nicht alle einzelnen Fettsäuren bzw. Kohlenhydrate genannt werden. Für Details schauen Sie bitte in den [Tabellen des Nährwertrechners](#) nach.

Die Vitamine

pro 100 g

Anteil Tagesbedarf

Tagesbedarf

Beta-Carotin	112 µg	5,6 %	2.000 µg
Vitamin A (Retinoläquivalent)	19 µg	2,1 %	900 µg
Vitamin B1 (Thiamin)	70 µg	6,4 %	1.100 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	100 µg	8,3 %	1.200 µg
Vitamin B3 (Niacin)	1.010 µg	6,7 %	15.000 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	270 µg	18,0 %	1.500 µg
Folsäure	20 µg	5,0 %	400 µg
Vitamin D (Calciferol)	3 µg	17,2 %	20 µg
Vitamin E (Tocopherol)	2 mg	16,9 %	12 mg
Vitamin K1 (Phyllochinon)	14 µg	20,0 %	70 µg

Die Mineralstoffe

pro 100 g

Anteil Tagesbedarf

Tagesbedarf

Kalium	550 mg	13,8 %	4.000 mg
Calcium	14 mg	1,4 %	1.000 mg
Magnesium	25 mg	7,1 %	350 mg
Eisen	440 µg	3,5 %	12.500 µg
Zink	644 µg	7,6 %	8.500 µg
Kupfer	390 µg	31,2 %	1.250 µg
Mangan	186 µg	5,3 %	3.500 µg