

Die Nährstoffe der Birne

Nährstoffe	pro 100g Birne
Wasser	83 g
Kohlenhydrate	15 g
davon Ballaststoffe	3 g
davon Zucker	10.2 g
Eiweiss	1 g
Fett	0,3 g

Die Vitamine der Birne

Vitamin	pro 100 g Birne	Tagesbedarf in % pro 100 g
Vitamin C (Ascorbinsäure)	5 mg	5 %
Vitamin E (Tocopheroläquivalent)	430 µg	3,6 %
Vitamin B3 (Niacin)	200 µg	1,3 %
Vitamin B5 (Pantothensäure)	62 µg	1 %
Vitamin B1 (Thiamin)	30 µg	2,7 %
Vitamin B2 (Riboflavin)	30 µg	2,5 %
Betacarotin	16 µg	0,8 %
Vitamin B6 (Pyridoxin)	15 µg	1 %
Vitamin B9 (Folsäure)	14 µg	3,5 %
Vitamin A (Retinoläquivalent)	3 µg	0,3 %
Vitamin B7 (Biotin)	0,1 µg	0,1 %

Die Mineralstoffe der Birne

Mineralstoff	pro 100 g Birne	Tagesbedarf in % pro 100 g
Kalium	125 mg	3,1 %
Phosphor	15 mg	2,1 %
Calcium	9 mg	0,9 %
Magnesium	7 mg	2 %
Schwefel	5 mg	keine Angaben
Natrium	2 mg	0,1 %
Chlorid	2 mg	0,1 %
Eisen	260 µg	2,1 %
Zink	230 µg	2,7 %
Kupfer	90 µg	7,2 %
Mangan	50 µg	1,4 %