

Die Nährstoffe des Blumenkohls

Nährwerte	pro 100 g Blumenkohl
Eiweiss	2 g
Fett	0,3 g
Kohlenhydrate (resorbierbar)	2 g
Ballaststoffe	3 g

Vitamine und Mineralstoffe im Blumenkohl

Vitamine/Mineralstoffe	pro 100 g Blumenkohl	Prozentsatz vom Tagesbedarf	Funktion
Vitamin B1	0,1 mg	10 %	Ist besonders wichtig für die Funktion des Nervensystems.
Vitamin B5	1 mg	17 %	Ist unverzichtbar für den Stressabbau und den Stoffwechsel.
Folsäure	55 µg	14 %	Ist an der Zellteilung, an der Blutbildung und am Schutz der Blutgefässe beteiligt. Die Folsäure - ein B-Vitamin - senkt das Risiko für Gefässerkrankungen und schützt den Embryo vor dem sog. offenen Rücken.
Vitamin C	73 mg	73 %	Das Antioxidans stärkt das Immunsystem und kann die freien Radikale im Körper binden und unschädlich machen.
Vitamin K	208 µg	300 %	Wirkt ebenfalls antioxidativ, ist sehr wichtig für die Blutgerinnung und trägt zur Knochengesundheit bei.
Kalium	328 mg	8 %	Ist verantwortlich für die Regulation des Wasserhaushaltes und reguliert den Blutdruck.
Phosphor	17 mg	5 %	Ist ein Bestandteil von Zähnen, Knochen sowie Zellen und an der Regulation des Säuren-Basen-Gleichgewichts beteiligt.
Eisen	0,6 mg	5 %	Der wichtige Baustein des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin ist mitverantwortlich für den Sauerstofftransport im Körper.