

## Die Nährwerte der Brennnessel

Nährwerte	pro 100 g Brennnessel
Energie	42 kcal / 175 kJ
Eiweiss	7.3 g
Kohlenhydrate	1.3 g
Fett	0.6 g

## Die Vitamine der Brennnessel

Vitamin	pro 100 g Brennnessel
Vitamin C (Ascorbinsäure)	333 mg
Vitamin B3 (Niacinäquivalent)	4850 µg
Beta-Carotin	2400 µg
Vitamin E	800 µg
Vitamin B3 (Niacin, Nicotinsäure)	800 µg
Vitamin A (Retinoläquivalent)	400 µg
Vitamin B5 (Pantothensäure)	300 µg
Vitamin B1 (Thiamin)	200 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	160 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	150 µg
Folsäure	30 µg
Vitamin B7 (Biotin)	0.5 µg

## Die Mineralstoffe der Brennnessel

Mineralstoff	pro 100 g Brennnessel
Calcium	713 mg
Kalium	475 mg
Chlorid	150 mg
Phosphor	138 mg
Natrium	80 mg
Magnesium	80 mg
Schwefel	40 mg