

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