

Der Nährwert von Brokkoli

Nährwerte	pro 100 g Brokkoli
Wasser	89,6 g
Eiweiss	3 g
Kohlenhydrate	3 g
Ballaststoffe	3 g
Fett	0,2 g

Vitamine von Brokkoli

Vitamin	µg bzw. mg pro 100g Brokkoli	Tagesbedarf	Prozentsatz vom Tagesbedarf
Vitamin C (Ascorbinsäure)	115 mg	100 mg	115 %
Vitamin B5 (Pantothensäure)	1.290 µg	6.000 µg	22 %
Vitamin B3 (Niacin)	1.000 µg	15.000 µg	7 %
Betacarotin	846 µg	2.000 µg	42 %
Vitamin E (Tocopheroläquivalent)	607 µg	14.000 µg	4 %
Vitamin B6 (Pyridoxin)	170 µg	1.400 µg	12 %
Vitamin A (Retinoläquivalent)	143 µg	900 µg	16 %
Vitamin B2 (Riboflavin)	178 µg	1.200 µg	15 %
Vitamin K (Phyllochinon)	121 µg	70 µg	173 %
Vitamin B1 (Thiamin)	98 µg	1.100 µg	2 %
Vitamin B9 (Folsäureäquivalent)	64 µg	400 µg	16 %
Vitamin B7 (Biotin)	0,5 µg	45 µg	1 %

Mineralstoffe von Brokkoli

Mineralstoff	pro 100 g Brokkoli	Tagesbedarf	Prozentsatz vom Tagesbedarf
Kalium	373 mg	4.000 mg	9 %
Schwefel	130 mg	keine Angabe	keine Angabe
Calcium	105 mg	1.000 mg	11 %
Phosphor	82 mg	700 mg	12 %
Chlorid	78 mg	2.300 mg	3 %
Magnesium	24 mg	350 mg	7 %
Natrium	19 mg	1.500 mg	1 %
Eisen	1,3 mg	12,5 mg	10 %
Zink	0,6 mg	8,5 mg	7 %
Mangan	0,26 mg	3,5 mg	7 %
Kupfer	0,1 mg	1,25 mg	10 %