

Die Nährwerte von Chili

Nährstoff	pro 100 g Chili
Kalorien	2.8 kcal/11.7 kJ
Wasser	8.92 g
Fett	0.03 g
Eiweiss	0.18 g
Kohlenhydrate <i>davon 0.17 g Fructose, 0.21 g Glucose</i>	0.42 g
Ballaststoffe <i>davon 0.05 g wasserlöslich, 0.31 g wasserunlöslich</i>	0.36 g

Die Vitamine von Chili

Vitamine	pro 10 g Chili	Tagesbedarf
Vitamin A	68.4 µg	900 µg
Betacarotin	0.4 mg	2 mg
Vitamin B1	12 µg	1100 µg
Vitamin B2	15 µg	1200 µg
Vitamin B3	0.2 mg µg	15 mg
Vitamin B5	6 µg	6000 µg
Vitamin B6	28 µg	2000 µg
Vitamin B7	0.3 µg	100 µg
Vitamin B9	5.2 µg	Keine Angabe
Vitamin B12	0 µg	1 µg
Vitamin C	22.5 mg	100 mg
Vitamin D	0 µg	20 µg
Vitamin E	290 µg	Keine Angabe
Vitamin K	0.5 µg	Keine Angabe

Die Mineralstoffe von Chili

Mineralstoff	pro 10 g Chili	Tagesbedarf
Calcium	1.6 mg	1000 mg
Magnesium	2.1 mg	350 mg
Kalium	44 mg	4000 mg
Natrium	1.2 mg	1500 mg
Phosphor	3.9 mg	700 mg
Schwefel	1.5 mg	Keine Angabe
Chlorid	2 mg	2300 mg
Eisen	100 µg	12500 µg
Zink	30 µg	8500 µg
Kupfer	17 µg	1250 µg
Mangan	20 µg	3500 µg
Fluorid	2 µg	3800 µg
Iodid	0.2 µg	200 µg