

Die Nährwerte der Erdbeere

Makronährstoff	pro 100 g Erdbeere
Wasser	90 g
Kohlenhydrate	5.5 g
Eiweiss	0.8 g
Ballaststoffe	2 g
Fett	0.4 g

Vitamine der Erdbeere

Vitamin	pro 100 g Erdbeeren	Tagesbedarf
Vitamin A Retinoläquivalent	8 µg	900 µg
Betacarotin	50 µg	2.000 µg
Vitamin B1 Thiamin	30 µg	1.100 µg
Vitamin B2 Riboflavin	50 µg	1.200 µg
Vitamin B3 Niacinäquivalent	733 µg	15.000 µg
Vitamin B5 Pantothensäure	300 µg	6.000 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	60 µg	1.500 µg
Vitamin B7 Biotin	4 µg	100 µg
Vitamin B9 gesamte Folsäure	16 µg	400 µg
Vitamin B12	0 µg	1 µg
Vitamin C	65 mg	100 mg
Vitamin D	0 µg	20 µg
Vitamin E Tocopheroläquivalent	120 µg	Keine Angabe
Vitamin K	13 µg	Keine Angabe

Mineralstoffe der Erdbeere

Mineralstoff	pro 100 g Erdbeeren	Tagesbedarf
Calcium	25 mg	1000 mg
Magnesium	15 mg	350 mg
Kalium	145 mg	4000 mg
Eisen	0.96 mg	12.5 mg
Zink	0.12 mg	8.5 mg
Kupfer	0.12 mg	1.25 mg
Phosphor	25 mg	700 mg
Natrium	3 mg	1500 mg
Chlorid	14 mg	2300 mg
Schwefel	13 mg	Keine Angabe
Mangan	0.23 mg	3.5 mg
Fluorid	0.02 mg	3.8 mg
Iodid	0.001 mg	0.2 mg