

Die Nährwerte der Feige

Nährwerte	Pro 100 g frische Feigen	Pro 100 g getrocknete Feigen
Wasser	82.3 g	20 g
Kohlenhydrate	12.9 g davon 12.9 g Zucker (5.5 g Fructose, 7 g Glucose)	58.2 g davon 58.2 g Zucker (24.8 g Fructose, 31.5 g Glucose)
Eiweiss	1.3 g	5.9 g
Fett	0.5 g	2.3 g
Ballaststoffe	2 g 0.6 g wasserlöslich 1.4 g wasserunlöslich	9.2 g 2.9 g wasserlöslich, 6.3 g wasserunlöslich

Die Vitamine der Feige

Vitamine	Pro 100 g frische Feigen	100 g frische Feigen decken den Tagesbedarf zu	Pro 100 g getrocknete Feigen	100 g getrocknete Feigen decken den Tagesbedarf zu
Vitamin A Retinoläquivalent	8 µg	1 %	32 µg	4 %
Betacarotin	48 µg	2 %	194 µg	10 %
Vitamin B1 Thiamin	46 µg	4 %	167 µg	15 %
Vitamin B2 Riboflavin	50 µg	4 %	180 µg	15 %
Vitamin B3 Niacin	0.4 mg	3 %	1.5 mg	10 %
Vitamin B5 Pantothensäure	0.3 mg	5 %	1 mg	18 %
Vitamin B6 Pyridoxin	110 µg	8 %	397 µg	28 %
Vitamin B7 Biotin	5 µg	11 %	18 µg	40 %
Folsäure	7 µg	Keine Angabe	27 µg	Keine Angabe
Vitamin C Ascorbinsäure	2.7 mg	3 %	9.9 mg	10 %
Vitamin E Tocopheroläquivalent	0.5 mg	4 %	2 mg	15 %
Vitamin K Phyllochinon	10 µg	Keine Angabe	41 µg	Keine Angabe

Die Mineralstoffe der Feige

Mineralstoffe	Pro 100 g frische Feigen	100 g frische Feigen decken den Tagesbedarf zu	Pro 100 g getrocknete Feigen	100 g getrocknete Feigen decken den Tagesbedarf zu
Calcium	54 mg	5 %	244 mg	24 %
Magnesium	20 mg	6 %	90 mg	26 %
Kalium	240 mg	6 %	1.082 mg	27 %
Phosphor	32 mg	5 %	144 mg	21 %
Natrium	2 mg	0 %	9 mg	1 %
Chlorid	18 mg	1 %	81 mg	4 %
Schwefel	13 mg	Keine Angabe	59 mg	Keine Angabe

Die Spurenelemente der Feige

Spurenelemente	Pro 100 g frische Feigen	100 g frische Feigen decken den Tagesbedarf zu	Pro 100 g getrocknete Feigen	100 g getrocknete Feigen decken den Tagesbedarf zu
Eisen	0.6 mg	5 %	2.7 mg	22 %
Zink	0.25 mg	3 %	1.1 mg	13 %
Kupfer	70 µg	6 %	316 µg	25 %
Mangan	130 µg	4 %	586 µg	17 %
Fluorid	20 µg	1 %	90 µg	2 %
Iodid	1.5 µg	1 %	9 µg	5 %