

Die Nährstoffe im Fenchel

| Nährwerte | pro 100 g Orange |
|---|------------------|
| Wasser | 83,3 g |
| Fett | 0,3 g |
| Eiweiss | 2,4 g |
| Kohlenhydrate <i>davon 2,8 g Zucker: Glucose 1,3 g und Fructose 1,1 g</i> | 2,8 g |
| Ballaststoffe | 4,2 g |

Die Vitamine im Fenchel

| Vitamin | pro 100 g Fenchel | 100 g decken X % des Tagesbedarfs | Tagesbedarf |
|--------------------------------|-------------------|--------------------------------------|-------------|
| Vitamin A Retinoläquivalent | 783 µg | 87 % | 900 µg |
| Betacarotin | 4.700 µg | 235 % | 2.000 µg |
| Vitamin B1 Thiamin | 230 µg | 21 % | 1.100 µg |
| Vitamin B2 Riboflavin | 110 µg | 9 % | 1.200 µg |
| Vitamin B3 Niacin | 200 µg | 1 % | 15.000 µg |
| Vitamin B5 Pantothensäure | 250 µg | 4 % | 6.000 µg |
| Vitamin B6 Pyridoxin | 100 µg | 5 % | 2.000 µg |
| Vitamin B7 Biotin | 2,5 µg | 3 % | 100 µg |
| Vitamin B9 Folsäureäquivalent | 100 µg | 25 % | 400 µg |
| Vitamin C Ascorbinsäure | 93 mg | 93 % | 100 mg |
| Vitamin E Tocopheroläquivalent | 6.000 µg | 42,8 % | 14.000 µg |
| Vitamin K Phyllochinon | 240 µg | 342,8 % | 70 µg |

Die Mineralstoffe im Fenchel

| Mineralstoff | Gehalt pro 100 g | 100 g decken X % des Tagesbedarfs | Tagesbedarf |
|--------------|------------------|--------------------------------------|---------------|
| Natrium | 86 mg | 6 % | 1.500 mg |
| Kalium | 494 mg | 12 % | 4.000 mg |
| Calcium | 109 mg | 11 % | 1.000 mg |
| Magnesium | 49 mg | 14 % | 350 mg |
| Phosphor | 51 mg | 7 % | 700 mg |
| Schwefel | 50 mg | - | Keine Angaben |
| Chlorid | 27 mg | 1 % | 2.300 mg |
| Eisen | 2.700 µg | 22 % | 12.500 µg |
| Zink | 250 µg | 3 % | 8.500 µg |
| Kupfer | 60 µg | 5 % | 1.250 µg |
| Mangan | 320 µg | 9 % | 3.500 µg |