

## Die Nährwerte von Granatapfel

Nährwerte	pro 100 g Granatapfel
Kalorien	80 kcal, 334 kj
Wasser	79 g
Kohlenhydrate	16.7 g
<i>davon 16.7 g fruchteigener Zucker: 7.4 g Fruktose, 9,1 g Glukose, 0.3 g Saccharose</i>	
Eiweiss	0.7 g
Fett	0.6 g

## Die Vitamine von Granatapfel

Vitamine	pro 100 g Granatapfelkerne	Tagesbedarf
Vitamin A Retinoläquivalent	7 µg	900 µg
Betacarotin	40 µg	2000 µg
Vitamin B1 Thiamin	50 µg	1100 µg
Vitamin B2 Riboflavin	20 µg	1200 µg
Vitamin B3 Niacin	300 µg	15.000 µg
Vitamin B5 Pantothensäure	600 µg	6000 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	105 µg	2000 µg
Vitamin B7 Biotin	2 µg	100 µg
Folsäure	7 µg	Keine Angabe
Vitamin B12	0 µg	1 µg
Vitamin C	7 mg	100 mg
Vitamin D	0 µg	20 µg
Vitamin E	200 µg	Keine Angabe
Vitamin K	10 µg	Keine Angabe

## Die Mineralstoffe von Granatapfel

Mineralstoffe	Pro 100 g Granatapfelkerne	Tagesbedarf
Calcium	8 mg	1000 mg
Magnesium	3 mg	350 mg
Kalium	290 mg	4000 mg
Eisen	0.5 mg	12.5 mg
Zink	0.3 mg	8.5 mg
Kupfer	0.07 mg	1.25 mg
Phosphor	17 mg	700 mg
Natrium	7 mg	1500 mg
Chlorid	40 mg	2300 mg
Schwefel	15 mg	Keine Angabe
Mangan	0.1 mg	3.5 mg
Fluorid	0.02 mg	3.8 mg
Iodid	0.002 mg	0.2 mg