

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 |