

## Nährwerte der Grapefruit

Nährwerte	pro 100 g Grapefruit
Wasser	86.2 g
Kohlenhydrate	9.0 g
Eiweiss	0.6 g
Ballaststoffe	0.6 g
Fett	0.2 g

## Vitamine der Grapefruit

Vitamin	pro 100 g Grapefruit	Tagesbedarf	100 g Grapefruit decken XY% des Tagesbedarfs
Vitamin C (Ascorbinsäure)	44 mg	100 mg	44 %
Vitamin B3 (Niacinäquivalent)	307 µg	17 mg	2 %
Vitamin E (Tocopheroläquivalent)	250 µg	14 mg	2 %
Vitamin E (Tocopherol)	250 µg	14 mg	2 %
Vitamin B5 (Pantothensäure)	250 µg	6 mg	4 %
Vitamin B3 (Niacin, Nicotinsäure)	240 µg	15 mg	2 %
Vitamin B1 (Thiamin)	48 µg	1.1 mg	4 %
Vitamin B6 (Pyridoxin)	28 µg	1.4 mg	2 %
Vitamin B2 (Riboflavin)	24 µg	1.2 mg	2 %
Vitamin A (Beta-Carotin)	15 µg	2 mg	1 %
Folsäure	11 µg	Keine Angabe	Keine Angabe
Vitamin A (Retinoläquivalent)	3 µg	0.9 mg	0 %
Vitamin K (Phyllochinon)	3 µg	Keine Angabe	Keine Angabe
Vitamin B7 (Biotin)	0.4 µg	45 µg	1 %

## Mineralstoffe der Grapefruit

Mineralstoff	pro 100 g Grapefruit	Tagesbedarf	100 g Grapefruit decken XY % des Tagesbedarfs
Kalium	180 mg	4 g	5 %
Calcium	18 mg	1 g	2 %
Phosphor	17 mg	700 mg	2 %
Magnesium	10 mg	350 mg	3 %
Schwefel	5 mg	Keine Angabe	Keine Angabe
Natrium	2 mg	1.5 g	0 %
Chlorid	2 mg	2.3 g	0 %