

Nährwerte von Grünkohl

Nährwerte	pro 100 g Grünkohl
Brennwert	37 kcal / 155 kJ
Eiweiss	4.3 g
Ballaststoffe	4.2 g
Kohlenhydrate	2.54 g
Fett	0.9 g

Vitamine von Grünkohl

Vitamine	pro 100 g Grünkohl
Vitamin C (Ascorbinsäure)	105 mg
Vitamin A (Beta-Carotin)	5169 µg
Vitamin B3 (Niacinäquivalent)	3167 µg
Vitamin B3 (Niacin, Nicotinsäure)	2100 µg
Vitamin E	1700 µg
Vitamin A (Retinoläquivalent)	862 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	250 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	250 µg
Folsäure	187 µg
Vitamin B1 (Thiamin)	100 µg
Vitamin B7 (Biotin)	1.0 µg

Mineralstoffe von Grünkohl

Mineralstoff	pro 100 g Grünkohl
Kalium	451 mg
Calcium	212 mg
Schwefel	110 mg
Phosphor	87 mg
Chlorid	60 mg
Natrium	35 mg
Magnesium	31 mg