

Nährwerte der Gurke

Nährstoffe	pro 100 g Gurke
Fett	0,2 g
Eiweiss	1 g
Kohlenhydrate	2 g
Ballaststoffe	1 g

Vitamine der Gurke

Vitamin	pro 100 g Gurke	Prozentsatz vom Tagesbedarf	Tagesbedarf
Vitamin A (Retinoläquivalent)	66 µg	7,3 %	900 µg
Betacarotin	393 µg	19,7 %	2.000 µg
Vitamin B1 (Thiamin)	20 µg	1,8 %	1.100 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	30 µg	2,5 %	1.200 µg
Vitamin B3 (Niacin, Nicotinsäure)	200 µg	1,3 %	15.000 µg
Vitamin B5 (Pantothensäure)	240 µg	4 %	6.000 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	35 µg	2,3 %	1.500 µg
Vitamin B7 (Biotin)	1 µg	0,9 %	100 µg
Vitamin B9 (gesamte Folsäure)	20 µg	5 %	400 µg
Vitamin C	8 mg	8 %	100 mg
Vitamin E (Tocopheroläquivalent)	63 µg	0,5 %	12.000 µg
Vitamin K	12 µg	17 %	70 µg

Mineralstoffe der Gurke

Mineralstoffe	pro 100 g Gurke	Prozentsatz vom Tagesbedarf	Tagesbedarf
Eisen	0,5 mg	4 %	12,5 mg
Zink	160 µg	2 %	8.500 µg
Kupfer	90 µg	7,2 %	1.250 µg
Mangan	150 µg	4,3 %	3.500 µg
Kalium	141 mg	3,5 %	4.000 mg
Natrium	8 mg	0,5 %	1.500 mg
Calcium	15 mg	1,5 %	1.000 mg
Magnesium	8 mg	2,3 %	350 mg