

## Hanfsamen - Das Superfood

Vitalstoff	Menge pro 30 g <i>je nach Quelle schwankend</i>	Tagesbedarf eines Erwachsenen
Vitamin B1	0,24 - 0,38 mg	1 - 1,2 mg
Vitamin B3	2,76 mg	11 - 17 mg
Vitamin B6	0,18 mg	1,2 - 1,5 mg
Vitamin E	2,07 mg	12 - 15 mg
Eisen	2,4 - 4 mg	10 - 15 mg
Magnesium	141 - 210 mg	300 - 400 mg
Zink	3 mg	7 - 10 mg

## Die Nährwerte von Hanfsamen

Nährwerte	pro 100 g Hanfsamen, geschält	pro 100 g Hanfsamen, ungeschält
Energiegehalt	2488 kJ / 601 kcal	1898 kJ / 461 kcal
Fettgehalt	53 g	32 g
<i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	<i>5.2 g</i>	<i>3.3 g</i>
Kohlenhydrate	2.6 g	2.2 g
<i>davon Zucker</i>	<i>2.6 g</i>	<i>2.2 g</i>
Ballaststoffe	4.2 g	4.1 g
Eiweißgehalt	30 g	21 g
Salz	0.01 g	0.01 g