Heidelbeeren: Die Nährwerte

ZENTRUM DER GESUNDHEIT

Die Nährwerte der Heidelbeere

Nährwerte	pro 100 g Heidelbeere
Wasser	85 g
Kohlenhydrate	7 g
Ballaststoffe	5 g
Eiweiss	1 g
Fett	1 g

Die Vitamine der Heidelbeere

Vitamin	pro 100 g Heidelbeeren	Tagesbedarf in % pro 100 g
Vitamin C (Ascorbinsäure)	30 mg	30 %
Vitamin E (Tocopheroläquivalent)	2 mg	17,2 %
Vitamin B3 (Niacin)	400 µg	2,7 %
Vitamin B5 (Pantothensäure)	160 µg	2,7 %
Vitamin B6 (Pyridoxin)	60 µg	4 %
Betacarotin	34 µg	1,7 %
Vitamin B1 (Thiamin)	20 µg	1,8 %
Vitamin B2 (Ribo avin)	20 µg	1,7 %
Vitamin K (Phyllochinon)	10 µg	14,3 %
Vitamin B9 (Folsäure)	6 µg	1,5 %
Vitamin A (Retinoläquivalent)	6 µg	0,7 %
Vitamin B7 (Biotin)	1 µg	1,1 %

Die Mineralstoffe der Heidelbeere

Mineralstoffe	pro 100 g Heidelbeeren	Tagesbedarf in % pro 100 g
Kalium	73 mg	1,8 %
Schwefel	13 mg	keine Angaben
Phosphor	13 mg	1,9 %
Calcium	13 mg	1,3 %
Chlorid	5 mg	0,2 %
Magnesium	2 mg	0,6 %
Natrium	1 mg	0,1 %
Mangan	840 µg	24 %
Eisen	740 µg	5,9 %
Zink	108 µg	1,3 %
Kupfer	97 µg	7,8 %