

Nährwerte von Himbeeren

Nährwerte	pro 100 g Himbeeren
Wasser	84.3 g
Ballaststoffe	6.7 g, 1,4 g wasserlösliche und 5,3 g wasserunlösliche Ballaststoffe
Kohlenhydrate	4.8 g, Zucker: 1.8 g Glucose und 2 g Fructose
Eiweiss	1.3 g
Fett	0.3 g

Vitamine von Himbeeren

Vitamin	pro 100 g Himbeeren	Tagesbedarf in % pro 100 g
Vitamin C (Ascorbinsäure)	25 mg	25 %
Vitamin E (Tocopheroläquivalent)	912 µg	7 %
Vitamin B5 (Pantothensäure)	300 µg	5 %
Vitamin B3 (Niacin)	300 µg	2 %
Vitamin B6 (Pyridoxin)	75 µg	5 %
Vitamin B2 (Riboflavin)	50 µg	4 %
Vitamin B1 (Thiamin)	25 µg	2 %
Betacarotin	16 µg	1 %
Vitamin B9 (Folsäureäquivalent)	15 µg	4 %
Vitamin K (Phyllochinon)	10 µg	15 %
Vitamin A (Retinoläquivalent)	3 µg	0 %
Vitamin B7 (Biotin)	2 µg	5 %

Mineralstoffe von Himbeeren

Mineralstoff und Spurenelement	pro 100 g Himbeeren	Tagesbedarf in % pro 100 g
Kalium	170 mg	4 %
Phosphor	45 mg	6 %
Calcium	40 mg	4 %
Magnesium	30 mg	9 %
Chlorid	22 mg	1 %
Schwefel	17 mg	keine Angaben
Natrium	1 mg	0 %
Eisen	1.000 µg	8 %
Zink	530 µg	6 %
Mangan	400 µg	11 %
Kupfer	140 µg	11 %