

## Die Nährwerte der Hirse

Nährwerte	Nährwerte pro 100 g Hirse
Wasser	70 g
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiss	3.5 g
Ballaststoffe	1.5 g
Fett	1.4 g

## Die Vitamine der Hirse

Vitamin	pro 100 g Hirse	Tagesbedarf
Vitamin B3 (Niacinäquivalent)	1426 µg	17000 µg
Vitamin B3 (Niacin, Nicotinsäure)	509 µg	15000 µg
Vitamin B5 (Pantothensäure)	283 µg	6000 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	98 µg	1400 µg
Vitamin B1 (Thiamin)	82 µg	1100 µg
Vitamin E	38 µg	14000 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	31 µg	1200 µg
Vitamin B9 (Folsäure)	5 µg	Keine Angabe
Vitamin B7 (Biotin)	1.7 µg	45 µg

## Die Mineralstoffe der Hirse

Mineralstoff	pro 100 g Hirse	Tagesbedarf
Phosphor	99 mg	700 mg
Magnesium	46 mg	350 mg
Kalium	52 mg	4000 mg
Schwefel	38 mg	Keine Angabe
Chlorid	6 mg	2300 mg
Calcium	4 mg	1000 mg
Natrium	1 mg	1500 mg

## Die Spurenelemente der Hirse

Spurenelement	pro 100 g Hirse	Tagesbedarf
Eisen	9.000 µg	12500 µg
Mangan	1.900 µg	3500 µg
Zink	1.800 µg	8500 µg
Kupfer	850,0 µg	1250 µg
Fluorid	50,0 µg	3800 µg (Richtwert)
Iodid	2,5 µg	200 µg