

## Die Nährwerte von Ingwer

| Nährwerte     | pro 100 g Ingwer |
|---------------|------------------|
| Brennwert     | 211 kJ/50 kcal   |
| Kohlenhydrate | 9 g              |
| davon Zucker  | 8.9 g            |
| Protein       | 1.2 g            |
| Ballaststoffe | 1.1 g            |
| Fett          | 1 g              |

## Die Vitamine von Ingwer

| Vitamin    | pro 100 g Ingwer |
|------------|------------------|
| Vitamin B6 | 160 µg           |
| Vitamin B2 | 40 µg            |
| Vitamin B1 | 20 µg            |
| Vitamin C  | 5 mg             |

## Die Mineralstoffe von Ingwer

| Mineralstoff | pro 100 g Ingwer |
|--------------|------------------|
| Eisen        | 500 µg           |
| Kupfer       | 150 µg           |
| Mangan       | 2 mg             |
| Zink         | 1.2 mg           |