

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