

Nährwerte der Jackfrucht im Vergleich zu Fleisch

Werte pro 100 g	Jackfrucht unreif	Jackfrucht reif	Hühnerbrust	Bedarf pro Tag
Wasser	84 g	77,2 g	75 g	-
Protein	2,6 g	1,9 g	24 g	-
Kohlenhydrate	9,4 g	18,9 g	0 g	-
Fett	0,3 g	0,1 g	1 g	-
Ballaststoffe	2,6 - 4,4 g	1,1 g	0 g	-
Mineralstoffe pro 100 g				
Calcium	50,1 mg	20 mg	14 mg	1000 mg
Eisen	1,5 - 1,9 mg	0,5 mg	1,1 mg	12,5 mg
Phosphor	97 mg	30 mg	210 mg	700 mg
Kalium	206 mg	350 mg	264 mg	4000 mg
Vitamine pro 100 g				
B1	0,05 - 0,15 mg	0,03 - 0,09 mg	0,07 mg	1,1 mg
B2	0,05 - 0,2 mg	0,05 - 0,4 mg	0,09 mg	1,2 mg
C	11 - 14 mg	7 - 10 mg	0 mg	100 mg
Kalorien pro 100 g				
	50 kcal	84 kcal	102 kcal	-
Glykämischen Last pro 100 g				
	-	10 GL	0	-