

Die Nährwerte der Jackfrucht

Nährwerte	pro 100 g Jackfrucht
Brennwert	72 kcal / 302 kJ
Kohlenhydrate	15.31 g
Ballaststoffe	4.15 g
Eiweiss	1.1 g
Fett	0.45 g

Die Vitamine der Jackfrucht

Vitamin	pro 100 g Jackfrucht
Vitamine	Vitamine pro 100 g Jackfrucht
Vitamin C (Ascorbinsäure)	9000 µg
Vitamin B3 (Niacinäquivalent)	883 µg
Vitamin B3 (Niacin, Nicotinsäure)	600 µg
Vitamin E	500 µg
Vitamin B5 (Pantothensäure)	450 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	110 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	108 µg
Vitamin A (Beta-Carotin)	45 µg
Vitamin B1 (Thiamin)	30 µg
Vitamin A (Retinoläquivalent)	8 µg
Folsäure	7 µg
Vitamin B7 (Biotin)	2.0 µg

Die Mineralstoffe der Jackfrucht

Mineralstoff	pro 100 g Jackfrucht
Kalium	407 mg
Phosphor	38 mg
Magnesium	37 mg
Calcium	27 mg
Chlorid	18 mg
Schwefel	13 mg
Natrium	2 mg