

## Die Nährstoffe der Karotte

Nährwerte	pro 100 g Karotte
Brennwert	26 kcal / 109 kJ
Kohlenhydrate	4.8 g
davon Zucker	2 g
Ballaststoffe	3.6 g
Eiweiss	1 g
Fett	0.2 g

## Die Vitamine der Karotte

Vitamin	pro 100 g Karotte
Beta-Carotin	9960 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	2692 µg
Vitamin A	1660 µg
Vitamin B3 (Niacinäquivalent)	787 µg
Vitamin B3 (Niacin)	604 µg
Vitamin E	482 µg
Vitamin B5 (Pantothensäure)	266 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	165 µg
Vitamin B1 (Thiamin)	109 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	15 µg
Folsäure	13 µg
Vitamin B7 (Biotin)	4.9 µg

## Die Mineralstoffe der Karotte

Mineralstoff	pro 100 g Karotte
Kalium	389 mg
Chlorid	64 mg
Phosphor	39 mg
Natrium	25 mg
Calcium	23 mg
Magnesium	13 mg
Schwefel	8 mg