

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