

Nährwerte der Kirsche

| Nährstoffe | pro 100 g Kirsche |
|---------------|-------------------|
| Wasser | 82 g |
| Kohlenhydrate | 14 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Eiweiss | 1 g |
| Fett | 0,3 g |

Vitamine der Kirsche

| Vitamin | Vitamingehalt pro 100 g | Tagesbedarf in % pro 100 gKirsche |
|----------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
| Vitamin C (Ascorbinsäure) | 15 mg | 15 % |
| Vitamin B3 (Niacin) | 270 µg | 1,8 % |
| Vitamin B5 (Pantothens.) | 190 µg | 3,2 % |
| Vitamin E (Tocopheroläqu.) | 130 µg | 1,1 % |
| Vitamin B6 (Pyridoxin) | 45 µg | 3 % |
| Vitamin B2 (Ribo avin) | 42 µg | 3,5 % |
| Vitamin B1 (Thiamin) | 39 µg | 3,5 % |
| Betacarotin | 35 µg | 1,8 % |
| Vitamin B9 (Folsäure) | 27 µg | 6,8 % |
| Vitamin A | 6 µg | 0,7 % |
| Vitamin K (Phyllochinon) | 2 µg | 2,9 % |

Mineralstoffe der Kirsche

| Mineralstoff /Spurenelement | Mineralstoffgehalt pro 100g | Tagesbedarf in % pro 100 gKirsche |
|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|
| Kalium | 235 mg | 5,9 % |
| Phosphor | 24 mg | 3,4 % |
| Calcium | 17 mg | 1,7 % |
| Magnesium | 13 mg | 3,7 % |
| Schwefel | 7 mg | keine Angaben |
| Natrium | 3 mg | 0,2 % |
| Chlorid | 3 mg | 0,1 % |
| Eisen | 350 µg | 2,8 % |
| Kupfer | 100 µg | 8 % |
| Mangan | 86 µg | 2,5 % |
| Zink | 75 µg | 0,9 % |