

Die Nährwerte der Kiwi

Nährwerte	pro 100 g Kiwi
Wasser	80,5 g
Fett	0,6 g
Eiweiss	1 g
Kohlenhydrate	10,8 g
<i>davon Zucker</i>	10,5 g
<i>Glucose</i>	4,7 g
<i>Fructose</i>	4,4 g
Ballaststoffe	3,9 g

Die Vitamine der Kiwi

Vitamin	pro 100 g Kiwi	100 g decken X % des Tagesbedarfs	Tagesbedarf
Vitamin A Retinoläquivalent	62 µg	7 %	900 µg
Betacarotin	370 µg	19 %	2.000 µg
Vitamin B1 Thiamin	17 µg	2 %	1.100 µg
Vitamin B2 Riboflavin	50 µg	4 %	1.200 µg
Vitamin B3 Niacin	410 µg	3 %	15.000 µg
Vitamin B5 Pantothensäure	200 µg	3 %	6.000 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	18 µg	1 %	2.000 µg
Vitamin B7 Biotin	0,5 µg	1 %	100 µg
Vitamin B9 Folsäureäquivalent	20 µg	5 %	400 µg
Vitamin C Ascorbinsäure	71 mg	71 %	100 mg
Vitamin E Tocopheroläquivalent	500 µg	3,6 %	14.000 µg
Vitamin K Phyllochinon	10 µg	14,3 %	70 µg

Die Mineralstoffe der Kiwi

Mineralstoff	pro 100 g Kiwi	100 g decken X % des Tagesbedarfs	Tagesbedarf
Natrium	4 mg	0,3 %	1.500 mg
Kalium	295 mg	7 %	4.000 mg
Calcium	38 mg	4 %	1.000 mg
Magnesium	24 mg	7 %	350 mg
Phosphor	31 mg	4 %	700 mg
Schwefel	15 mg	-	Keine Angabe
Chlorid	66 mg	3 %	2.300 mg
Eisen	800 µg	6 %	12.500 µg
Zink	450 µg	5 %	8.500 µg
Kupfer	120 µg	10 %	1.250 µg
Mangan	50 µg	1 %	3.500 µg