

## Die Nährwerte des Knoblauchs

Nährwerte	pro 10 g gekochter Knoblauch
Wasser	6.1 g
Kohlenhydrate	2.9 g
Eiweiss	0.6 g
Ballaststoffe	0.2 g
Fett	0.0 g

## Die Vitamine des Knoblauchs

Vitamin	pro 10 g gekochter Knoblauch	Tagesbedarf
Vitamin A Retinoläquivalent	0 µg	900 µg
Betacarotin	0.1 µg	2.000 µg
Vitamin B1 Thiamin	17.1 µg	1.100 µg
Vitamin B2 Riboflavin	7.3 µg	1.200 µg
Vitamin B3 Niacin, Nicotinsäure	52.3 µg	15.000 µg
Vitamin B5 Pantothensäure	13.4 µg	6.000 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	33.1 µg	1.500 µg
Vitamin B7 Biotin	0.1 µg	100 µg
Vitamin B9 gesamte Folsäure	1.3 µg	400 µg
Vitamin C	1.1 mg	100 mg
Vitamin E Tocopheroläquivalent	1.1 µg	Keine Angabe
Vitamin K	0 µg	Keine Angabe

## Die Mineralstoffe des Knoblauchs

Mineralstoff	pro 10 g gekochter Knoblauch	Tagesbedarf
Calcium	4 mg	1000 mg
Magnesium	3.2 mg	350 mg
Kalium	45.3 mg	4000 mg
Eisen	0.1 mg	12.5 mg
Zink	0.05 mg	8.5 mg
Kupfer	0.016 mg	1.25 mg
Phosphor	13.9 mg	700 mg
Natrium	1.8 mg	1500 mg
Chlorid	3.3 mg	2300 mg
Schwefel	5.5 mg	Keine Angabe
Mangan	0.05 mg	3.5 mg
Fluorid	0.005 mg	3.8 mg
Iodid	0 mg	0.2 mg