

Nährwert von Kohlrabi

Nährstoffe	pro 100 g Kohlrabi
Wasser	92 g
Kohlenhydrate	4 g davon 1,3 g Glucose und 1,1 g Fructose
Eiweiss	2 g
Ballaststoffe	2 g
Fett	0.1 g

Vitamine von Kohlrabi

Vitamin	pro 100 g Kohlrabi	Tagesbedarf in % pro 100 g	Tagesbedarf in µg
Vitamin B3 (Niacin)	1.800 µg	12 %	15.000 µg
Vitamin E (Tocopheroläquivalent)	400 µg	3,3 %	12.000 µg
Betacarotin	200 µg	10,0 %	2.000 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	120 µg	8 %	1.500 µg
Vitamin B5 (Pantothensäure)	100 µg	1,7 %	6.000 µg
Vitamin C	64 mg	64 %	100 mg
Vitamin B1 (Thiamin)	48 µg	4,4 %	1.100 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	46 µg	3,8 %	1.200 µg
Vitamin A (Retinoläquivalent)	33 µg	3,7 %	900 µg
Vitamin B9 (gesamte Folsäure)	25 µg	6,3 %	400 µg
Vitamin K	7 µg	10 %	70 µg
Vitamin B7 (Biotin)	3 µg	2,7 %	100 µg

Mineralstoffe von Kohlrabi

Vitamin	pro 100 g Kohlrabi	Tagesbedarf in % pro 100 g	Tagesbedarf in mg
Kalium	380 mg	9,5 %	4.000 mg
Mangan	130 µg	3,7 %	3.500 µg
Kupfer	120 µg	9,6 %	1.250 µg
Calcium	68 mg	6,8 %	1.000 mg
Chlorid	57 mg	2,5 %	2.300 mg
Phosphor	50 mg	7,1 %	700 mg
Schwefel	50 mg	keine Angaben	keine Angaben
Magnesium	43 mg	12,3 %	350 mg
Natrium	32 mg	2,1 %	1.500 mg
Eisen	0,9 mg	7,2 %	12,5 mg
Zink	0,26 mg	3,1 %	8,5 mg