

## Nährwerte von Koriander

Nährwerte	pro 100 g Koriander
Brennwert	23 kcal / 96 kJ
Kohlenhydrate	3,7 g
Fett	0,5 g
Eiweiss	2,1 g

## Vitamine von Koriander

Vitamin	pro 100 g Koriander
Vitamin B3 (Niacinäquivalent)	4650 µg
Vitamin B3 (Niacin, Nicotinsäure)	2100 µg
Vitamin B5 (Pantothensäure)	500 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	0,2 mg
Vitamin B1 (Thiamin)	100 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	100 µg
Vitamin B7 (Biotin)	10 µg
Vitamin A (Beta-Carotin)	3 mg

## Mineralstoffe von Koriander

Mineralstoff	pro 100 g Koriander
Kalium	52,1 mg
Calcium	67 mg
Phosphor	48 mg
Magnesium	330 mg
Schwefel	100 mg
Chlorid	60 mg
Natrium	35 mg