

## Die Nährwerte der Kürbiskerne

Nährstoff	pro 100 g Quitten
Wasser	1,1 g
Fett	48,4 g
Eiweiss	37,1 g
Kohlenhydrate <i>davon 1 g Zucker: 85 mg Glucose und 71 mg Fructose</i>	2,9 g
Ballaststoffe <i>davon 1,8 g wasserlösliche und 7,2 g wasserunlösliche Ballaststoffe</i>	9 g

## Die Vitamine von Kürbiskernen

Vitamin	pro 100 g Kürbiskerne	100 g getrocknete Kürbiskerne decken X% des Tagesbedarfs	Tagesbedarf
Vitamin A Retinoläquivalent	40 µg	4 %	900 µg
Betacarotin	238 µg	12 %	2.000 µg
Vitamin B1 Thiamin	551 µg	50 %	1.100 µg
Vitamin B2 Riboflavin	39 µg	3 %	1.200 µg
Vitamin B3 Niacin	1.707 µg	11 %	15.000 µg
Vitamin B5 Pantothensäure	564 µg	9 %	6.000 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	87 µg	4 %	2.000 µg
Vitamin B7 Biotin	10,4 µg	10 %	100 µg
Vitamin B9 Folsäure	42 µg	10,5 %	400 µg
Vitamin C Ascorbinsäure	0. 188 mg	0,2 %	100 mg
Vitamin E Tocopheroläquivalent	500 µg	3,6 %	14.000 µg
Vitamin K Phyllochinon	0 µg	0 %	70 µg

## Die Mineralstoffe von Kürbiskernen

Mineralstoff	pro 100 g Kürbiskerne	100 g getrocknete Kürbiskerne decken X% des Tagesbedarfs	Tagesbedarf
Natrium	29 mg	2 %	1.500 mg
Kalium	596 mg	15 %	4.000 mg
Calcium	10 mg	1 %	1.000 mg
Magnesium	298 mg	85 %	350 mg
Phosphor	539 mg	77 %	700 mg
Schwefel	167 mg	-	Keine Angabe
Chlorid	84 mg	4 %	2.300 mg
Eisen	5.111 µg	41 %	12.500 µg
Zink	6.426 µg	76 %	8.500 µg
Kupfer	870 µg	70 %	1.250 µg
Mangan	2. 893 µg	83 %	3.500 µg