

Die Vitamine von Löwenzahn

Vitamin	pro 100 g Löwenzahn	Tagesbedarf
Vitamin A	1317 µg	146 %
Betacarotin	7900 µg	395 %
Vitamin B1 Thiamin	190 µg	17 %
Vitamin B2 Riboflavin	170 µg	14 %
Vitamin B3 Niacin	800 µg	5 %
Vitamin B5 Pantothensäure	250 µg	4 %
Vitamin B6 Pyridoxin	200 µg	10 %
Vitamin B7 Biotin	0,7 µg	1 %
Vitamin B9 Folsäure	40 µg	Keine Angabe
Vitamin B12 Cobalamin	0 µg	0 %
Vitamin C Ascorbinsäure	68 mg	68 %
Vitamin D	0 µg	0 %
Vitamin E Tocopherol	2,5 mg	18 %
Vitamin K Phyllochinon	0 µg	0 %

Die Mineralstoffe und die Spurenelemente von Löwenzahn

Mineralstoff	pro 100 g Löwenzahn	Tagesbedarf
Natrium	76 mg	5 %
Kalium	501 mg	13 %
Calcium	168 mg	17 %
Magnesium	37 mg	11 %
Phosphor	66 mg	9 %
Chlorid	100 mg	4 %
Schwefel	17 mg	Keine Angabe
Eisen	3,4 mg	27 %
Zink	0,8 mg	10 %
Kupfer	260 µg	21 %
Mangan	920 µg	26 %
Fluorid	70 µg	2 %
Jod	3 µg	2 %

Damit enthält der Löwenzahn im Vergleich zu einem Kopfsalat

fünfmal so viel Betacarotin (Vitamin A)

fünfmal so viel Vitamin C

fünfmal so viel Vitamin E

fünfmal so viel Calcium

dreimal so viel Magnesium

doppelt so viel Kalium

dreimal so viel Eisen