

Die Nährwerte von Lauch

Nährwert	pro 100 g Lauch
Energie	25 kcal / 105 kJ
Kohlenhydrate	3.2 g
Eiweiss	2.1 g
Fett	0.2 g

Die Vitamine von Lauch

Vitamin	pro 100 g Lauch
Vitamin C	24 mg
Vitamin B3 (Niacinäquivalent)	897 µg
Beta-Carotin	739 µg
Vitamin B3 (Niacin, Nicotinsäure)	530 µg
Vitamin E	527 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	263 µg
Vitamin B5 (Pantothensäure)	140 µg
Vitamin A (Retinoläquivalent)	123 µg
Folsäure	103 µg
Vitamin B1 (Thiamin)	79 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	68 µg
Vitamin K	47 µg
Vitamin B7 (Biotin)	2.0 µg

Die Mineralstoffe von Lauch

Mineralstoff	pro 100 g Lauch
Kalium	279 mg
Calcium	63 mg
Schwefel	58 mg
Phosphor	49 mg
Chlorid	24 mg
Magnesium	15 mg
Natrium	4 mg