

Nährwerte von Linsen

Nährwerte	pro 100 g Linse
Brennwert	275 kcal / 1150,6 kJ
Kohlenhydrate	40.6 g
Eiweiss	23.4 g
Ballaststoffe	17.0 g
Fett	1.6 g

Vitamine von Linsen

Vitamin	pro 100 g Linse	Offizieller Tagesbedarf eines Erwachsenen
Vitamin B3 (Niacinäquivalent)	6.642 µg	17.000 µg
Vitamin B3 (Niacin, Nicotinsäure)	2.475 µg	15.000 µg
Vitamin B5 (Pantothensäure)	1.570 µg	6.000 µg
Vitamin E	1.143 µg	14.000 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	7.000 µg	100.000 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	550 µg	1.400 µg
Vitamin B1 (Thiamin)	480 µg	1.100 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	265 µg	1.200 µg
Folsäure	168 µg	keine Angaben
Vitamin A (Beta-Carotin)	100 µg	2.000 µg
Vitamin A (Retinoläquivalent)	17 µg	900 µg
Vitamin B7 (Biotin)	9.8 µg	45 µg

Mineralstoffe von Linsen

Mineralstoff	pro 100 g Linse	Offizieller Tagesbedarf eines Erwachsenen
Kalium	837 mg	4.000 mg
Phosphor	408 mg	700 mg
Magnesium	129 mg	350 mg
Schwefel	95 mg	keine Angaben
Chlorid	84 mg	2.300 mg
Calcium	65 mg	1.000 mg
Natrium	7 mg	1.500 mg

Spurenelemente von Linsen

Spurenelement	pro 100 g Linse	Offizieller Tagesbedarf eines Erwachsenen
Eisen	8.030 µg	12.500 µg
Zink	3.427 µg	8.500 µg
Mangan	1.527 µg	3.500 µg
Kupfer	763 µg	1.250 µg
Fluorid	26, µg	3.800 µg
Iodid	0,6 µg	200 µg