

Mandeln räumen Ihren Cholesterinspiegel auf



Die Vitalstoffe der Mandel

Vitalstoff	Gehalt pro 100 g Mandeln	Tagesbedarf
Calcium	260 mg	1000 mg
Kalium	770 mg	2000 mg
Magnesium	290 mg	300 - 400 mg
Eisen	4 mg	10 - 15 mg
Zink	4 mg	7 - 10 mg
Kupfer	1125 µg	1500 µg
Vitamin E	24 mg	12 - 14 mg
Vitamin B2	0,5 mg	1,6 mg
Biotin	50 µg	100 µg