

## Die Makronährstoffe in der Mango

Makronährstoff	pro 100 g Mango
Kohlenhydrate	12,8 g
Ballaststoffe	1,7 g
Eiweiss	0,8 g
Fett	0,4 g

## Vitamine der Mango

Vitamin	pro 100 g Mango
Vitamin C (Ascorbinsäure)	37 mg
Vitamin A (Beta-Carotin)	1163 µg
Vitamin E (Alpha-Tocopheroläquivalent)	1000 µg
Vitamin E (Alpha-Tocopherol)	1000 µg
Vitamin B3 (Niacinäquivalent)	900 µg
Vitamin B3 (Niacin, Nicotinsäure)	700 µg
Vitamin A (Retinoläquivalent)	194 µg
Vitamin B5 (Pantothensäure)	160 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	130 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	50 µg
Vitamin B1 (Thiamin)	45 µg
Vitamin B9 (gesamte Folsäure)	36 µg
Vitamin B7 (Biotin - Vitamin H)	2.1 µg

## Mineralstoffe der Mango

Mineralstoff	pro 100 g Mango
Kalium	170 mg
Magnesium	18 mg
Phosphor	13 mg
Schwefel	13 mg
Calcium	12 mg
Natrium	5 mg
Chlorid	5 mg