

Die Nährwerte von Meeresalgen

Nährwerte	Pro 10 g getrocknete Rotalgen	Pro 10 g getrocknete Braunalgen
Wasser	1.5 g	1.5 g
Kohlenhydrate	3.2 g	5.3 g
Eiweiss	4.1 g	1.1 g
Fett	0.2 g	0.4 g

Die Vitamine von Meeresalgen

Vitamine	Pro 10 g getrocknete Rotalgen	Pro 10 g getrocknete Braunalgen	Tagesbedarf
Vitamin A Retinoläquivalent	55 µg	45 µg	900 µg
Betacarotin	0.3 mg	0.3 mg	2 mg
Vitamin B1 Thiamin	59 µg	29 µg	1100 µg
Vitamin B2 Riboflavin	0.3 mg	0.09 mg	1.2 mg
Vitamin B3 Niacin	1 mg	0.3 mg	15 mg
Vitamin B5 Pantothensäure	0.2 mg	0.1 mg	6 mg
Vitamin B6 Pyridoxin	0.1 mg	0.06 mg	2 mg
Vitamin B7 Biotin	0 µg	0 µg	100 µg
Folsäure	0.1 mg	0.1 mg	Keine Angabe
Vitamin B12	0.7 µg	0.7 µg	1 µg
Vitamin C	15 mg	7.5 mg	100 mg
Vitamin D	0 µg	0 µg	20 µg
Vitamin E	0 mg	0.5 mg	Keine Angabe
Vitamin K	211 µg	205 µg	Keine Angabe

Die Mineralstoffe von Meeresalgen

Mineralstoffe	Pro 10 g getrocknete Rotalgen	Pro 10 g getrocknete Braunalgen	Tagesbedarf
Calcium	44 mg	103 mg	1000 mg
Magnesium	1.4 mg	74 mg	350 mg
Kalium	213 mg	52 mg	4000 mg
Eisen	1 mg	1.7 mg	12.5 mg
Zink	0.6 mg	0.8 mg	8.5 mg
Kupfer	0.2 mg	0.08 mg	1.25 mg
Phosphor	36 mg	25 mg	700 mg
Natrium	29 mg	135 mg	1500 mg
Chlorid	8 mg	8 mg	2300 mg
Schwefel	32 mg	31 mg	Keine Angabe
Mangan	0.6 mg	0.1 mg	3.5 mg
Fluorid	63 µg	61 µg	3800 µg