

Die Nährwerte

Nährwerte	pro 100 g
Wasser	74,9 g
Kohlenhydrate	11,7 g
Zucker	7,6 g
Glucose	2,4 g
Fructose	1,2 g
Ballaststoffe	7,5 g
wasserunlöslich	5,6 g
wasserlösliche	1,9 g
Fett	0,3 g

Die Vitamine

Vitamin	Gehalt pro 100 g	100 g Meerrettich decken XY % des Tagesbedarfs	Tagesbedarf
Vitamin C (Ascorbinsäure)	114 mg	114 %	100 mg
Vitamin B3 (Niacin)	600 µg	4 %	15.000 µg
Vitamin B5 (Pantothensäure)	200 µg	3 %	6.000 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	180 µg	13 %	1.400 µg
Vitamin B1 (Thiamin)	140 µg	13 %	1.100 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	110 µg	9 %	1.200 µg
Vitamin E (Tocopheroläquivalent)	100 µg	1 %	14.000 µg
Vitamin K (Phyllochinon)	50 µg	71 %	70 µg
Vitamin B9 (Folsäureäquivalent)	26 µg	6,5 %	400 µg
Betacarotin	20 µg	1 %	2.000 µg
Vitamin A (Retinoläquivalent)	3 µg	0 %	900 µg
Vitamin B7 (Biotin)	1,5 µg	3 %	45 µg

Die Mineralstoffe

Mineralstoff	Gehalt pro 100 g	100 g Meerrettich decken XY % des Tagesbedarfs	Tagesbedarf
Kalium	554 mg	14 %	4.000 mg
Schwefel	210 mg	?	Angaben für empfohlene Tageszufuhr fehlen noch
Calcium	105 mg	11 %	1.000 mg
Phosphor	65 mg	9 %	700 mg
Magnesium	33 mg	9 %	350 mg
Chlorid	18 mg	1 %	2.300 mg
Natrium	9 mg	1 %	1.500 mg
Eisen	1.400 µg	11 %	12.500 µg
Zink	1.400 µg	16 %	8.500 µg
Mangan	460 µg	13 %	3.500 µg
Kupfer	140 µg	11 %	1.250 µg