

Nährwerte von Miso

Nährwerte	pro 100 g Miso	pro 10 g Miso
Wasser	55.5 g	5.6 g
Eiweiss (Proteingehalt)	10.5 g	1.1 g
Fett	6.1 g	0.6 g
Kohlenhydrate	4.7 g	0.5 g
Ballaststoffe	10.5 g	1.1 g

Vitamine in Miso

Vitamin	pro 100 g Miso	pro 10 g Miso	Tagesbedarf
Vitamin A (Retinoläquivalent)	9 µg	0.9 µg	900 µg
Vitamin B1 (Thiamin)	60 µg	6 µg	1100 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	100 µg	10 µg	1200 µg
Vitamin B3 (Niacinäquivalent)	2.9 mg	0.288 mg	17 mg
Vitamin B5 (Pantothensäure)	0.5 mg	0.05 mg	6 mg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	300 µg	30 µg	1.4 mg
Vitamin B7 (Biotin)	15 µg	1.5 µg	45 µg
Folsäure	40 µg	4 µg	Keine Angabe
Vitamin B12	0.2 µg	0.0 µg	4 µg
Vitamin E (Tocopheroläquivalent)	0.800 mg	0.08 mg	14 mg

Mineralstoffe in Miso

Mineralstoff	pro 100 g Miso	pro 10 g Miso	Tagesbedarf
Calcium	68 mg	6.8 mg	1000 mg
Magnesium	120 mg	12 mg	350 mg
Kalium	334 mg	33.4 mg	4000 mg
Phosphor	309 mg	30.9 mg	700 mg
Natrium	2.9 g	0.29 g	1.5 g
Chlorid	4.3 g	0.43 g	2.3 g
Schwefel	70 mg	7 mg	Keine Angabe

Spurenelemente in Miso

Spurenelement	pro 100 g Miso	pro 10 g Miso	Tagesbedarf
Mangan	1.4 mg	0.14 mg	3.5 mg
Eisen	1.7 mg	0.17 mg	12.5 mg
Zink	0.5 mg	0.05 mg	8.5 mg
Kupfer	0.05 mg	0.005 mg	1.25 mg
Fluorid	0.03 mg	0.003 mg	3.8 mg
Iodid	3 µg	0.3 µg	200 µg