

## Vitalstoffwerte für eine Tagesportion Moringapulver (10 g)

Nährstoff	Menge in 10 g	Prozent vom Tagesbedarf	Tagesbedarf Erwachsene
Calcium	200 mg	20 %	1.000 mg
Vitamin A (RAE)	360 µg	25 - 30 %	1 - 1,5 mg
Kalium	130 mg	6,5 %	2.000 mg
Eisen	2,8 mg	20 - 30 %	10 - 15 mg
Vitamin C	1,7 mg	1,4 %	120 mg
Magnesium	36 mg	9 %	400 mg
Vitamin E	4 - 8,5 mg	28 - 70 %	12 - 14 mg
Vitamin B1	0,25 mg	17 %	1,5 mg
Vitamin B2	2 mg	130 %	1,5 mg