

Die Nährwerte der Orange

Nährwerte	pro 100 g Orange
Wasser	85,7 g
Fett	0,2 g
Eiweiss	1 g
Kohlenhydrate	9,2 g
<i>Einfachzucker</i> <i>Glucose</i>	2,5 g
<i>Fructose</i>	2,9 g
<i>Zweifachzucker</i> <i>Saccharose</i>	3,8 g
Ballaststoffe	2,2 g
<i>wasserlösliche</i>	0,8 g
<i>wasserunlösliche</i>	1,4 g

Vitamin C in Orangen und anderen Lebensmitteln

Lebensmittel	pro 100 g	Lebensmittel	pro 100 g
Acerolakirsche	1700 mg	Zitrone	53 mg
Hagebutte	1250 mg	Orange	50 mg
Sanddornbeere	450 mg	Blutorange	45 mg
Schwarze Johannisbeere	177 mg	Grapefruit	44 mg
Rote Spitzpaprika	140 mg	Limette	43,5
Brennnessel	330 mg	Kumquat	38 mg
Petersilie	166 mg	Mandarine	30 mg
Brokkoli	115 mg	Clementine	30 mg
Grünkohl	105 mg		

Die Vitamine der Orange

Vitamin	pro 100 g Orangen	100 g decken X % des Tagesbedarfs	Tagesbedarf
Vitamin A Retinoläquivalent	15 µg	2 %	900 µg
Betacarotin	90 µg	5 %	2.000 µg
Vitamin B1 Thiamin	79 µg	7 %	1.100 µg
Vitamin B2 Riboflavin	42 µg	4 %	1.200 µg
Vitamin B3 Niacin	300 µg	2 %	15.000 µg
Vitamin B5 Pantothensäure	240 µg	4 %	6.000 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	50 µg	4 %	1.400 µg
Vitamin B7 Biotin	2,3 µg	5 %	45 µg
Vitamin B9 Folsäureäquivalent	24 µg	6 %	400 µg
Vitamin C Ascorbinsäure	50 mg	50 %	100 mg
Vitamin E Tocopheroläquivalent	240 µg	2 %	14.000 µg
Vitamin K Phyllochinon	3 µg	3 %	70 µg

Orange: Die Nährwerte

Die Mineralstoffe der Orange

Mineralstoff	pro 100 g Orangen	100 g decken X % des Tagesbedarfs	Tagesbedarf
Natrium	1 mg	0 %	1.500 mg
Kalium	177 mg	4 %	4.000 mg
Calcium	42 mg	4 %	1.000 mg
Magnesium	14 mg	4 %	350 mg
Phosphor	23 mg	3 %	700 mg
Schwefel	9 mg	-	Keine Angabe
Chlorid	4 mg	0 %	2.300 mg
Eisen	400 µg	3 %	12.500 µg
Zink	100 µg	1 %	8.500 µg
Kupfer	67 µg	5 %	1.250 µg
Mangan	29 µg	1 %	3.500 µg