

Nährwerte von Pak Choi

Nährwerte	pro 100 g Pak Choi
Wasser	94 g
Kohlenhydrate	4 g
Eiweiss	1 g
Fett	0.3 g

Vitamine von Pak Choi

Vitamin	pro 100 g PakChoi	Tagesbedarf
Vitamin C (Ascorbinsäure)	26 mg	100 mg
Betacarotin	425 µg	2.000 µg
Vitamin B3	400 µg	15.000 µg
Vitamin K1 (Phyllochinon)	250 µg	70 µg
Vitamin E (Tocopheroläquivalent)	240 µg	14.000 µg
Vitamin B5 (Pantothensäure)	200 µg	6.000 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	110 µg	1.400 µg
Vitamin B9 (Folsäure)	83 µg	400 µg
Vitamin A (Retinoläquivalent)	71 µg	900 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	40 µg	1.200 µg
Vitamin B1 (Thiamin)	30 µg	1.100 µg
Vitamin B7 (Biotin)	1 µg	45 µg

Mineralstoffe von Pak Choi

Mineralstoff	pro 100 g PakChoi	Tagesbedarf
Kalium	144 mg	4.000 mg
Schwefel	60 mg	keine Angaben
Calcium	40 mg	1.000 mg
Phosphor	30 mg	700 mg
Natrium	19 mg	1.500 mg
Chlorid	18 mg	2.300 mg
Magnesium	11 mg	350 mg
Eisen	600 µg	12.500 µg
Zink	340 µg	8.500 µg
Mangan	280 µg	3.500 µg
Kupfer	20 µg	1.250 µg