

Nährwerte der roten Paprika

pro 100 g

Fett	1 g
Eiweiss	1 g
Kohlenhydrate	6 g
Glucose	2,3 g
Fructose	3,7 g
Ballaststoffe	4 g

Die Vitamine

	pro 100 g	Anteil Tagesbedarf	Tagesbedarf
Betacarotin Der Radikalfänger schützt vor Krebs und Arteriosklerose.	2.125 µg	106,3 %	2.000 µg
Vitamin A (Retinoläquivalent)	354 µg	39,3 %	900 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin) Stärkt das Nerven- und Immunsystem.	450 µg	22,5 %	1.500 µg
Folsäure Ist an der Produktion der Glückshormone beteiligt.	50 µg	12,5 %	400 µg
Vitamin C Das Antioxidans verbessert die Eisenaufnahme.	140 mg	140 %	100 mg
Vitamin E Wirkt freien Radikalen und Alterungsprozessen entgegen.	2,9 mg	24,2 %	12 mg

Die Mineralstoffe

	pro 100 g	Anteil Tagesbedarf	Tagesbedarf
Eisen Ist essenziell für den Sauerstofftransport im Körper.	0,5 mg	4,4 %	12,5 mg
Kalium Ist wichtig für die Blutdruckregulation.	260 mg	6,5 %	4.000 mg
Magnesium Stärkt die Muskeln und Nerven.	14 mg	4 %	350 mg
Kupfer Ist beteiligt an der Bildung von Bindegewebe und Blut.	80 µg	6,4 %	1.250 µg

Nährwerte der grünen Paprika

pro 100 g

Fett	0,3 g
Eiweiss	1 g
Kohlenhydrate	3 g
Glucose	1,5 g
Fructose	1,2 g
Ballaststoffe	4 g

Die Vitamine

	pro 100 g	Anteil Tagesbedarf	Tagesbedarf
Betacarotin Der Radikalfänger schützt vor Krebs und Arteriosklerose.	535 µg	26,8 %	1.000 µg
Vitamin A (Retinoläquivalent)	180 µg	20 %	900 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin) Stärkt das Nerven- und Immunsystem.	270 µg	18 %	1.500 µg
Folsäure Ist an der Produktion der Glückshormone beteiligt.	18 µg	4,5 %	400 µg
Vitamin C Das Antioxidans verbessert die Eisenaufnahme.	139 mg	139 %	100 mg
Vitamin E Wirkt freien Radikalen und Alterungsprozessen entgegen.	2,519 mg	21 %	12 mg

Die Mineralstoffe

	pro 100 g	Anteil Tagesbedarf	Tagesbedarf
Eisen Ist essenziell für den Sauerstofftransport im Körper.	0,75 mg	6 %	12,5 mg
Kalium Ist wichtig für die Blutdruckregulation.	177 mg	4,4 %	4.000 mg
Magnesium Stärkt die Muskeln und Nerven.	12 mg	3,4 %	350 mg
Kupfer Ist beteiligt an der Bildung von Bindegewebe und Blut.	71 µg	5,7 %	1.250 µg