

Die Nährwerte der Pastinake

| Nährstoff | pro 100 g Pastinake |
|---|---------------------|
| Wasser | 81,8 g |
| Fett | 0,4 g |
| Eiweiss | 1,3 g |
| Kohlenhydrate <i>davon 9 g Stärke, 3,1 g Zucker: 2,5 g Saccharose, 0,2 g Glucose, 0,2 g Fructose</i> | 12,1 g |
| Ballaststoffe <i>davon 0,6 g wasserlösliche und 1,5 g wasserunlösliche Ballaststoffe</i> | 2,1 g |

Die Vitamine der Pastinake

| Vitamin | pro 100 g Pastinake | 100 g Pastinaken decken X% des Tagesbedarfs | Tagesbedarf |
|--------------------------------|---------------------|--|-------------|
| Vitamin A Retinoläquivalent | 3,0 µg | 0,3 % | 900 µg |
| Betacarotin | 20 µg | 1 % | 2.000 µg |
| Vitamin B1 Thiamin | 80 µg | 7 % | 1.100 µg |
| Vitamin B2 Riboflavin | 130 µg | 11 % | 1.200 µg |
| Vitamin B3 Niacin | 940 µg | 6 % | 15.000 µg |
| Vitamin B5 Pantothensäure | 500 µg | 8 % | 6.000 µg |
| Vitamin B6 Pyridoxin | 110 µg | 6 % | 2.000 µg |
| Vitamin B7 Biotin | 0,0 µg | 0 % | 100 µg |
| Vitamin B9 Folsäureäquivalent | 59 µg | 14,7 % | 400 µg |
| Vitamin C Ascorbinsäure | 18 mg | 18 % | 100 mg |
| Vitamin E Tocopheroläquivalent | 880 µg | 6,2 % | 14.000 µg |
| Vitamin K Phyllochinon | 1,0 µg | 1,4 % | 70 µg |

Die Mineralstoffe der Pastinake

| Mineralstoff | pro 100 g Pastinake | 100 g Pastinaken decken X% des Tagesbedarfs | Tagesbedarf |
|--------------|---------------------|--|--------------|
| Natrium | 1.500 mg | 8 % | 1.500 mg |
| Kalium | 523 mg | 13 % | 4.000 mg |
| Calcium | 47 mg | 5 % | 1.000 mg |
| Magnesium | 26 mg | 7 % | 350 mg |
| Phosphor | 82 mg | 12 % | 700 mg |
| Schwefel | 17 mg | - | Keine Angabe |
| Chlorid | 49 mg | 2 % | 2.300 mg |
| Eisen | 710 µg | 6 % | 12.500 µg |
| Zink | 850 µg | 10 % | 8.500 µg |
| Kupfer | 140 µg | 11 % | 1.250 µg |
| Mangan | 400 µg | 11 % | 3.500 µg |