

Die Nährwerte der Petersilie

Nährwerte	pro 100 g Petersilie
Wasser	81.1 g
Kohlenhydrate	7.4 g
Eiweiss	4.4 g
Ballaststoffe	4.3 g
Fett	0.4 g

Die Vitamine der Petersilie

Vitamine	pro 100 g Petersilie	10 g Petersilie decken den Tagesbedarf zu X%
Vitamin A (Retinoläquivalent)	902 µg	10 %
Beta-Carotin	5.413 µg	27.1 %
Vitamin B1 (Thiamin)	140 µg	1.3 %
Vitamin B2 (Riboflavin)	300 µg	2.5 %
Vitamin B3 (Niacin)	1.350 µg	0.9 %
Vitamin B3 (Niacinäquivalent)	2.533 µg	1.5 %
Vitamin B5 (Pantothensäure)	300 µg	0.5 %
Vitamin B6 (Pyridoxin)	200 µg	1.4 %
Vitamin B7 (Biotin)	0.4 µg	0.1 %
Vitamin B9 (Folsäure)	116 µg	keine Angaben
Vitamin B12 (Cobalamin)	0,0 µg	keine Angaben
Vitamin C (Ascorbinsäure)	166 mg	16.6 %
Vitamin D (Calciferole)	0,0 µg	keine Angaben
Vitamin E (Tocopheroläquivalent)	3.703 µg	2.6 %
Vitamin K (Phyllochinon)	790 µg	112.8 %

Die Mineralstoffe der Petersilie

Mineralstoff	pro 100 g Petersilie	10 g Petersilie decken den Tagesbedarf zu X%
Kalium	1000 mg	2.5 %
Calcium	245 mg	2.5 %
Chlorid	160 mg	0.7 %
Phosphor	128 mg	1.8 %
Magnesium	41 mg	1.2 %
Natrium	33 mg	0.2 %

Die Spurenelemente der Petersilie

Spurenelement	pro 100 g Petersilie	10 g Petersilie decken den Tagesbedarf zu X%
Eisen	5.5 mg	4.4 %
Mangan	2.7 mg	7.7 %
Zink	900 µg	1.1 %
Kupfer	520 µg	4.2 %
Fluorid	110 µg	0.3 %
Jod	15 µg	0.8 %