

## Die Nähr- und Vitalstoffe des Pfirsichs

Lebensmittel	pro 100 g
Fett	0,1 g
Kohlenhydrate	8,9 g
davon Ballaststoffe	2,3 g
Protein	0,8 g
Vitamin C	15 mg
<i>Wenn Sie zwei Pfirsiche essen, können Sie schon 30 Prozent des empfohlenen Tagesbedarfs an Vitamin C – dem bekannten immunstärkenden Vitamin – decken.</i>	
Vitamin E	1 mg
<i>In einem grösseren Pfirsich stecken somit immerhin rund 8 Prozent der empfohlenen Tagesdosis an Vitamin E.</i>	
Vitamin K	15 µg
<i>Ein einziger Pfirsich enthält ganze 20 Prozent des Vitamin-K-Bedarfs und kann infolgedessen dazu beitragen, vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu schützen.</i>	
Beta-Carotin	660 µg
<i>Diese Carotinmenge entspricht etwa einem Viertel des empfohlenen Tagesbedarfs. Bedenken Sie aber, dass vor allem die gelbfleischigen Pfirsichsorten Beta-Carotin liefern, weniger die weissen.</i>	