

Die Nährwerte der Pflaume

Nährwerte	pro 100 g Pflaume
Energie	45 kcal / 187 kJ
Kohlenhydrate	10 g
Eiweiss	0.6 g
Fett	0.17 g

Die Vitamine der Pflaume

Vitamin	pro 100 g Pflaume
Vitamin C (Ascorbinsäure)	5400 µg
Vitamin E	850 µg
Vitamin B3	440 µg
Vitamin A (Beta-Carotin)	366 µg
Vitamin B5 (Pantothensäure)	180 µg
Vitamin B1 (Thiamin)	72 µg
Vitamin A (Retinoläquivalent)	61 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	45 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	43 µg
Folsäure	2 µg

Die Mineralstoffe der Pflaume

Mineralstoffe	pro 100 g Pflaume
Kalium	161 mg
Phosphor	16 mg
Calcium	8 mg
Magnesium	7 mg
Schwefel	6 mg
Chlorid	2 mg
Natrium	2 mg