

# Polenta und Maisgriess: Die Nährwerte

## Die Nährwerte von Polenta und Maisgriess

Nährwerte	pro 100 g Maisgriess roh	pro 100 g Polenta (Maisgriess gegart)
Energie	345 kcal / 1443 kJ	69 kcal / 287 kJ
Wasser	11 g	87.7 g
Kohlenhydrate	73.8 g	6.5 g
<i>davon Zucker</i>	<i>1.5 g</i>	<i>0.16 g</i>
<i>Fructose</i>	<i>0.074 g</i>	<i>0.01 g</i>
<i>Glucose</i>	<i>0.074 g</i>	<i>0.02 g</i>
<i>Saccharose</i>	<i>1.3 g</i>	<i>0.13 g</i>
<i>davon Stärke</i>	<i>72 g</i>	<i>6.35 g</i>
Eiweiss	8.8 g	0.8 g
Ballaststoffe	5 g	0.45 g
<i>wasserlöslich</i>	<i>1.25 g</i>	<i>0.11 g</i>
<i>wasserunlöslich</i>	<i>3.75 g</i>	<i>0.34 g</i>
Fett	1.1 g	4.3 g
<i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	<i>0.149 g</i>	<i>3.6 g</i>
<i>davon einfach ungesättigte Fettsäuren</i>	<i>0.398 g</i>	<i>0.3 g</i>
<i>davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren</i>	<i>0.399 g</i>	<i>0.1 g</i>
<i>Omega 3 (Alpha-Linolensäure)</i>	<i>0.017 g</i>	<i>0 g</i>
<i>Omega 3 (EPA)</i>	<i>0 g</i>	<i>0 g</i>
<i>Omega 3 (DHA)</i>	<i>0 g</i>	<i>0 g</i>
<i>Omega 6 (Linolsäure)</i>	<i>0.382 mg</i>	<i>0.1 g</i>

## Die Vitamine von Polenta und Maisgriess

Vitamin	pro 100 g Maisgriess roh	pro 100 g Polenta (Maisgriess gegart)	Tagesbedarf
Vitamin A Retinoläquivalent	44 µg	4 µg	900 µg
Betacarotin	264 µg	23 µg	2.000 µg
Vitamin B1 Thiamin	130 µg	10 µg	1.100 µg
Vitamin B2 Riboflavin	40 µg	0 µg	1.200 µg
Vitamin B3 Niacinäquivalent	2233 µg	184 µg	15.000 µg
Vitamin B5 Pantothensäure	550 µg	40 µg	6.000 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	150 µg	10 µg	1.500 µg
Vitamin B7 Biotin	6 µg	0.4 µg	100 µg
Vitamin B9 gesamte Folsäure	5 µg	0 µg	400 µg
Vitamin B12	0 µg	0 µg	1 µg
Vitamin C	0 µg	0 µg	100 mg
Vitamin D	0 µg	0 µg	20 µg
Vitamin E Tocopheroläquivalent	700 µg	130 µg	Keine Angabe
Vitamin K	40 µg	0 µg	Keine Angabe

## Die Mineralstoffe und Spurenelemente von Polenta und Maisgriess

Mineralstoff/Spurenelement	pro 100 g Maisgriess roh	pro 100 g Polenta (Maisgriess gegart)	Tagesbedarf
Calcium	4 mg	3 mg	1000 mg
Magnesium	20 mg	3 mg	350 mg
Kalium	80 mg	7 mg	4000 mg
Eisen	1 mg	0.11 mg	12.5 mg
Zink	0.41 mg	0.04 mg	8.5 mg
Kupfer	0.075 mg	0.008 mg	1.25 mg
Phosphor	73 mg	7 mg	700 mg
Natrium	1 mg	72 mg	1500 mg
Chlorid	15 mg	141 mg	2300 mg
Schwefel	80 mg	8 mg	Keine Angabe
Mangan	0.1 mg	0.012 mg	3.5 mg
Fluorid	0.06 mg	0.009 mg	3.8 mg
Iodid	0.002 mg	0.0003 mg	0.2 mg

Quellen: Nährwertrechner, Maisgriess./ Deutsches Ernährungsberatungs- & -informationsnetz, Polenta gekocht.