

Die Nährwerte von Quinoa

Nährwerte	pro 100 g Quinoa
Wasser	11,2 g
Fett	6,1 g
Eiweiss	12,6 g
Kohlenhydrate	64,3 g
<i>davon 1,9 g Zucker: 0 g Glukose und 0 g Fruktose</i>	
Ballaststoffe	7,1 g
<i>wasserlösliche</i>	<i>1,3 g</i>
<i>wasserunlösliche</i>	<i>5,5 g</i>

Die Vitamine von Quinoa

Vitamin	pro 100 g Quinoa	100 g decken X % des Tagesbedarfs	Tagesbedarf
Vitamin A Retinoläquivalent	0,0 µg	0 %	900 µg
Betacarotin	0,0 µg	0 %	2.000 µg
Vitamin B1 Thiamin	473,8 µg	43 %	1.100 µg
Vitamin B2 Riboflavin	46,4 µg	4 %	1.200 µg
Vitamin B3 Niacin	463,5 µg	3 %	15.000 µg
Vitamin B5 Pantothensäure	1.076,4 µg	18 %	6.000 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	143,2 µg	7 %	2.000 µg
Vitamin B7 Biotin	1,0 µg	1 %	100 µg
Vitamin B9 Folsäureäquivalent	50,5 µg	12 %	400 µg
Vitamin C Ascorbinsäure	4,326 mg	4 %	100 mg
Vitamin E Tocopheroläquivalent	103 µg	0,7 %	14.000 µg
Vitamin K Phyllochinon	1 µg	1,5 %	70 µg

Die Mineralstoffe von Quinoa

Mineralstoff	pro 100 g Quinoa	100 g decken X % des Tagesbedarfs	Tagesbedarf
Natrium	3,1 mg	0,2 %	1.500 mg
Kalium	578,9 mg	14 %	4.000 mg
Calcium	25,8 mg	3 %	1.000 mg
Magnesium	203,9 mg	58 %	350 mg
Phosphor	609,8 mg	87 %	700 mg
Schwefel	65,9 mg	-	Keine Angaben
Chlorid	108,2 mg	5 %	2.300 mg
Eisen	3.005,5 µg	24 %	12.500 µg
Zink	2.314,4 µg	27 %	8.500 µg
Kupfer	496,5 µg	40 %	1.250 µg
Mangan	1.578 µg	45 %	3.500 µg