

Die Nährwerte der Quitte

Nährstoff	pro 100 g Quitten
Kohlenhydrate <i>davon 2,7 g Glukose und 4,3 g Fruktose</i>	7,3 g
Ballaststoffe	5,8 g
Fett	0,5 g
Eiweiss	0,4 g

Die Vitamine der Quitte

Vitamin	pro 100 g Quitte	100 g decken X % des Tagesbedarfs	Tagesbedarf
Vitamin A Retinoläquivalent	6 µg	1 %	900 µg
Betacarotin	35 µg	2 %	2.000 µg
Vitamin B1 Thiamin	30 µg	3 %	1.100 µg
Vitamin B2 Riboflavin	30 µg	3 %	1.200 µg
Vitamin B3 Niacin	200 µg	1 %	15.000 µg
Vitamin B5 Pantothensäure	80 µg	1 %	6.000 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	40 µg	2 %	2.000 µg
Vitamin B7 Biotin	0,1 µg	0 %	100 µg
Vitamin B9 Folsäureäquivalent	8 µg	2 %	400 µg
Vitamin C Ascorbinsäure	13 mg	13 %	100 mg
Vitamin E Tocopheroläquivalent	400 µg	2,8 %	14.000 µg
Vitamin K Phyllochinon	0 µg	0 %	70 µg

Die Mineralstoffe der Quitte

Mineralstoff	pro 100 g Quitte	100 g decken X % des Tagesbedarfs	Tagesbedarf
Natrium	2 mg	0 %	1.500 mg
Kalium	200 mg	5 %	4.000 mg
Calcium	10 mg	1 %	1.000 mg
Magnesium	8 mg	2 %	350 mg
Phosphor	20 mg	3 %	700 mg
Schwefel	5 mg	-	Keine Angabe
Chlorid	2 mg	0 %	2.300 mg
Eisen	600 µg	5 %	12.500 µg
Zink	200 µg	2 %	8.500 µg
Kupfer	130 µg	10 %	1.250 µg
Mangan	20 µg	1 %	3.500 µg