

Die Makronährstoffe

Kaloriengehalt pro 100 Gramm gekochten Reis

Naturreis	112 kcal	470 kJ
Weisser Reis	93 kcal	390 kJ
Parboiled-Reis	107 kcal	450 kJ

Makronährstoffgehalt

Nährstoffe	Naturreis	Weisser Reis
Eiweiss	2,7 g	2 g
Fett	0,8 g	0,2 g
Kohlenhydrate	23,5 g	20,5 g
Ballaststoffe	0,8 g	0,4 g

Die Vitamine

Vitamine	Naturreis	Weisser Reis	Parboiled-Reis	Wirkungen
Vitamin B1	84 µg *6 %	10 µg *0,7 %	84 µg *6 %	Gut für die Nerven
Vitamin B3	1535 µg *8,5 %	320 µg *1,8 %	1000 µg *5,5 %	Verbessert die Konzentrationsfähigkeit
Vitamin B5	402 µg *6,7 %	135 µg *2,2 %	200 µg *3,4 %	Fördert die Wundheilung
Vitamin B6	145 µg *7,3 %	25 µg *1,2 %	84 µg *4,2 %	Wichtig für den Aminosäurenstoffwechsel
Vitamin E	283 µg *2,4 %	60 µg *0,5 %	110 µg *1 %	Eliminiert freie Radikale

*Anteil der empfohlene Tagesdosis

Die Mineralstoffe

Mineralstoffe	Naturreis	Weisser Reis	Parboiled-Reis	Wirkungen
Kalium	100 mg *5 %	50 mg *2,5 %	80 mg *4 %	Reguliert den Blutdruck
Magnesium	70 mg *23 %	12 mg *4 %	40 mg *13 %	Wichtig für das Herz und die Muskeln
Phosphor	130 mg *16 %	50 mg *6 %	80 mg *10 %	Essentiell für den Knochenstoffwechsel
Eisen	1,2 mg *8,5 %	0,4 mg *2,8 %	1 mg *7 %	Verantwortlich für Sauerstofftransport
Kupfer	100 µg *6,5 %	40 µg *2,5 %	80 µg *5,3 %	Wichtig für das Nervensystem

*Anteil der empfohlene Tagesdosis