Reis: Die Nährwerte

ZENTRUM DER GESUNDHEIT

Die Nährstoffe im Reis

Nährwerte pro 100 g	Naturreis	Weisser Reis	Parboiled-Reis
Energie	112 kcal/470 kJ)	93 kcal/390 kJ)	107 kcal/450 kJ)
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 im Reis

Vitamine pro 100 g	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 im Reis

Mineralstoffe pro 100 g	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 Sauerstoff transport
Kupfer	100 µg	6,5 %*	40 µg	2,5 %*	80 µg	5,3 %*	Wichtig für das Nervensystem

** Anteil der empfohlene Tagesdosis*