

Nährwerte von Rosenkohl

Nährwerte	Nährwerte pro 100 g Rosenkohl
Energie	36 kcal / 150 kJ
Eiweiss	4.45 g
Ballaststoffe	4.4 g
Kohlenhydrate	3.29 g
Fett	0.34 g

Vitamine von Rosenkohl

Vitamin	pro 100 g Rosenkohl
Vitamin C (Ascorbinsäure)	112 mg
Vitamin B3 (Niacinäquivalent)	1503 µg
Vitamin B3 (Niacin, Nicotinsäure)	670 µg
Vitamin E	560 µg
Vitamin A (Beta-Carotin)	473 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	350 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	134 µg
Vitamin B1 (Thiamin)	126 µg
Folsäure	101 µg
Vitamin A (Retinoläquivalent)	79 µg

Mineralstoffe von Rosenkohl

Mineralstoff	pro 100 g Rosenkohl
Kalium	471 mg
Schwefel	93 mg
Phosphor	84 mg
Calcium	35 mg
Chlorid	25 mg
Magnesium	22 mg
Natrium	9 mg