

Die Nährwerte von L. calcareum

Nährwerte	pro 100 g L. calcareum
Brennwert	102 kJ/ 24 kcal
Eiweiss	2.5 g
Kohlenhydrate	3.5 g
Fett	0.0 g

Die Mineralstoffe in L. calcareum

Mineralstoffe	pro 1 g L. calcareum	pro 100 g L. calcareum	Tagesbedarf
Calcium	303 - 352 mg	30'303 - 35'150 mg	1000 mg
Magnesium	26 - 31 mg	2580 - 3100 mg	350 mg
Kalium	1.4 - 5.2 mg	140 - 517 mg	4000 mg
Eisen	0.9 - 1.2 mg	91 - 124 mg	12.5 mg
Zink	0.015 mg	1.5 mg	8.5 mg
Selen	0.6 µg	60 µg	70 µg
Kupfer	0.005 - 0.014 mg	0.5 - 1.4 mg	1.25 mg
Phosphor	0.3 - 0.6 mg	31 - 59 mg	700 mg
Natrium	4.2 mg	415 mg	1500 mg
Chlorid	0.9 - 3.5 mg	91 - 354 mg	2300 mg
Schwefel	1.6 - 5.7 mg	158 - 570 mg	Keine Angabe
Mangan	0.06 - 0.2 mg	5.8 - 18 mg	3.5 mg
Fluorid	0.007 mg	0.7 mg	3.8 mg
Jod	33 - 34 µg	3280 - 3400 µg	200 µg