

## Die Nährwerte des Rotkohls

Nährwerte	pro 100 g Rotkohl
Wasser	91.4 g
Kohlenhydrate	3.5 g
Eiweiss	1.5 g
Ballaststoffe	2.5 g
Fett	0.2 g

## Die Vitamine des Rotkohls

Vitamin	pro 100 g Rotkohl	Tagesbedarf
Vitamin A Retinoläquivalent	3 µg	900 µg
Betacarotin	15 µg	2.000 µg
Vitamin B1 Thiamin	68 µg	1.100 µg
Vitamin B2 Riboflavin	50 µg	1.200 µg
Vitamin B3 Niacin, Nicotinsäure	400 µg	15.000 µg
Vitamin B5 Pantothensäure	320 µg	6.000 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	150 µg	1.500 µg
Vitamin B7 Biotin	2 µg	100 µg
Vitamin B9 gesamte Folsäure	39 µg	400 µg
Vitamin C	50 mg	100 mg
Vitamin E Tocopheroläquivalent	1700 µg	keine Angaben
Vitamin K	100 µg	keine Angaben

## Die Mineralstoffe des Rotkohls

Mineralstoff	pro 100 g Rotkohl	Tagesbedarf
Calcium	35 mg	1000 mg
Magnesium	18 mg	350 mg
Kalium	266 mg	4000 mg
Eisen	0.5 mg	12.5 mg
Zink	0.24 mg	8.5 mg
Kupfer	0.42 mg	1.25 mg
Phosphor	30 mg	700 mg
Natrium	4 mg	1500 mg
Chlorid	100 mg	2300 mg
Schwefel	68 mg	Keine Angabe
Mangan	0.1 mg	3.5 mg
Fluorid	0.12 mg	3.8 mg
Iodid	0.05 mg	0.2 mg