

## Die Nährwerte des Rotkohls

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

## Vitamine des Rotkohls

Vitamin	Vitamine pro 100 g Rotkohl
Vitamin C (Ascorbinsäure)	57 mg
Vitamin E	1700 µg
Vitamin B3 (Niacinäquivalent)	630 µg
Vitamin B5 (Pantothensäure)	320 µg
Vitamin B3 (Niacin, Nicotinsäure)	430 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	150 µg
Vitamin B1 (Thiamin)	63 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	44 µg
Folsäure	35 µg
Vitamin A (Beta-Carotin)	15 µg
Vitamin A (Retinoläquivalent)	3 µg

## Mineralstoffe des Rotkohls

Mineralstoff	pro 100 g Rotkohl
Kalium	241 mg
Chlorid	100 mg
Schwefel	68 mg
Calcium	37 mg
Phosphor	29 mg
Magnesium	16 mg
Natrium	11 mg