

## Die Nährwerte von Rucola

Nährwerte	pro 100 g Rucola
Kalorien	26 kcal
Wasser	86,9 g
Fett	0,7 g
Kohlenhydrate (davon 1 g Glucose, 0,5 g Fructose, 0,2 g Saccharose)	2 g
Eiweiß	2,5 g
Ballaststoffe	1,5 g
PRAL-Wert (Lebensmittel mit negativem Vorzeichen (minus) gelten als basisch)	-6,7

## Die Vitamine von Rucola

Vitamin	pro 100 g Rucola	Tagesbedarf
Vitamin A Retinoläquivalent	221,4 µg	900 µg
Betacarotin	1.330 µg	2.000 µg
Vitamin B1 Thiamin	38 µg	1.100 µg
Vitamin B2 Riboflavin	85,5 µg	1.200 µg
Vitamin B3 Niacin	285 µg	15.000 µg
Vitamin B5 Pantothensäure	95 µg	6.000 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	66,5 µg	2.000 µg
Vitamin B7 Biotin	0,4 µg	100 µg
Vitamin B9 Folat/Folsäure	38 µg	300 µg
Vitamin B12 Cobalamin	0 µg	3-4 µg
Vitamin C Ascorbinsäure	58,9 µg	100 µg
Vitamin D Calciferol	0 µg	20 µg
Vitamin E Tocopheroläquivalent	950 µg	14.000 µg
Vitamin K Phyllochinon	237,5 µg	70 µg

## Die Vitamine von Rucola

Mineralstoff	pro 100 g Rucola	Tagesbedarf
Natrium	25,7 mg	1.500 mg
Kalium	350,6 mg	4.000 mg
Calcium	152 mg	1.000 mg
Magnesium	32,3 mg	350 mg
Phosphor	60,8 mg	700 mg
Schwefel	95 mg	Keine Angabe
Chlorid	103,6 mg	2.300 mg

## Die Spurenelemente von Rucola

Spurenelement	pro 100 g Rucola	Tagesbedarf
Eisen	1,4 mg	12,5 mg
Zink	0,38 mg	8,5 mg
Kupfer	133 µg	1.250 µg
Mangan	475 µg	3.500 µg
Fluorid	22,8 µg	3.800 µg
Jodid	1,9 µg	200 µg