

## 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      |