

Die Makronährstoffe im Schnittlauch

Makronährstoffe im Schnittlauch	pro 100 g Schnittlauch
Brennwert	28 kcal / 119 kJ
Ballaststoffe	6 g
Eiweiss	3.58 g
Resorbierbare Kohlenhydrate	1.59 g
Fett	0.74 g

Die Vitamine im Schnittlauch

Vitamin	pro 100 g Schnittlauch
Vitamin C (Ascorbinsäure)	47000 µg
Vitamin E	1600 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	420 µg
Vitamin B3 (Niacin, Nicotinsäure)	600 µg
Betacarotin	300 µg
Vitamin B5 (Panthothensäure)	180 µg
Vitamin B1 (Thiamin)	150 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	140 µg
Folsäure	80 µg
Vitamin A	50 µg

Die Mineralstoffe im Schnittlauch

Mineralstoff	pro 100 g Schnittlauch
Kalium	434 mg
Calcium	129 mg
Schwefel	80 mg
Phosphor	75 mg
Chlorid	74 mg
Magnesium	44 mg
Natrium	3 mg