

Die Makronährstoffe im Schnittlauch

| Makronährstoffe | 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 Spurenelemente im Schnittlauch

| Spurenelemente | pro 100 g Schnittlauch | Tagesbedarf |
|----------------|------------------------|--------------|
| Eisen | 1.9 mg | 12.5 mg |
| Zink | 0.46 mg | 8.5 mg |
| Kupfer | 0.09 mg | 1.25 mg |
| Mangan | 0.3 mg | 3.5 mg |
| Fluor | 50 µg | Keine Angabe |
| Jod | 4.2 µg | 200 µg |

Die Vitamine im Schnittlauch

| Vitamin | pro 100 g Schnittlauch | Tagesbedarf |
|-----------------------------------|------------------------|--------------|
| Vitamin A | 50 µg | 900 µg |
| Vitamin B1 (Thiamin) | 150 µg | 1100 µg |
| Vitamin B2 (Riboflavin) | 140 µg | 1200 µg |
| Vitamin B3 (Niacin, Nicotinsäure) | 600 µg | 17000 µg |
| Vitamin B5 (Panthothensäure) | 180 µg | 6000 µg |
| Vitamin B6 (Pyridoxin) | 420 µg | 2000 µg |
| Betacarotin | 300 µg | 2000 µg |
| Vitamin C (Ascorbinsäure) | 47000 µg | 100000 µg |
| Vitamin E | 1600 µg | Keine Angabe |
| Folsäure | 80 µg | Keine Angabe |
| Vitamin K (Phyllochinon) | 570 µg | Keine Angabe |

Die Mineralstoffe im Schnittlauch

| Mineralstoff | pro 100 g Schnittlauch | Tagesbedarf |
|--------------|------------------------|--------------|
| Kalium | 434 mg | 4000 mg |
| Calcium | 129 mg | 1000 mg |
| Schwefel | 80 mg | Keine Angabe |
| Phosphor | 75 mg | 700 mg |
| Chlorid | 74 mg | 2300 mg |
| Magnesium | 44 mg | 350 mg |
| Natrium | 3 mg | 1500 mg |