

Die Nährwerte von Sonnenblumenkernen

Nährwerte	pro 100 g Sonnenblumenkerne
Wasser	3.8 g
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiss	27 g
Fett	49 g
Ballaststoffe	6.3 g

Die Vitamine von Sonnenblumenkernen

Vitamine	pro 100 g Sonnenblumenkerne	100 g Sonnenblumenkerne decken den Tagesbedarf zu
Vitamin A Retinoläquivalent	3 µg	0 %
Betacarotin	15 µg	1 %
Vitamin B1 Thiamin	1.9 mg	173 %
Vitamin B2 Riboflavin	260 µg	22 %
Vitamin B5 Pantothensäure	0 µg	0 %
Vitamin B3 Niacinäquivalent	11 mg	66 %
Vitamin B6 Pyridoxin	1.3 mg	64 %
Vitamin B7 Biotin	56 µg	56 %
Folsäure	121 µg	Keine Angabe
Vitamin B12	0 µg	0 %
Vitamin C	0 µg	0 %
Vitamin D	0 µg	0 %
Vitamin E Tocopheroläquivalent	38.8 mg	277 %
Vitamin K	0 µg	0 %

Die Mineralstoffe von Sonnenblumenkernen

Mineralstoffe	pro 100 g Sonnenblumenkerne	100 g Sonnenblumenkerne decken den Tagesbedarf zu
Calcium	86 mg	9 %
Magnesium	336 mg	96 %
Kalium	784 mg	20 %
Phosphor	688 mg	98 %
Natrium	0 mg	0 %
Chlorid	48 mg	2 %
Schwefel	280 mg	Keine Angabe

Die Spurenelemente von Sonnenblumenkernen

Spurenelemente	pro 100 g Sonnenblumenkerne	100 g Sonnenblumenkerne decken den Tagesbedarf zu
Eisen	5.7 mg	46 %
Zink	5.8 mg	68 %
Kupfer	1.9 mg	151 %
Mangan	2.4 mg	68 %
Fluorid	63 µg	2 %
Iodid	4 µg	2 %