

## Die Nährwerte

Nährwerte	pro 100 g
Eiweiss	2 g
Kohlenhydrate	2 g
Ballaststoffe	1 g
Fett	0.1 g

## Die Vitamine

Vitamin	Gehalt pro 100 g
Vitamin C (Ascorbinsäure)	19 mg
Vitamin E	2000 µg
Vitamin B3 (Niacinäquivalent)	1383 µg
Vitamin B3 (Niacin, Nicotinsäure)	1000 µg
Vitamin B5 (Pantothensäure)	620 µg
Vitamin A (Beta-Carotin)	516 µg
Vitamin B1 (Thiamin)	114 µg
Folsäure	108 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	105 µg
Vitamin A (Retinoläquivalent)	86 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	54 µg
Vitamin B7 (Biotin)	2.0 µg

## Die Mineralstoffe

Mineralstoff	Gehalt pro 100 g
Kalium	203 mg
Schwefel	47 mg
Phosphor	44 mg
Chlorid	37 mg
Calcium	26 mg
Magnesium	17 mg
Natrium	4 mg