

## 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             |