

Die Nährwerte von Spinat

Nährwerte	pro 100 g Spinat
Wasser	91.8 g
Ballaststoffe (645 mg wasserlöslich und 1.935 mg wasserunlöslich)	2.6
Eiweiss	2.5
Kohlenhydrate (davon 0,5 g Zucker: 0,13 g Glukose und 0,11 g Fruktose)	0.6
Fett	0.3

Die Vitamine in Spinat

Vitamin	µg pro 100 g Spinat	Tagesbedarf	Prozentsatz vom Tagesbedarf
Vitamin A (Retinoläquivalent)	781 µg	900 µg	87 %
Betacarotin	4.687 µg	2.000 µg	234 %
Vitamin B1 (Thiamin)	110 µg	1.100 µg	10 %
Vitamin B2 (Riboflavin)	230 µg	1.200 µg	19 %
Vitamin B3 (Niacin)	620 µg	15.000 µg	4 %
Vitamin B5 (Pantothensäure)	250 µg	6.000 µg	4 %
Vitamin B6 (Pyridoxin)	220 µg	1.400 µg	16 %
Vitamin B7 (Biotin)	6,9 µg	45 µg	15 %
Vitamin B9 (Folsäureäquivalent)	78 µg	400 µg	19,5 %
Vitamin C (Ascorbinsäure)	52 mg	100 mg	52 %
Vitamin E (Tocopheroläquivalent)	1.347 µg	14.000 µg	10 %
Vitamin K (Phyllochinon)	280 µg	70 µg	400 %

Die Mineralstoffe in Spinat

Mineralstoff	µg bzw. mg pro 100 g Spinat	Prozentsatz vom Tagesbedarf	Tagesbedarf
Natrium	65 mg	4%	1.500 mg
Kalium	366 mg	16%	4.000 mg
Calcium	126 mg	13%	1.000 mg
Magnesium	58 mg	17%	350 mg
Phosphor	55 mg	8%	700 mg
Schwefel	20 mg	-	Angaben für empfohlene Tageszufuhr fehlen noch
Chlorid	54 mg	2%	2.300 mg
Eisen	4,1 mg	33%	12.500 µg
Zink	584 µg	7%	8.500 µg
Kupfer	120 µg	10%	1.250 µg
Mangan	474 µg	14%	3.500 µg