

## Die Nährwerte von Tamari

Nährwerte	1 EL Tamari
Energie	11 kcal / 45 kJ
Wasser	11.9 g
Kohlenhydrate	1 g
<i>davon Zucker</i>	< 0.015
Ballaststoffe	0.14 g
<i>wasserlöslich</i>	Keine Angabe
<i>wasserunlöslich</i>	Keine Angabe
Eiweiss	1.9 g
Fett	0.02 g

## Die Vitamine von Tamari

Vitamin	1 EL Tamari	Tagesbedarf
Vitamin A Retinoläquivalent	0 µg	900 µg
Betacarotin	0 µg	2.000 µg
Vitamin B1 Thiamin	11 µg	1.100 µg
Vitamin B2 Riboflavin	27 µg	1.200 µg
Vitamin B3 Niacin	0.7 mg	15 mg
Vitamin B5 Pantothensäure	68 µg	6.000 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	36 µg	1.500 µg
Vitamin B7 Biotin	Keine Angabe	100 µg
Vitamin B9 gesamte Folsäure	3.2 µg	400 µg
Vitamin B12	0 µg	1 µg
Vitamin C	0 mg	100 mg
Vitamin D	0 µg	20 µg
Vitamin E Tocopheroläquivalent	0 µg	Keine Angabe
Vitamin K	0 µg	Keine Angabe

## Die Mineralstoffe von Tamari

Mineralstoff	1 EL Tamari	Tagesbedarf
Calcium	3.6 mg	1000 mg
Magnesium	7.2 mg	350 mg
Kalium	38.2 mg	4000 mg
Eisen	0.4 mg	12.5 mg
Zink	0.08 mg	8.5 mg
Kupfer	0.02 mg	1.25 mg
Phosphor	23.4 mg	700 mg
Natrium	1010 mg	1500 mg
Chlorid	Keine Angabe	2300 mg
Schwefel	Keine Angabe	Keine Angabe
Mangan	0.09 mg	3.5 mg
Fluorid	Keine Angabe	3.8 mg
Jod	Keine Angabe	0.2 mg

Quellen: U.S. Department of Agriculture, FoodData Central, Soy sauce made from soy (tamari), abgerufen am: 19.05.2022  
Nährwertrechner, Sojasosse, abgerufen am: 20.05.2022.