Tamari: Die Nährwerte

ZENTRUM DER GESUNDHEIT

Die Nährwerte von Tamari

Nährwerte	1 EL Tamari
Energie	11 kcal / 45 kJ
Wasser	11.9 g
Kohlenhydrate	1 g
davon Zucker	*< 0.015*
Ballaststoffe	0.14 g
wasserlöslich	*Keine Angabe*
wasserunlöslich	*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.