

Die Nährwerte von Tofu

Nährwerte	pro 100 g fester Tofu	pro 100 g Seidentofu
Wasser	72.9 g	89.9 g
Eiweiss (Proteingehalt)	15.8 g	5.5 g
Fett	8.7 g	3.2 g
Kohlenhydrate	0.6 g	0.4 g
Ballaststoffe	0.6 g	0.4 g

Die Vitamine im Tofu

Vitamin	pro 100 g fester Tofu	Tagesbedarf	100 g fester Tofu decken XY % des Tagesbedarfs
Vitamin B3 (Niacinäquivalent)	4 mg	17 mg	24 %
Vitamin B7 (Biotin)	7 µg	45 µg	16 %
Vitamin B6 (Pyridoxin)	155 µg	1.4 mg	11 %
Vitamin B5 (Pantothensäure)	280 µg	6 mg	5 %
Vitamin E (Tocopheroläquivalent)	600 µg	14 mg	4 %
Vitamin B1 (Thiamin)	20 µg	1.1 mg	2 %
Vitamin B2 (Riboflavin)	20 µg	1.2 mg	2 %
Vitamin A (Beta-Carotin)	25 µg	2 mg	1 %
Folsäure	84 µg	Keine Angabe	Keine Angabe
Vitamin K (Phyllochinon)	50 µg	Keine Angabe	Keine Angabe

Mineralstoffe im Tofu

Mineralstoff	pro 100 g fester Tofu	pro 100 g Seidentofu	Tagesbedarf	fester Tofu 100 g decken X % des Tagesbedarfs	Seidentofu 100 g decken X % des Tagesbedarfs
Calcium	159 mg	94 mg	1 g	16 %	9 %
Phosphor	109 mg	71 mg	700 mg	16 %	10 %
Magnesium	50 mg	30 mg	350 mg	14 %	9 %
Kalium	375 mg	220 mg	4 g	9 %	2 %
Natrium	7 mg	23 mg	1.5 g	0%	2%
Chlorid	10 mg	30 mg	2.3 g	0 %	1 %
Schwefel	33 mg	19 mg	Keine Angabe	Keine Angabe	Keine Angabe

Die Spurenelemente im Tofu

Spurenelement	Tagesbedarf	pro 100 g fester Tofu	pro 100 g Seidentofu	fester Tofu 100 g decken X % des Tagesbedarfs	Seidentofu 100 g decken X % des Tagesbedarfs
Eisen	12.5 mg	2.5 mg	1.2 mg	20 %	10 %
Mangan	3.5 mg	0.62 mg	0.36 mg	18 %	10 %
Zink	8.5 mg	0.22 mg	0.13 mg	3 %	2 %
Kupfer	1.25 mg	22 µg	13 µg	2 %	1 %
Iodid	0.2 mg	1.3 µg	0.7 µg	1%	0 %
Fluorid	3.8 mg	13 µg	7 µg	0 %	0 %