

Die Nährwerte

Nährwerte	pro 100 g
Wasser	81,3 g
Fett	0,3 g
Eiweiss	0,7 g
Kohlenhydrate	15,6 g
<i>Zucker</i>	15,4 g
<i>Glucose</i>	7,3 g
<i>Fructose</i>	7,6 g
Ballaststoffe	0,8 g
<i>wasserlösliche</i>	0,1 g
<i>wasserunlöslich</i>	0,7 g

Die Vitamine

Vitamin	Gehalt pro 100 g	100 g Trauben decken XY % des Tagesbedarfs	Tagesbedarf
Vitamin A (Retinoläquivalent)	4 µg	0 %	900 µg
Betacarotin	25 µg	1 %	2.000 µg
Vitamin B1 (Thiamin)	45 µg	4 %	1.100 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	25 µg	2 %	1.200 µg
Vitamin B3 (Niacin)	230 µg	2 %	15.000 µg
Vitamin B5 (Pantothensäure)	65 µg	1 %	6.000 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	75 µg	5 %	1.400 µg
Vitamin B7 (Biotin)	1,5 µg	3 %	45 µg
Vitamin B9 (Folsäureäquivalent)	5 µg	1,2 %	400 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	4 mg	4 %	100 mg
Vitamin E (Tocopheroläquivalent)	666 µg	5 %	14.000 µg
Vitamin K (Phyllochinon)	10 µg	14 %	70 µg

Die Mineralstoffe

Unsere Mineralstoff-Tabelle zeigt den Mineralstoffgehalt pro 100 g frischen Weintrauben

Mineralstoff	Gehalt pro 100 g	100 g Trauben decken XY % des Tagesbedarfs	Tagesbedarf
Natrium	2 mg	0 %	1.500 mg
Kalium	190 mg	5 %	4.000 mg
Calcium	18 mg	2 %	1.000 mg
Magnesium	9 mg	3 %	350 mg
Phosphor	20 mg	3 %	700 mg
Schwefel	8 mg	? %	Angaben für empfohlene Tageszufuhr fehlen noch
Chlorid	2 mg	0 %	2.300 mg
Eisen	500 µg	4 %	12.500 µg
Zink	55 µg	1 %	8.500 µg
Kupfer	83 µg	7 %	1.250 µg
Mangan	104 µg	3 %	3.500 µg