

Die Nährwerte von Wildreis

Nährwerte pro 100 g	Wildreis gekocht	Brauner Reis gekocht	Weisser Reis gekocht
Wasser	64.8 g	72.1 g	76.7 g
Kalorien	134 kcal/560 kJ	112 kcal/469 kJ	93 kcal/389 kJ
Kohlenhydrate	26.9 g	23.3 g	20.5 g
Eiweiss	5.3 g	2.6 g	2 g
Ballaststoffe	2.2 g	0.8 g	0.4 g
<i>wasserlöslich</i>	<i>1.4 g</i>	<i>0.3 g</i>	<i>0.27 g</i>
<i>wasserunlöslich</i>	<i>0.8 g</i>	<i>0.5 g</i>	<i>0.16 g</i>
Fett	0.4 g	0.8 g	0.2 g

Die Vitamine von Wildreis

Vitamine pro 100 g	Wildreis gekocht	Brauner Reis gekocht	Weisser Reis gekocht	Tagesbedarf
Vitamin A Retinoläquivalent	0 µg	0 µg	0 µg	900 µg
Betacarotin	0 µg	0 µg	0 µg	2.000 µg
Vitamin B1 Thiamin	22 µg	81 µg	10 µg	1.100 µg
Vitamin B2 Riboflavin	74 µg	27 µg	5 µg	1.200 µg
Vitamin B3 Niacin, Nicotinsäure	1908 µg	1535 µg	654 µg	15.000 µg
Vitamin B5 Pantothensäure	304 µg	402 µg	135 µg	6.000 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	74 µg	145 µg	25 µg	1.500 µg
Vitamin B7 Biotin	1 µg	3 µg	1 µg	100 µg
Vitamin B9 gesamte Folsäure	25 µg	4 µg	7 µg	400 µg
Vitamin B12 Cobalamin	0 µg	0 µg	0 µg	1 µg
Vitamin C	0 µg	0 µg	0 µg	100 mg
Vitamin D	0 µg	0 µg	0 µg	20 µg
Vitamin E Tocopheroläquivalent	200-480 µg	283 µg	59 µg	Keine Angabe
Vitamin K	1 µg	0 µg	0 µg	Keine Angabe

Die Mineralstoffe von Wildreis

Mineralstoffe pro 100 g	Wildreis gekocht	Brauner Reis gekocht	Weisser Reis gekocht	Tagesbedarf
Calcium	8 mg	9 mg	2 mg	1000 mg
Magnesium	67 mg	62 mg	21 mg	350 mg
Kalium	129 mg	59 mg	19 mg	4000 mg
Eisen	0.7 mg	1 mg	0.2 mg	12.5 mg
Zink	2.1 mg	0.6 mg	0.2 mg	8.5 mg
Kupfer	0.2 mg	0.09 mg	0.041 mg	1.25 mg
Phosphor	155 mg	122 mg	38 mg	700 mg
Natrium	2 mg	4 mg	2 mg	1500 mg
Chlorid	13 mg	91 mg	9 mg	2300 mg
Schwefel	34 mg	35 mg	26 mg	Keine Angabe
Mangan	0.5 mg	0.4 mg	0.7 mg	3.5 mg
Fluorid	0.017 mg	0.02 mg	0.016 mg	3.8 mg
Iodid	0.001 mg	0.008 mg	0.007 mg	0.2 mg