

## Die Nährwerte der Zitrone

Nährwerte	pro 100 g Zitrone
Eiweiss	0,7 g
Fett	0,6 g
Kohlenhydrate	3,16 g
<i>Glucose</i>	1,4 g
<i>Fructose</i>	1,35 g
<i>Saccharose</i>	0,41 g
Wasser	88,8 g
Ballaststoffe	1,3 g
Broteinheiten	0,3 g

## Die Vitamine der Zitrone

Nährwert	pro 100 g Zitrone	Offizieller Tagesbedarf eines Erwachsenen
Betacarotin	15 µg	2.000 µg
Vitamin A Retinoläquivalent	3 µg	900 µg
Vitamin B1	51 µg	1.100 µg
Vitamin B2	20 µg	1.200 µg
Vitamin B3 Niacinäquivalent	237 µg	17.000 µg
Vitamin B5	270 µg	6.000 µg
Vitamin B6	60 µg	1.400 µg
Vitamin B7 Biotin	0,5 µg	45 µg
Vitamin B12	0 µg	4 µg
Folsäure	6 µg	300 µg
Vitamin C	53 mg	100-110 mg
Vitamin D	0 µg	20 µg
Vitamin K	3 µg	80 µg

## Die Mineralstoffe der Zitrone

Nährwert	pro 100 g Zitrone	Offizieller Tagesbedarf eines Erwachsenen
Kalium	149 mg	4.000 mg
Magnesium	28 mg	350 mg
Calcium	11 mg	1.000 mg
Phosphor	16 mg	700 mg
Schwefel	12 mg	keine Angabe
Natrium	3 mg	1.500 mg
Chlorid	5 mg	2.300 mg
Iodid	1 µg	200 µg