

Die Nährwerte von Zuckermais

Nährwerte	pro 100 g Zuckermais gegart	pro 100 g Zuckermais roh
Energie	89 kcal/372 kJ	89 kcal/372 kJ
Wasser	75.4 g	75.5 g
Kohlenhydrate	15.7 g	15.7 g
<i>davon Zucker</i>	1.3 g	1.3 g
<i>Fructose</i>	0.16 g	0.16 g
<i>Glucose</i>	0.47 g	0.47 g
<i>Saccharose</i>	0.57 g	0.57 g
<i>davon Stärke</i>	14 g	14 g
Eiweiss	3.3 g	3.3 g
Ballaststoffe	2.9 g	2.8 g
<i>wasserlöslich</i>	0.7 g	0.7 g
<i>wasserunlöslich</i>	2.2 g	2.1 g
Fett	1.2 g	1.2 g
<i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	0.17 g	0.17 g
<i>davon einfach ungesättigte Fettsäuren</i>	0.3 g	0.3 g
<i>davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren</i>	0.5 g	0.5 g
<i>Omega 3 (Alpha-Linolensäure)</i>	0.02 g	0.02 g
<i>Omega 3 (EPA)</i>	0 g	0 g
<i>Omega 3 (DHA)</i>	0 g	0 g
<i>Omega 6 (Linolsäure)</i>	0.49 g	0.49 g

Die Vitamine von Zuckermais

Vitamin	pro 100 g Zuckermais gegart	pro 100 g Zuckermais roh	Tagesbedarf
Vitamin A Retinoläquivalent	9 µg	9 µg	900 µg
Betacarotin	51 µg	51 µg	2.000 µg
Vitamin B1 Thiamin	117 µg	150 µg	1.100 µg
Vitamin B2 Riboflavin	93 µg	120 µg	1.200 µg
Vitamin B3 Niacinäquivalent	1654 µg	2033 µg	15.000 µg
Vitamin B5 Pantothersäure	692 µg	890 µg	6.000 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	171 µg	220 µg	1.500 µg
Vitamin B7 Biotin	3 µg	4 µg	100 µg
Vitamin B9 gesamte Folsäure	24 µg	43 µg	400 µg
Vitamin B12	0 µg	0 µg	1 µg
Vitamin C	6.7 mg	12 mg	100 mg
Vitamin D	0 µg	0 µg	20 µg
Vitamin E Tocopheroläquivalent	105 µg	95 µg	Keine Angabe
Vitamin K	4 µg	4 µg	Keine Angabe
Vitamin K	0 µg	Keine Angabe	Keine Angabe

Die Mineralstoffe und Spurenelemente von Zuckermais

Mineralstoff/Spurenelement	pro 100 g Zuckermais gegart	pro 100 g Zuckermais roh	Tagesbedarf
Calcium	7 mg	6 mg	1000 mg
Magnesium	48 mg	48 mg	350 mg
Kalium	250 mg	300 mg	4000 mg
Eisen	0.5 mg	0.55 mg	12.5 mg
Zink	1.1 mg	1 mg	8.5 mg
Kupfer	0.06 mg	0.06 mg	1.25 mg
Phosphor	114 mg	114 mg	700 mg
Natrium	1 mg	1 mg	1500 mg
Chlorid	11 mg	11 mg	2300 mg
Schwefel	32 mg	32 mg	Keine Angabe
Mangan	0.2 mg	0.2 mg	3.5 mg
Fluorid	0.02 mg	0.02 mg	3.8 mg
Iodid	0.003 mg	0.003 mg	0.2 mg

Quellen: Nährwertrechner, Zuckermais (Gemüsemais) gegart. / Nährwertrechner, Zuckermais frisch.