

## So sehen die Nährwerte der Avocado aus

Die Avocado ist - gemeinsam mit der Olive - die fettreichste Frucht, weshalb sie auch einen höheren Kaloriengehalt aufweist als andere Früchte, nämlich 130 kcal bzw. 544 kJ pro 100 g:

Nährstoff	pro 100 g	
Wasser	77 g	
Protein	1 g	
Fett	je nach Sorte, nachfolgende Werte beziehen sich auf eher fettarme Sorten mit 13 g Fettgehalt 13 g - 25 g	
	Einfach ungesättigte Fettsäuren (insbesondere Ölsäure, Omega 9)	8.1 g
	Linolsäure (Omega 6)	1.5 g
	Alpha-Linolensäure (Omega 3)	0.1 g
	Gesättigte Fettsäuren (insbesondere Palmitinsäure)	2.7 g
Ballaststoffe	4 g	
Kohlenhydrate	4 g	
	Sorbit	0 g
	Glucose (Traubenzucker)	3.5 g
	Fructose (Fruchtzucker)	0 g
	Saccharose	0 g

## Diese Vitamine enthält die Avocado

100 g Avocado entspricht einer „Hass“-Avocado oder der Hälfte einer grösseren Avocadosorte (z. B. Ryan):

Vitamin	pro 100 g	Anteil Tagesbedarf	Tagesbedarf
Beta-Carotin	112 µg	5.6 %	2'000 µg
Vitamin A (Retinoläquivalent)	19 µg	2.1 %	900 µg
Vitamin B1 (Thiamin)	70 µg	6.4 %	1'100 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	100 µg	8.3 %	1'200 µg
Vitamin B3 (Niacin)	1'010 µg	6.7 %	15'000 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	270 µg	18.0 %	1'500 µg
Folsäure	20 µg	5.0 %	400 µg
Vitamin D (Calciferol)	3 µg	17.2 %	20 µg
Vitamin E (Tocopherol)	2 mg	16.9 %	12 mg
Vitamin K1 (Phyllochinon)	14 µg	20.0 %	70 µg

## Diese Mineralstoffe enthält die Avocado

Mineralstoff	pro 100 g	Anteil Tagesbedarf	Tagesbedarf
Kalium	550 mg	13.8 %	4'000 mg
Calcium	14 mg	1.4 %	1'000 mg
Magnesium	25 mg	7.1 %	350 mg
Eisen	440 µg	3.5 %	12'500 µg
Zink	644 µg	7.6 %	8'500 µg
Kupfer	390 µg	31.2 %	1'250 µg
Mangan	186 µg	5.3 %	3'500 µg