

## Die Nährwerte der Zucchini

Nährwerte	pro 100 g Quinoa
Kalorien	19 kcal (79,5 kJ)
Wasser	93,9 g
Fett	0,4 g
Eiweiss	1,6 g
Kohlenhydrate	2,1 g
<i>davon 1,6 g Zucker: 0,6 g Glukose und 0,7 g Fruktose</i>	
Ballaststoffe	1,1 g
<i>0,2 g wasserlösliche und 0,8 g wasserunlösliche Ballaststoffe</i>	

## Die Vitamine der Zucchini

Vitamin	pro 100 g Zucchini	100 g decken X % des Tagesbedarfs	Tagesbedarf
Vitamin A Retinoläquivalent	58 µg	6 %	900 µg
Betacarotin	350 µg	18 %	2.000 µg
Vitamin B1 Thiamin	70 µg	6 %	1.100 µg
Vitamin B2 Riboflavin	90 µg	8 %	1.200 µg
Vitamin B3 Niacin	400 µg	3 %	15.000 µg
Vitamin B5 Pantothensäure	80 µg	1 %	6.000 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	89 µg	4 %	2.000 µg
Vitamin B7 Biotin	2 µg	2 %	100 µg
Vitamin B9 Folsäureäquivalent	10 µg	2,5 %	400 µg
Vitamin C Ascorbinsäure	16 mg	16 %	100 mg
Vitamin E Tocopheroläquivalent	500 µg	3,6 %	14.000 µg
Vitamin K Phyllochinon	5 µg	7,1 %	70 µg

## Die Mineralstoffe der Zucchini

Mineralstoff	pro 100 g Zucchini	100 g decken X % des Tagesbedarfs	Tagesbedarf
Natrium	1 mg	0 %	1.500 mg
Kalium	200 mg	5 %	4.000 mg
Calcium	30 mg	3 %	1.000 mg
Magnesium	22 mg	6 %	350 mg
Phosphor	23 mg	3 %	700 mg
Schwefel	25 mg	-	Keine Angaben
Chlorid	45 mg	2 %	2.300 mg
Eisen	1.500 µg	12 %	12.500 µg
Zink	200 µg	2 %	8.500 µg
Kupfer	80 µg	6 %	1.250 µg
Mangan	140 µg	4 %	3.500 µg