

Vitamine in Haferflocken

Vitamine	Gehalt pro 100 g	Tagesbedarf (Erwachsener)
Vitamin A (Retinol)	0 mg	1 mg
Betacarotin	0 mg	2 mg
Vitamin D	0 mg	20 µg
Vitamin E:	0,8 mg	14 mg
Folsäure:	87 µg	400 µg
Vitamin B1	0,56 mg	1,1 mg
Vitamin B2	0,03 mg	1,2 mg
Vitamin B3 (Niacin)	4,1 mg	15 mg
Vitamin B5 (Pantothensäure)	1 mg	6 mg
Vitamin B6	0,10 mg	1,4 mg
Vitamin B12	0 mg	4 µg
Biotin	20,00 µg	45 µg
Vitamin C:	0 mg	100 mg
Vitamin K	63,00 µg	65 µg