

Die Vitamine der Zuckerschote

Vitamin		Gehalt pro 100 g	100 g decken X% des Tagesbedarfs	Tagesbedarf
Vitamin A	Retinoläquivalent	68 µg	8 %	900 µg
Betacarotin		408 µg	20 %	2.000 µg
Vitamin B1	Thiamin	170 µg	15 %	1.100 µg
Vitamin B2	Riboflavin	150 µg	13 %	1.200 µg
Vitamin B3	Niacin	2.700 µg	18 %	15.000 µg
Vitamin B5	Pantothensäure	750 µg	13 %	6.000 µg
Vitamin B6	Pyridoxin	160 µg	11 %	1.400 µg
Vitamin B7	Biotin	3 µg	7 %	45 µg
Vitamin B9	Folsäureäquivalent	33 µg	8 %	400 µg
Vitamin C	Ascorbinsäure	25 mg	25 %	100 mg
Vitamin E	Tocopheroläquivalent	500 µg	4 %	14.000 µg
Vitamin K	Phyllochinon	30 µg	46 %	65 µg