

"WAS UNSER OBST UND GEMÜSE SO WERTVOLL MACHT."

Menge pro 100 g Beitrag zur täg. Bedarfserfüllung

	Erdbeeren	Vitamin C Folsäure Eisen	84 mg 85 µg 980 µg	 	85,4% 21,7% 9,6%
	Brombeeren	Vitamin C Kalium Eisen	17 mg 189 mg 900 µg	 	22,7% 9,5% 9,9%
	Johannisbeeren	Vitamin C Vitamin E Eisen	177 mg 1,9 mg 1,3 mg	 	236,0% 15,8% 13,0%
	Johannisbeeren	Vitamin C Kalium Eisen	36 mg 236 mg 910 µg	 	49,0% 9,1% 11,9%
	Himbeeren	Vitamin C Pantothensäure Folsäure	25 mg 300 µg 30 µg	 	33,4% 5,0% 10,0%
	Stachelbeeren	Vitamin C Kalium Eisen	35 mg 203 mg 600 µg	 	46,7% 10,2% 6,3%
	Süßkirschen	Vitamin C Folsäure Kalium	15 mg 52 µg 229 mg	 	20,0% 17,4% 11,5%
	Sauerkirschen	Vitamin C Folsäure Eisen	12 mg 75 µg 600 µg	 	16,0% 25,0% 6,0%
	Pflaumen	Vitamin A Kalium Eisen	65 µg 221 mg 440 µg	 	6,5% 11,1% 4,4%
	Zwetschen	Vitamin A Kalium Eisen	65 µg 221 mg 440 µg	 	6,5% 11,1% 4,4%
	Renekloden	Vitamin C Kalium Eisen	6 mg 243 mg 1 mg	 	8,0% 12,2% 10,0%
	Aprikosen	Kalium Pantothensäure Eisen	278 mg 290 µg 660 µg	 	13,9% 4,8% 6,5%
	Mirabellen	Kalium Vitamin C Eisen	230 mg 7 mg 600 µg	 	11,5% 9,3% 5,0%
	Äpfel	Vitamin C Kalium Vitamin B ₆	12 mg 144 mg 103 µg	 	16% 7,2% 5,7%
	Birnen	Vitamin C Kalium Folsäure	5 mg 126 mg 14 µg	 	6,8% 6,3% 4,7%
	Stangensellerie	Kalium Vitamin C Pantothensäure	344 mg 7 mg 430 µg	 	17,2% 9,3% 7,2%
	Zucchini	Vitamin C Eisen Vitamin B ₁	75 mg 1,5 mg 210 µg	 	22,7% 15,0% 16,2%
	Kopfsalat	Vitamin A Folsäure Vitamin C	240 µg 75 µg 13 mg	 	24,0% 25,0% 17,4%
	Endiviensalat	Vitamin A Folsäure Eisen	280 µg 109 µg 1,4 mg	 	28,0% 36,3% 14,0%
	Feldsalat	Vitamin A Vitamin C Folsäure	650 µg 35 mg 145 µg	 	65,0% 46,7% 48,0%
	Chicoree	Vitamin A Vitamin C Folsäure	572 µg 9 mg 50 µg	 	57,2% 12,0% 16,7%
	Blattspinat	Vitamin A Vitamin C Folsäure	781 µg 52 mg 145 µg	 	78,1% 70,0% 48,0%
	Lollo Rossa Salat	Vitamin A Folsäure Vitamin C	240 µg 75 µg 13 mg	 	24,0% 25,0% 17,4%
	Batavia Salat	Vitamin A Folsäure Vitamin C	240 µg 75 µg 13 mg	 	24,0% 25,0% 17,4%
	Eichblatt Salat	Vitamin C Vitamin A Eisen	15 mg 148 µg 1,1 mg	 	20,0% 14,9% 11,0%
	Eissalat	Vitamin A Folsäure Vitamin B ₁	208 µg 53 µg 0,11 mg	 	20,8% 17,7% 7,8%
	Blumenkohl	Vitamin C Kalium Folsäure	73 mg 328 mg 125 µg	 	97,4% 41,7% 16,4%
	Brokkoli	Vitamin C Folsäure Jod	115 mg 111 µg 15 µg	 	153,4% 37,0% 8,0%
	Schwarzwurzel	Eisen Kalium Vitamin B ₁	3,3 mg 320 mg 110 µg	 	33,0% 16,0% 8,5%

Menge pro 100 g Beitrag zur täg. Bedarfserfüllung

	Weißkohl	Vitamin C Vitamin B ₆ Folsäure	45 mg 174 µg 31 µg	 	60,2% 9,7% 10,3%
	Rotkohl	Vitamin C Folsäure Kalium	50 mg 35 µg 266 mg	 	66,7% 11,7% 13,3%
	Wirsing	Vitamin C Vitamin B ₆ Folsäure	49 mg 156 µg 90 µg	 	65,9% 8,7% 30,0%
	Chinakohl	Vitamin C Vitamin A Eisen	26 mg 71 µg 800 µg	 	34,7% 7,1% 5,0%
	Rosenkohl	Vitamin C Folsäure Vitamin B ₆	112 mg 182 µg 336 µg	 	149,4% 60,7% 18,7%
	Kohlrabi	Vitamin C Folsäure Magnesium	63 mg 70 µg 43 mg	 	84,0% 23,0% 12,9%
	Grünkohl	Vitamin C Vitamin A Calcium	105 mg 962 µg 212 mg	 	140,0% 86,2% 23,6%
	Spitzkohl	Vitamin C Vitamin B ₆ Folsäure	45 mg 174 µg 31 µg	 	60,2% 9,7% 10,3%
	Frühlingszwiebel	Vitamin C Folsäure Eisen	26 mg 54 µg 1,9 mg	 	34,6% 19,0% 19,0%
	Zwiebeln	Vitamin C Vitamin B ₆ Kalium	7,13 mg 152 µg 135 mg	 	8,5% 6,4% 6,5%
	Porree/Lauch	Vitamin C Vitamin B ₆ Folsäure	26 mg 257 µg 103 µg	 	34,7% 14,3% 34,3%
	Möhren	Vitamin A Vitamin B ₆ Eisen	1,57 mg 270 µg 2,1 mg	 	157% 15,0% 21,0%
	Radies	Vitamin C Kalium Folsäure	29 mg 266 mg 24 µg	 	38,7% 12,8% 6,0%
	Rettich	Vitamin C Kalium Eisen	27 mg 322 mg 600 µg	 	36,0% 16,1% 6,0%
	Knollensellerie	Folsäure Kalium Vitamin B ₆	76 µg 321 mg 200 µg	 	25,4% 16,1% 11,1%
	Rote Bete	Folsäure Kalium Vitamin C	83 µg 536 mg 10 mg	 	27,7% 16,9% 13,4%
	Dicke Bohnen	Vitamin C Eisen Vitamin B ₁	33 mg 2 mg 230 µg	 	44,0% 20,0% 17,7%
	Stangenbohnen	Vitamin C Vitamin B ₆ Folsäure	20 mg 264 µg 70 µg	 	26,7% 14,7% 23,3%
	Buschbohnen	Vitamin C Vitamin B ₆ Folsäure	20 mg 264 µg 70 µg	 	26,7% 14,7% 23,3%
	Erbsen	Vitamin B ₁ Eisen Kalium	0,32 mg 1,9 mg 340 mg	 	24,8% 19,0% 17,0%
	Zuckermais	Pantothensäure Vitamin C Vitamin B ₁	890 µg 12 mg 150 µg	 	14,8% 16,0% 11,5%
	Tomaten	Vitamin C Folsäure Kalium	25 mg 45 µg 242 mg	 	32,7% 13,5% 12,1%
	Salatgurken	Vitamin C Folsäure Kalium	8 mg 27 µg 141 mg	 	10,7% 9,0% 7,0%
	Einlegegurken	Vitamin C Folsäure Kalium	8 mg 27 µg 141 mg	 	10,7% 9,0% 7,0%
	Spargel	Vitamin C Folsäure Vitamin B ₁	20 mg 108 µg 111 µg	 	26,7% 36,0% 8,5%
	Rhabarber	Vitamin C Kalium Eisen	10 mg 270 mg 530 µg	 	13,4% 13,5% 5,3%
	Champignons	Vitamin B ₆ Kalium Eisen	440 mg 417 mg 112 mg	 	25,9% 20,9% 11,2%
	Knollenfenchel	Vitamin C Folsäure Eisen	93 mg 100 µg 2,7 mg	 	124,0% 33,3% 27,0%
	Teltower Rübchen	Vitamin C Vitamin B ₆ Kalium	33 mg 200 µg 227 mg	 	44,0% 11,1% 11,4%

Quellen: Souci, Fachmann, Kraut; Die Zusammensetzung der Lebensmittel, Nährwerttabellen; 5. Auflage — Beate u. Helmut Hesseker; Nährstoffe in Lebensmitteln; Die große Energie- u. Nährwerttabelle, 1993 — Elmadfa, Aign, Muskat, Fritzsche, Cramer; Die große GU Nährwert-Tabelle, 1990/97