

# Nährstofftabelle

µg = Mikrogramm (1 Mikrogramm = 1 Millionstel Gramm – 0,000001 Gramm)

mg: Milligramm (1 Milligramm = 1 Tausendstel Gramm – 0,001 Gramm)

Vitamin A (Retinol)	Menge pro 100 g
Leber (Schwein)	36.000 µg
Leberknödel	7.850 µg
Eigelb	800 µg
Schlagsahne (40 %Fett)	565 µg
Cheddarkäse	390 µg

Beta-Carotin (Provitamin A)	Menge pro 100 g
Aprikosen, getrocknet	35.000 µg
Möhre	9.800 µg
Süßkartoffeln	7.900 µg
Petersilie	5.200 µg
Honigmelone	4.700 µg

Vitamin B1	Menge pro 100 g
Sonnenblumenkerne	1,90 mg
Kaviarersatz	0,98 mg
Amarant	0,80 mg
Erbsen	0,80 mg
Ente	0,30 mg
Vollkornnudeln	0,15 mg

Vitamin B2	Menge pro 100 g
Weizenkeime	0,72 mg
Vollkornzwieback	0,60 mg
Rosmarin	0,40 mg
Friskäse	0,30 mg
Wildfleisch	0,25 mg
Spinat	0,25 mg

Vitamin B3 (Niacin)	Menge pro 100 g
Sardellen	23,5 mg
Schweineleber	20,5 mg
Erdnüsse	19,9 mg
Pute, gegart	14,9 mg
Emmentaler (45 % Fett i. Tr.)	6,4 mg
Champignons	4,5 mg

Vitamin B5 (Pantothensäure)	Menge pro 100 g
Kalbsleber	8,0 mg
Makrele	7,7 mg
Erdnüsse	2,6 mg
Wassermelone	2,0 mg
Steinpilze	2,0 mg
Haferflocken	1,1 mg

Vitamin B6	Menge pro 100 g
Sardinen	0,96 mg
Linsen	0,55 mg
Kalbfleisch	0,40 mg
Kartoffeln	0,31 mg
Rosenkohl	0,25 mg
Brie	0,20 mg

Vitamin B7 (Biotin)	Menge pro 100 g
Sojabohnen	60 µg
Lachs	30 µg
Haferflocken	20 µg
Champignons	16 µg
Hühnerei	12 µg
Avocado	10 µg

<b>Folat/Folsäure</b>	<b>Menge pro 100 g</b>
Weizenkeime	520 µg
Grüne Bohnen	200 µg
Grünkohl	185 µg
Spinat	140 µg
Kresse	110 µg
Rote Bete	80 µg

<b>Vitamin B3 (Niacin)</b>	<b>Menge pro 100 g</b>
Sardellen	23,5 mg
Schweineleber	20,5 mg
Erdnüsse	19,9 mg
Pute, gegart	14,9 mg
Emmentaler (45 % Fett i. Tr.)	6,4 mg
Champignons	4,5 mg

<b>Vitamin B12</b>	<b>Menge pro 100 g</b>
Rinderleber	65 µg
Austern	14,5 µg
Leberknödel	10 µg
Hering	8,5 µg
Rumpsteak	5,0 µg
Hüttenkäse (20 % Fett)	2,0 µg

<b>Vitamin C</b>	<b>Menge pro 100 g</b>
Acerola (Antillenkirsche), frisch	1700 mg
Guave	270 mg
Sanddornbeerensaft	265 mg
Schwarze Johannisbeere	175 mg
Petersilie	160 mg
getrocknete Mango	145 mg

<b>Vitamin D</b>	<b>Menge pro 100 g</b>
Lebertran	300 µg
Aal	20 µg
Lachs	16 µg
Hering	27 µg
Pfifferlinge (Vitamin D2)	3 µg
Hühnerei	1 µg

<b>Vitamin E</b>	<b>Menge pro 100 g</b>
Sonnenblumenkerne	38 mg
Haselnuss	26 mg
Olivenöl	11,9 mg
Goabohne	10 mg
Tunfisch (Dose)	8 mg
Süßkartoffel	4,5 mg

<b>Vitamin K</b>	<b>Menge pro 100 g</b>
Sauerkraut	1500 µg
Grünkohl	800 µg
Hühnerfleisch	500 µg
Schnittlauch	380 µg
Traubenkernöl	208 µg
Spinat	415 µg

Quelle: Hesecker/Hesecker: Die Nährwerttabelle, aktualisierte 4. Auflage 2016/2017, Umschau, DGE