

# Lebensmitteltabelle

\* Retinol/Beta-Carotin

+ enthält Spuren

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

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

Brot und Getreide (pro 100 g)	Vitamine								Mineralien			
	A* µg	E mg	B1 mg	B2 mg	B6 mg	B12 µg	Folat µg	C mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Zn mg
Weißbrot	0/0	0,6	0,09	0,06	0,02	0,0	20	0	60	25	0,7	0,7
Roggenvollkornbrot	0/1	1,2	0,18	0,15	0,15	0,0	15	0	35	55	2,0	1,5
Nudeln (Hartweizengries)	0/0	0,1	0,03	0,02	0,06	0,0	9	0	10	20	0,5	0,6
Vollkornnudeln (mit Ei)	10/5	0,5	0,15	0,06	0,20	++	20	0	20	45	1,5	1,4

Obst (pro 100 g)	Vitamine								Mineralien			
	A* µg	E mg	B1 mg	B2 mg	B6 mg	B12 µg	Folat µg	C mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Zn mg
Apfel	0/29	0,5	0,04	0,03	0,1	0	8	10	5	5	0,2	0,1
Banane	0/30	0,3	0,04	0,06	0,36	0	15	10	7	30	0,4	0,2
Erdbeeren	0/15	0,1	0,03	0,05	0,06	0	45	55	20	15	0,6	0,3
Orange / Apfelsine	0/45	0,3	0,08	0,04	0,1	0	30	45	40	15	0,4	0,1
Wassermelone	0/245	0,1	0,04	0,05	0,07	0	5	6	7	9	0,2	0,1
Zitrone	0/3	0,2	0,05	0,02	0,06	0	6	50	10	30	0,5	0,1

Gemüse (pro 100 g)	Vitamine								Mineralien			
	A* µg	E mg	B1 mg	B2 mg	B6 mg	B12 µg	Folat µg	C mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Zn mg
Spinat	0/4.800	1,4	0,09	0,2	0,22	0	145	50	120	60	3,4	0,6
Möhren	0/9.800	0,5	0,07	0,05	0,27	0	15	7	35	15	0,4	0,3
Grüne Bohnen	0/320	0,1	0,08	0,11	0,26	0	55	20	65	25	0,7	0,3
Erbsen	0/420	0,3	0,3	0,16	0,16	0	160	25	25	35	1,6	0,9
rote Paprika	0/2.125	2,9	0,04	0,12	0,15	0	55	140	10	15	0,6	0,2
Feldsalat	0/3.900	0,6	0,07	0,08	0,25	0	145	35	35	10	2	0,5
Grünkohl	0/5.200	1,7	0,1	0,25	0,25	0	185	105	210	30	1,9	0,3
Salzkartoffeln	0/5	0,1	0,07	0,03	0,14	0	10	10	5	14	0,4	0,3

Fleisch & Innereien (pro 100 g)	Vitamine								Mineralien			
	A* µg	E mg	B1 mg	B2 mg	B6 mg	B12 µg	Folat µg	C mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Zn mg
Rinderleber	18.000/0	0,7	0,27	3,1	0,96	65	590	30	7	15	7	4,8
Rind (Filet)	20/0	0,5	0,1	0,13	0,5	2	10	0	3	20	2,3	4,4
Schweineschnitzel (natur)	6/0	0,2	0,8	0,19	0,39	1	3	0	5	25	1,7	2,6
Kalb (Brust)	+/0	0,2	0,14	0,24	0,42	1,3	4	0	10	20	3	3,2
Schweinenieren	60/0	0,4	0,34	1,8	0,55	15	95	15	7	20	10	2,7
Hähnchenschenkel	30/0	0,2	0,1	0,24	0,3	0,3	30	0	15	30	1,8	3,1
Entenbrust	30/0	0,1	0,35	0,45	0,34	3	25	0	10	20	2,4	1,9
Putenbrust	1/0	0,2	0,05	0,08	0,45	0,5	7	0	15	20	1	1,8

Fisch & Meeresfrüchte (pro 100 g)	Vitamine								Mineralien			
	A* µg	E mg	B1 mg	B2 mg	B6 mg	B12 µg	Folat µg	C mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Zn mg
Forelle	30/0	1,7	0,08	0,08	0,23	4,5	9	3	10	25	0,4	0,5
Hering	40/0	1,5	0,04	0,22	0,45	8,5	5	1	35	30	1,1	0,7
Kabeljau	7/0	1	0,06	0,05	0,2	1,2	8	2	30	25	0,3	0,4
Lachs	40/0	2,2	0,17	0,17	1	2,9	3	1	15	25	0,6	0,5
Nordseegarnele	2/0	0,1	0,05	0,3	0,13	1,7	10	2	90	65	0,6	1,8
Miesmuschel	55/0	0,8	0,16	0,22	0,08	8	35	3	25	30	4,2	1,8
Tintenfisch	3/0	2,4	0,07	0,05	0,39	2,5	2	1	25	30	0,8	0,7
Putenbrust	1/0	0,2	0,05	0,08	0,45	0,5	7	0	15	20	1	1,8

Kuchen, Süßigkeiten & Süßes Gebäck	Vitamine								Mineralien			
	A* µg	E mg	B1 mg	B2 mg	B6 mg	B12 µg	Folat µg	C mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Zn mg
Croissant	210/240	0,3	0,09	0,14	0,06	0,1	10	+	50	20	0,7	0,7
Käsesahnetorte	200/90	0,7	0,04	0,13	0,04	0,5	15	1	60	10	0,7	0,7
Berliner (Krapfen), ohne Füllung	80/35	1,2	0,06	0,07	0,03	0,2	9	7	10	10	0,6	0,6
Fruchtgummi	0/0	0	0	0	0	0	0	0	10	2	0,1	+
Müsliriegel	0/95	6,9	0,26	0,01	0,22	0	40	1	50	85	2,3	1,2
Schokolade (50% Kakao)	0/20	1,8	0,04	0,01	0,12	0,3	15	0	55	195	16	2,5
Schokokuss	0/0	0,8	0,02	0,07	0,05	0,1	8	0	30	85	0,7	1
Vanilleeis	220/110	0,5	0,02	0,1	0,03	0,2	1	1	60	10	0,1	0,2

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