



Apricose/Marille (ROH) je 100g

50 Kalorien; - 11,20 g Kohlenhydrate; - 0,20 g Fett - 0,80 g Protein

Mineralien:

- 126,00 mg Calcium; - 1,00 mg Eisen; - 23,00 mg Phosphor
- 370,00 mg Kalium; - 0,80 mg Natrium

Vitamine:

- 0.84 mg Vitamin A (Retinol oder Carotin); - 0,04 mg Vitamin B1 (Thiamin, Aneurin)
- 0.09 mg Vitamin B2 oder Riboflavin; - 0,70 mg Vitamin B6 oder Pyridoxin
- 8.00 mg Vitamin C oder Ascorbinsäure

Ananas (ROH) je 100g

51 Kalorien; - 11,90 g Kohlenhydrate; - 0,20 g Fett; - 0,40 g Protein

Mineralien:

- 14,00 mg Calcium; - 0,50 mg Eisen; - 11,00 mg Phosphor
- 230,00 mg Kalium; - 1,00 mg Natrium

Vitamine:

- 0,04 mg Vitamin A (Retinol oder Carotin); - 0,08 mg Vitamin B1 (Thiamin, Aneurin)
- 0,03 mg Vitamin B2 oder Riboflavin; - 0,80 mg Vitamin B6 oder Pyridoxin
- 26,00 mg Vitamin C oder Ascorbinsäure

Erdbeeren (ROH) je 100g

36 Kalorien; - 7,00 g Kohlenhydrate, - 0,50 g Fett; - 0,70 g Protein

Mineralien:

- 29,00 mg Calcium; - 0,08 mg Eisen; - 27,00 mg Phosphor; - 148,00 mg Kalium; - 2,00 mg Natrium

Vitamine:

- 0,02 mg Vitamin A (Retinol oder Carotin); - 0,03 mg Vitamin B1 (Thiamin, Aneurin)
- 0,06 mg Vitamin B2 oder Riboflavin; - 0,04 mg Vitamin B6 oder Pyridoxin; - 60,00 mg Vitamin C oder Ascorbinsäure



HIMBEERE (ROH) JE 100G

44 Kalorien; 8,60 g Kohlenhydrate; - 0,50 g Fett; - 1.10 g Protein

Mineralien:

- 45,00 mg Calcium; - 0,90 mg Eisen; - 34,00 mg Phosphor; - 184,00 mg Kalium; - 3,00 mg Natrium

Vitamine:

- 0,05 mg Vitamin A (Retinol oder Carotin); - 0,03 mg Vitamin B1 (Thiamin, Aneurin)
- 0,07 mg Vitamin B2 oder Riboflavin; - 0,09 mg Vitamin B6 oder Pyridoxin - 20,00 mg Vitamin C oder Ascorbinsäure

Orange (ROH) je 100g

45 Kalorien; - 9,80 g Kohlenhydrate; - 0,20 g Fett; - 1,00 g Protein

Mineralien:

- 31,00 mg Calcium; - 0,43 mg Eisen; - 26,00 mg Phosphor; - 180,00 mg Kalium; - 1,00 mg Natrium

Vitamine:

- 0,06 mg Vitamin A (Retinol oder Carotin); - 0,09 mg Vitamin B1 (Thiamin, Aneurin)
- 0,03 mg Vitamin B2 oder Riboflavin; - 0,03 mg Vitamin B6 oder Pyridoxin;
- 6,00 mg Vitamin C oder Ascorbinsäure - 0,23 mg Vitamin E oder Tocopherol

Pfirsiche (ROH) je 100g

50 Kalorien; - 11,60 g Kohlenhydrate; - 0,10 g Fett; - 0.60 g Protein

Mineralien:

- 8,00 mg Calcium; - 0,50 mg Eisen; - 22,00 mg Phosphor; - 195,00 mg Kalium; - 1,00 mg Natrium;

Vitamine:

- 0,27 mg Vitamin A (Retinol oder Carotin); - 0,03 mg Vitamin B1 (Thiamin, Aneurin);
- 0,05 mg Vitamin B2 oder Riboflavin; - 0,02 mg Vitamin B6 oder Pyridoxin; - 8,00 mg Vitamin C oder Ascorbinsäure



Apfel (ROH) je 100g

57 Kalorien; - 13.00 g Kohlenhydrate; - 0.40 g Fett; - 0.30 g Protein

Mineralien

- 6.00 mg Calcium; - 0.35 mg Eisen; - 10.00 mg Phosphor; - 118.00 mg Kalium; - 1.00 mg Natrium

Vitamine

- 0.03 mg Vitamin A (Retinol oder Carotin); - 0.04 mg Vitamin B1 (Thiamin, Aneurin)

- 0.02 mg Vitamin B2 oder Riboflavin; - 0.09 mg Vitamin B6 oder Pyridoxin

- 9.00 mg Vitamin C oder Ascorbinsäure; - 0.72 mg Vitamin E oder Tocopherol

Quelle: world-population.net/food/ Stand 01.06.2013

