

Was unser Obst und Gemüse so wertvoll macht

			Menge pro 100 g	Beitrag zur täglichen Bedarfsdeckung	
	Äpfel	Vitamin C Vitamin B ₆ Folsäure	16 mg 103 µg 12 µg	 	16 % 9 % 3 %
	Aprikosen	Vitamin C Vitamin A β-Carotin	9,4 mg 280 µg 1600 µg	 	9 % 35 % 80 %
	Birnen	Vitamin C Folsäure Kalium	5 mg 14 µg 125 mg	 	5 % 4 % 6 %
	Brombeeren	Vitamin C Folsäure Eisen	17 mg 34 µg 0,9 mg	 	17 % 9 % 6 %
	Erdbeeren	Vitamin C Folsäure Eisen	65 mg 47 µg 1 mg	 	65 % 12 % 7 %
	Himbeeren	Vitamin C Folsäure Eisen	28 mg 30 µg 1 mg	 	28 % 8 % 7 %
	Johannisbeeren	Vitamin C Folsäure Eisen	36 mg 255 µg 1 mg	 	36 % 13 % 7 %
	Johannisbeeren	Vitamin C Vitamin E Kalium	177 mg 1,9 mg 310 mg	 	177 % 16 % 16 %
	Mirabellen	Vitamin C β-Carotin Kalium	7,2 mg 200 µg 230 mg	 	7 % 10 % 12 %
	Pflaumen	β-Carotin Vitamin A Kalium	366 µg 65 µg 220 mg	 	18 % 8 % 11 %
	Renekloden	Vitamin C Kalium Eisen	6 mg 245 mg 1,1 mg	 	6 % 12 % 7 %
	Sauerkirschen	Vitamin C Folsäure Eisen	12 mg 75 µg 0,6 mg	 	12 % 19 % 4 %
	Stachelbeeren	Vitamin C Kalium Eisen	35 mg 200 mg 0,6 mg	 	35 % 10 % 4 %
	Süßkirschen	Vitamin C Folsäure Kalium	15 mg 52 µg 235 mg	 	15 % 13 % 12 %
	Zwetschen	β-Carotin Vitamin A Kalium	366 µg 65 µg 220 mg	 	18 % 8 % 11 %

	Blattspinat	Vitamin C Eisen Vitamin A	52 mg 4,1 mg 795 µg	 	52 % 27 % 99 %
	Blumenkohl	Vitamin C Pantothensäure Folsäure	75 mg 1 mg 125 µg	 	75 % 17 % 31 %
	Brokkoli	Vitamin C Pantothensäure Folsäure	115 mg 1,3 mg 115 µg	 	115 % 22 % 29 %
	Buschbohnen	Vitamin C Folsäure β-Carotin	20 mg 70 µg 325 µg	 	20 % 18 % 16 %
	Champignons	Vitamin B ₂ Niacin Vitamin D	440 µg 5,7 mg 2 µg	 	37 % 44 % 40 %
	Chicoree	Vitamin C Folsäure Vitamin A	9 mg 50 µg 572 µg	 	9 % 13 % 72 %
	Chinakohl	Vitamin C Folsäure β-Carotin	26 mg 79 µg 426 µg	 	26 % 20 % 21 %
	Dicke Bohnen	Vitamin C Folsäure Vitamin B ₁	33 mg 40 µg 230 µg	 	33 % 10 % 23 %
	Eichblattsalat	Vitamin C Folsäure β-Carotin	15 mg 100 µg 890 µg	 	15 % 25 % 45 %
	Eissalat	Vitamin B ₁ Folsäure β-Carotin	110 µg 53 µg 1250 µg	 	11 % 13 % 63 %
	Endiviansalat	Vitamin C Folsäure Vitamin A	9,4 mg 110 µg 280 µg	 	9 % 28 % 35 %

			Menge pro 100 g	Beitrag zur täglichen Bedarfsdeckung	
	Erbsen	Vitamin B ₁ Niacin Folsäure	300 µg 4 mg 160 µg	 	30 % 31 % 40 %
	Feldsalat	Folsäure Vitamin A Jod	145 µg 650 µg 25 µg	 	36 % 81 % 17 %
	Fenchel	Vitamin C Folsäure Vitamin B ₁	93 mg 100 µg 230 µg	 	93 % 25 % 23 %
	Frühlingszwiebeln	Vitamin C Folsäure β-Carotin	26 mg 54 µg 6000 µg	 	26 % 14 % 300 %
	Grünkohl	Vitamin C Vitamin A Folsäure	105 mg 862 µg 187 µg	 	105 % 108 % 47 %
	Kartoffeln	Vitamin C Vitamin B ₆ Kalium	17 mg 300 µg 420 mg	 	17 % 25 % 21 %
	Knollensellerie	Folsäure Vitamin B ₆ Kalium	76 µg 200 µg 415 mg	 	19 % 17 % 21 %
	Kohlrabi	Vitamin C Folsäure Magnesium	65 mg 70 µg 45 mg	 	65 % 18 % 15 %
	Kopfsalat	Vitamin C Folsäure Vitamin A	13 mg 75 µg 187 µg	 	13 % 19 % 23 %
	Möhren	Vitamin A Folsäure Eisen	1500 µg 55 µg 2,1 mg	 	188 % 14 % 14 %
	Porree/Lauch	Vitamin C Folsäure Vitamin A	26 mg 105 µg 125 µg	 	26 % 26 % 16 %
	Radieschen	Vitamin C Folsäure Kalium	29 mg 24 µg 250 mg	 	29 % 6 % 13 %
	Rettich	Vitamin C Kalium Eisen	27 mg 450 mg 0,8 mg	 	27 % 23 % 5 %
	Rhabarber	Vitamin C Kalium Eisen	10 mg 287 mg 0,5 mg	 	10 % 14 % 3 %
	Rosenkohl	Vitamin C Folsäure Vitamin B ₆	112 mg 182 µg 350 µg	 	112 % 46 % 29 %
	Rote Bete	Vitamin C Folsäure Kalium	10 mg 85 µg 407 mg	 	10 % 21 % 20 %
	Rotkohl	Vitamin C Folsäure Vitamin E	57 mg 35 µg 1,7 mg	 	57 % 9 % 14 %
	Salatgurken	Vitamin C Folsäure β-Carotin	8 mg 27 µg 393 µg	 	8 % 7 % 20 %
	Schwarzwurzeln	Vitamin B ₁ Eisen Kalium	110 µg 3,3 mg 320 mg	 	11 % 22 % 16 %
	Spargel	Vitamin C Folsäure Vitamin E	20 mg 110 µg 2 mg	 	20 % 28 % 17 %
	Stangenbohnen	Vitamin C Folsäure β-Carotin	20 mg 70 µg 325 µg	 	20 % 18 % 16 %
	Tomaten	Vitamin C Folsäure β-Carotin	25 mg 45 µg 593 µg	 	25 % 11 % 30 %
	Weißkohl	Vitamin C Folsäure Vitamin E	52 mg 31 µg 1,7 mg	 	52 % 8 % 14 %
	Wirsing	Vitamin C Folsäure Vitamin E	50 mg 90 µg 2,5 mg	 	50 % 23 % 21 %
	Zucchini	Vitamin C Vitamin B ₁ Eisen	18 mg 211 µg 1,5 mg	 	18 % 21 % 10 %
	Zuckermais	Vitamin C Folsäure Vitamin B ₁	12 mg 45 µg 150 µg	 	12 % 11 % 15 %
	Zwiebeln	Vitamin C Vitamin B ₆ Kalium	9 mg 156 µg 175 mg	 	9 % 13 % 9 %



Quellen: Heseke, B. und H.: Nährstoffe in Lebensmitteln, Umschau-Zeitschriftenverlag, Sulzbach i.T., 2007;
 Deutsche Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie (Hrsg.): Der kleine Souci-Fachmann-Kraut: Lebensmitteltablelle für die Praxis, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 2004;
 Souci-Fachmann-Kraut: Die Zusammensetzung der Lebensmittel, Nährwert-Tabellen, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 2008;
 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Umschau Braus Verlag, Stuttgart, 2000.