

## Was steckt drin an Mikronährstoffen in den Kreuzblütler-Gemüsen

	Weisskohl	Wirsing	Rotkohl	Rosenkohl	Blumenkohl	Brokkoli
Natrium	13 mg	8 mg	4 mg	7 mg	7 mg	13 mg
Kalium	225 mg	288 mg	245 mg	310 mg	300 mg	465 mg
Magnesium	15 mg	24 mg	18 mg	30 mg	17 mg	25 mg
Kalzium	55 mg	60 mg	53 mg	90 mg	22 mg	105 mg
Mangan	100 µg	150 µg	100 µg	210 µg	140 µg	190 µg
Eisen	500 µg	900 µg	800 µg	1300 µg	440 µg	1300 µg
Kupfer	40 µg	50 µg	50 µg	70 µg	45 µg	60 µg
Zink	250 µg	400 µg	230 µg	430 µg	280 µg	480 µg
Phosphor	33 mg	44 mg	31 mg	63 mg	44 mg	68 mg
Selen	1-16 µg	1-4 µg	2-5 µg	1-8 µg	1-9 µg	2-6 µg
Carotin	40 µg	490 µg	20 µg	450 µg	60 µg	1070 µg
Vitamin E	470 µg	390 µg	730 µg	500 µg	450 µg	420 µg
Vitamin K	76 µg	77 µg	39 µg	180 µg	60 µg	155 µg
Vitamin C	45 mg	31 mg	56 mg	110 mg	67 mg	115 mg
Vitamin B1	50 µg	100 µg	50 µg	100 µg	90 µg	70 µg
Vitamin B2	40 µg	110 µg	40 µg	150 µg	70 µg	120 µg
Niacinäquivalent	350 µg	600 µg	350 µg	900 µg	590 µg	1000 µg
Vitamin B6	120 µg	150 µg	170 µg	280 µg	140 µg	180 µg
Pantothensäure	250 µg	250 µg	160 µg	500 µg	230 µg	350 µg
Biotin	1 µg	1.5 µg	1 µg	1.5 µg	1 µg	2.5 µg
Folsäure	65 µg	80 µg	15 µg	182 µg	90 µg	155 µg

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ©

