

Spinat, roh

Kategorie(n): Gemüse frisch

ID: 365

Zusammensetzung

Kohlenhydrate	0.80 g	
Nahrungsfasern	2.60 g	
Fett	0.40 g	
Protein	2.70 g	
Wasser	91.70 g	
Andere	1.80 g	

Energiegehalt

Kohlenhydrate	14%	
Nahrungsfasern	21%	
Fett	16%	
Protein	48%	
Wasser	0%	
Andere	1%	

Nährstoffgehalt pro 100 g essbarer Anteil

	Gehalt Einheit	Quelle(n)
Energiewert		
Energie, Kilojoule	95.1 kJ	Berechneter Wert
Energie, Kalorien	22.8 kcal	Berechneter Wert
Hauptnährstoffe		
Protein	2.7 g	43
Alkohol	0 g	43
Wasser	91.7 g	43
Kohlenhydrate, verfügbar	0.8 g	43
Stärke	0.1 g	43
Zucker	0.7 g	43
Nahrungsfasern	2.6 g	43
Fett, total	0.4 g	43
Cholesterin	0 mg	43
Fettsäuren, mehrfach ungesättigt	0.2 g	43
Fettsäuren, gesättigt	0.08 g	43
Fettsäuren, einfach ungesättigt	0.02 g	43
Mikronährstoffe		
Vitamine		
Vitamin A-Aktivität	401 ug-RE	51
all-trans Retinol-Äquivalente	0 ug-RE	51
Betacarotin-Aktivität	4810 ug-BCE	51
Betacarotin	4810 ug	125
Vitamin B1 (Thiamin)	0.1 mg	43
Vitamin B2 (Riboflavin)	0.22 mg	43
Vitamin B6 (Pyridoxin)	0.2 mg	43
Vitamin B12 (Cobalamin)	0 ug	43
Niacin	0.7 mg	43
Folat	190 ug	43
Pantothensäure	0.2 mg	43
Vitamin C (Ascorbinsäure)	40 mg	43
Vitamin D (Calciferol)	0 ug	43
Vitamin E-Aktivität	1.8 mg-ATE	43
Mineralstoffe		
Natrium (Na)	65 mg	43
Kalium (K)	529 mg	43
Chlorid (Cl)	54 mg	36
Calcium (Ca)	104 mg	43
Magnesium (Mg)	58 mg	43
Phosphor (P)	52 mg	43
Eisen (Fe)	2.7 mg	43
Jod (I)	12 ug	36
Zink (Zn)	0.601 mg	36

Legende**Abkürzungen**

<	kleiner als
>	grösser als
g	gramm
iu	Internationale Einheiten
kA	keine Angaben
kcal	kilokalorien (umgangssprachlich: Kalorien)
kJ	kilojoule
mg	milligramm
ml	milliliter
ug	mikrogramm
ATE	alpha-Tocopherol-Äquivalente
BCE	Betacarotin-Äquivalente
RE	Retinol-Äquivalente
Min	kleinster Wert
Max	grösster Wert
n	Anzahl Werte

Quelle(n)

43	Répertoire général des aliments, Paris, Frankreich
51	SwissFIR, DAGRL, ETH Zürich, Schweiz
36	Nährwerttabellen, Souci Fachmann Kraut, Garching, Deutschland
125	Murkovic et al. Development of an Austrian Carotenoid Database. Journal of Food Composition and Analysis 13:435-440, 2000.

Impressum**Herausgeber**

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen