

# Nährwerte der Sonnenblumenkerne:



## Die Nährwerte von Sonnenblumenkernen

| Nährwerte     | pro 100 g Sonnenblumenkerne |
|---------------|-----------------------------|
| Wasser        | 3.8 g                       |
| Kohlenhydrate | 12 g                        |
| Eiweiss       | 27 g                        |
| Fett          | 49 g                        |
| Ballaststoffe | 6.3 g                       |

## Die Vitamine von Sonnenblumenkernen

| Vitamine                       | pro 100 g<br>Sonnenblumenkerne | 100 g Sonnenblumenkerne<br>decken den Tagesbedarf zu |
|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------|
| Vitamin A Retinoläquivalent    | 3 µg                           | 0 %                                                  |
| Betacarotin                    | 15 µg                          | 1 %                                                  |
| Vitamin B1 Thiamin             | 1.9 mg                         | 173 %                                                |
| Vitamin B2 Riboflavin          | 260 µg                         | 22 %                                                 |
| Vitamin B5 Pantothensäure      | 0 µg                           | 0 %                                                  |
| Vitamin B3 Niacinäquivalent    | 11 mg                          | 66 %                                                 |
| Vitamin B6 Pyridoxin           | 1.3 mg                         | 64 %                                                 |
| Vitamin B7 Biotin              | 56 µg                          | 56 %                                                 |
| Folsäure                       | 121 µg                         | Keine Angabe                                         |
| Vitamin B12                    | 0 µg                           | 0 %                                                  |
| Vitamin C                      | 0 µg                           | 0 %                                                  |
| Vitamin D                      | 0 µg                           | 0 %                                                  |
| Vitamin E Tocopheroläquivalent | 38.8 mg                        | 277 %                                                |
| Vitamin K                      | 0 µg                           | 0 %                                                  |

## Die Mineralstoffe von Sonnenblumenkernen

| Mineralstoffe | pro 100 g<br>Sonnenblumenkerne | 100 g Sonnenblumenkerne<br>decken den Tagesbedarf zu |
|---------------|--------------------------------|------------------------------------------------------|
| Calcium       | 86 mg                          | 9 %                                                  |
| Magnesium     | 336 mg                         | 96 %                                                 |
| Kalium        | 784 mg                         | 20 %                                                 |
| Phosphor      | 688 mg                         | 98 %                                                 |
| Natrium       | 0 mg                           | 0 %                                                  |
| Chlorid       | 48 mg                          | 2 %                                                  |
| Schwefel      | 280 mg                         | Keine Angabe                                         |

## Die Spurenelemente von Sonnenblumenkernen

| Spurenelemente | pro 100 g<br>Sonnenblumenkerne | 100 g Sonnenblumenkerne<br>decken den Tagesbedarf zu |
|----------------|--------------------------------|------------------------------------------------------|
| Eisen          | 5.7 mg                         | 46 %                                                 |
| Zink           | 5.8 mg                         | 68 %                                                 |
| Kupfer         | 1.9 mg                         | 151 %                                                |
| Mangan         | 2.4 mg                         | 68 %                                                 |
| Fluorid        | 63 µg                          | 2 %                                                  |
| Iodid          | 4 µg                           | 2 %                                                  |