

Johannisbeere, schwarz, roh

Kategorie(n): Früchte frisch

ID: 392

Zusammensetzung

Kohlenhydrate	9.00 g	
Nahrungsfasern	7.00 g	
Fett	0.30 g	
Protein	1.30 g	
Wasser	78.20 g	
Andere	4.20 g	

Energiegehalt

Kohlenhydrate	63%	
Nahrungsfasern	23%	
Fett	5%	
Protein	9%	
Wasser	0%	
Andere	0%	

Nährstoffgehalt pro 100 g essbarer Anteil

	Gehalt Einheit	Quelle(n)
Energiewert		
Energie, Kilojoule	242 kJ	Berechneter Wert
Energie, Kalorien	58 kcal	Berechneter Wert
Hauptnährstoffe		
Protein	1.3 g	43
Alkohol	0 g	43
Wasser	78.2 g	43
Kohlenhydrate, verfügbar	9 g	43
Zucker	9 g	43
Stärke	0 g	43
Nahrungsfasern	7 g	43
Fett, total	0.3 g	43
Fettsäuren, gesättigt	0 g	43
Cholesterin	0 mg	43
Fettsäuren, mehrfach ungesättigt	0 g	43
Fettsäuren, einfach ungesättigt	0 g	43
Mikronährstoffe		
Vitamine		
Vitamin A-Aktivität	2 µg-RE	51
all-trans Retinol-Äquivalente	0 µg-RE	51
Betacarotin-Aktivität	18 µg-BCE	51
Betacarotin	14 µg	121
Vitamin B1 (Thiamin)	0.02 mg	43
Vitamin B2 (Riboflavin)	0.06 mg	43
Vitamin B6 (Pyridoxin)	0.08 mg	43
Vitamin B12 (Cobalamin)	0 µg	43
Niacin	0.3 mg	43
Folat	40 µg	43
Pantothensäure	0.4 mg	43
Vitamin C (Ascorbinsäure)	200 mg	43
Vitamin D (Calciferol)	0 µg	43
Vitamin E-Aktivität	1 mg-ATE	43
Mineralstoffe		
Natrium (Na)	3 mg	43
Kalium (K)	370 mg	43
Chlorid (Cl)	15 mg	9
Calcium (Ca)	60 mg	43
Magnesium (Mg)	17 mg	43
Phosphor (P)	34 mg	43
Eisen (Fe)	1.3 mg	43
Jod (I)	1 µg	9
Zink (Zn)	0.3 mg	9

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
121	Müller et al. Determination of the carotenoid content in selected vegetables and fruit by HPLC and photodiode array detection. Z. Lebensm. Unters. Forsch. A. 204:88-94, 1997.
9	Bundeslebensmittelschlüssel, Karlsruhe, Deutschland

Impressum**Herausgeber**

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen