

Nährwerte im Vergleich Granatapfel – Granatapfelfruchtsaft Pur 100% Bio

Pro 100 g	Granatapfel		Granatapfelfruchtsaft	
Kilokalorien	79 kcal		82 kcal	
Kilojoule	333 kJ		343 kJ	
Protein	0,7 g		0,7 g	
Fett	0,6 g		0,5 g	
Kohlenhydrate	17,5 g		18,4g	
Davon Zucker	16,9 g		16,6 g	
Ballaststoffe	2,2 g		0 g	
Broteinheiten	1,5 BE		1,5 BE	
<i>Fettsäuren:</i>				
Gesättigte FS	0,1 g		0,1 g	
Einfach ungesättigte FS	0,1 g		0,1 g	
Mehrfach ungesättigte FS	0,2 g		0,2 g	
Cholesterin	0 g		0 g	
<i>Vitamine:</i>				
		% RDA		% RDA
C	6,6 mg	11	4,2 mg	7
E	0,2 mg	2	0,2 mg	2
B6	0,1 mg	5	0,1 mg	5
B3 Niacin	0,3 mg	1,6	0,3 mg	1,6
B5 Panthotensäure	0,6 mg	10	0,5 mg	10
<i>Mineralstoffe</i>				
		% RDA		% RDA
Calcium Ca	9 mg	1,1	8 mg	1,0
Chlor Cl	39 mg		42 mg	
Kalium K	264 mg		272 mg	
Magnesium Mg	3 mg	1,0	3 mg	1,0
Natrium Na	7 mg		6 mg	
Phosphor P	18 mg	2,3	19 mg	2,4
Schwefel S	14 mg		17 mg	
<i>Spurenelemente</i>				
Kupfer Cu	64 µg		73 µg	
Eisen Fe	520 µg	3,7	463 µg	3,3
Fluor F	21 µg		20 µg	
Mangan (Mn)	133 µg		130 µg	
Jod J	1 µg	0,7	1 µg	0,7
Zink Zn	272 µg	1,8	311µg	2,1
<i>Aminosäure</i>				
Alanin	35 mg		32 mg	
Arginin	27 mg		23 mg	
Asparagin	96 mg		134 mg	
Asparaginsäure	67 mg		58 mg	
Cystein	4 mg		4 mg	
Glutamin	92 mg		127 mg	
Glutaminsäure	64 mg		55 mg	
Glycerin	25 mg		21 mg	
Histidin	11 mg		10 mg	
Isoleucin	19 mg		21 mg	
Leucin	38 mg		31 mg	
Lysin	37 mg		32 mg	
Methionin	6 mg		7 mg	
Phenylalanin	18 mg		17 mg	
Prolin	24 mg		24 mg	
Serin	27 mg		28 mg	
Threonin	22 mg		21 mg	
Tryptophan	7 mg		7 mg	
Tyrosin	14 mg		12 mg	
Valin	25 mg		23 mg	

Fett Gekennzeichnet ist Big 8