

Heidelbeere, roh

Kategorie(n): Früchte frisch und getrocknet

ID: 389

Zusammensetzung

Kohlenhydrate	11.30 g	
Nahrungsfasern	3.00 g	
Fett	0.50 g	
Protein	0.60 g	
Wasser	83.00 g	
Andere	1.60 g	

Energiegehalt

Kohlenhydrate	78%	
Nahrungsfasern	9%	
Fett	8%	
Protein	4%	
Wasser	0%	
Andere	1%	

Nährstoffgehalt pro 100 g essbarer Anteil

	Gehalt Einheit	Quelle(n)
Energiewert		
Energie, Kilojoule	245 kJ	Berechneter Wert
Energie, Kalorien	58.1 kcal	Berechneter Wert
Hauptnährstoffe		
Protein	0.6 g	43
Alkohol	0 g	43
Wasser	83 g	43
Kohlenhydrate, verfügbar	11.3 g	43
Stärke	0 g	43
Zucker	11.3 g	43
Nahrungsfasern	3 g	43
Fett, total	0.5 g	43
Cholesterin	0 mg	43
Fettsäuren, einfach ungesättigt	0 g	43
Fettsäuren, gesättigt	0 g	43
Fettsäuren, mehrfach ungesättigt	0 g	43
Mikronährstoffe		
Vitamine		
Vitamin A-Aktivität	2.71 ug-RE	51
all-trans Retinol-Äquivalente	0 ug-RE	51
Betacarotin-Aktivität	32.5 ug-BCE	51
Betacarotin	27 ug	164
Vitamin B1 (Thiamin)	0.03 mg	43
Vitamin B2 (Riboflavin)	0.03 mg	43
Vitamin B6 (Pyridoxin)	0.05 mg	43
Vitamin B12 (Cobalamin)	0 ug	43
Niacin	0.4 mg	43
Folat	6 ug	43
Pantothensäure	0.1 mg	43
Vitamin C (Ascorbinsäure)	20 mg	43
Vitamin D (Calciferol)	0 ug	43
Vitamin E-Aktivität	1.9 mg-ATE	9
Mineralstoffe		
Natrium (Na)	2 mg	43
Kalium (K)	68 mg	43
Chlorid (Cl)	5 mg	9
Calcium (Ca)	9 mg	43
Magnesium (Mg)	4 mg	43
Phosphor (P)	11 mg	43
Eisen (Fe)	0.5 mg	43
Jod (I)	1 ug	9
Zink (Zn)	0.1 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
164	Yano et al. Quantitation of Carotenoids in Raw and Processed Fruits in Japan. Food Sci. Technol. Res. 11:13-18, 2005.
51	SwissFIR, DAGRL, ETH Zürich, Schweiz
9	Bundeslebensmittelschlüssel, Karlsruhe, Deutschland

Impressum**Herausgeber**

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen