

Erlebnisernte

Eichenhof 1

D-96175 Pettstadt

Hotline: **0175-725 0973**

Telefon: 095 02-92 49 36

Fax: 095 02-490 88 58

www.erlebnisernte.de

info@erlebnisernte.de

Inhaltsstoffe Kürbis

Durchschnittliche Inhaltsstoffe eines Kürbises je 100 g

Wasser	88 g
Kohlenhydrate	8,0 g
Eiwei	1,0 g
Fett	0,1 g
Ballaststoffe	2,3 g
Vitamin B1	0,05 mg
Vitamin B2	0,07 mg
Vitamin B3	0,7 mg
Vitamin B5	0,4 mg
Vitamin B6	0,1 mg
Vitamin C	12,0 mg
Vitamin E	1,1 mg
Folsäure	0,01 g
Org. Säuren	0,2 g
Kalium	385 mg
Phosphor	44,0 mg
Kalzium	25,0 mg
Magnesium	8,0 mg
Eisen	0,8 mg
Zink	0,1 mg

Quelle : Gemüse 10/2003