

## Gerstengras - Weizengras - Grünkohl - Inhaltsstoffe im Vergleich

Inhaltsstoffe bezogen auf 100 g/ 100 ml	Gerstengras	Weizengras	Grünkohl gegart-roh	empfohlende Zufuhr, pro Tag
Kalorien kcal	218-371	286	28-87 kcal	Erwachsene m/w 2500/2000
Fett (g) davon:	1,8-2,8	2,0	0,7-1	30% der Energie
- gesättigte Fettsäuren (g)	0,6-0,9	0,5		
- einfach ungesättigte Fettsäuren (g)				
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren (g)				
Kohlenhydrate (g) davon:	16,1-46	21,0	1,6-2,5	
- Zucker (g)	6,0-6,64	7,0		
Ballaststoffe (g)	46,3-58,4	45	4,2	30
Eiweiß (g)	12,5-24,6	17	3,4-4,3	57/48
Salz (g)	0,03-0,05	0,029		1,5
Vitamine Auswahl				empfohlende Zufuhr, pro Tag in mg
Provitamin A (Carotinoide) (mg)	14,3	14,3	1,4-4,1	1,0/0,8
Vitamin B6 (mg)	1,1	12,9	0,175-0,25	1,5/1,2
Vitamin B12 (mg)	0,01	0,3	0	3,0
Vitamin C (mg)	214	314	47,36-105	110/95
Vitamin D (mg)		28,6	0	0,02
Vitamin H (Biotin) (mg)	0,11	1,1		0,03-0,06
Folsäure (mg)	0,96	1,1	0,098-0,187	
				durchschnittlich Quelle: DGE

## Gerstengras - Weizengras - Grünkohl - Inhaltsstoffe im Vergleich

Inhaltsstoffe bezogen auf 100 g/ 100 ml	Gerstengras	Weizengras	Grünkohl gegeart-roh	empfohlene Zufuhr, pro Tag in mg
Mineralstoffe				Erwachsene m/w
Eisen (mg)	17,9-24,86	57	1,8	10
Jod (mg)	0,23	2		180
Kalium (mg)	3007-3914	3200	216-490	4000
Calcium(mg)	428	514	177-212	1000
Magnesium (mg)	111	103	17-34	350/300
Mangan (mg)	3,1-6,86	7,1		2,0-5,0
Natrium (mg)	29	29	28-45	1500
Zink (mg)	1,77	5	0,4	10,0/7,0
				durchschnittlich Quelle: DGE