

Tabellarischer Gesamtüberblick von 3 Produkten getrockneter Goji Beeren

Die Nährstoffe werden für jedes Goji Produkt pro 100 g angegeben.

Nährstoffe pro 100g Goji Beeren getrocknet	1. Goji Produkt	2. Goji Produkt	3. Goji Produkt
Brennwert	1457 kJ 314 kcal	1524 kJ 364 kcal	1329 kJ 314 kcal
Eiweiß	15,7 g	12 g	11,8 g
Kohlenhydrate	42,1 g	60 g	55,0 g
davon Zucker	24,0 g		49,5 g
Fett	12,5 g	8 g	5,2 g
gesättigte Fettsäuren	0,0 g		0,7 g
Transfette	0,0 g		
Ballaststoffe	21,0 g		11,0 g
Cholesterin	0,0 g		
Carotinoide		7,8 mg	
Mineralstoffe Spurenelemente			
Kalzium		800 mg	
Eisen	10%	11 mg	12,2 mg
Magnesium		100 mg	
Kalium	4%	1,0 g	
Natrium	16,0 mg		0,48 g
Vitamine			
Vitamin A (Beta-Carotin)	140%	1,4 mg	8,55 (*)
Vitamin B1		0,15 mg	
Vitamin B2		1,6 mg	
Vitamin B3		4,5 mg	
Vitamin B6		2 mg	
Vitamin B			0,44 mg
Vitamin C	20%	15 mg	12 mg

(*) keine Angabe der Maßeinheit auf der Packung

Die leeren - nicht ausgefüllten - Felder bedeuten lediglich, dass hier keine Angaben vom Hersteller gemacht wurden.

Die empfohlene Tagesmenge der Produkte liegen bei 25 g (basierend auf einer Ernährung von 2000 kcal).