

## Tabellarischer Gesamtüberblick von 3 Produkten Moringa Pulver

Die Nährstoffe für jedes Moringa Pulver Produkt werden pro 100 g angegeben.

Nährstoffe pro 100 g	1. Moringa Pulver	2. Moringa Pulver	3. Moringa Pulver
Brennwert/Energie	205 kcal	1280 kJ 307 kcal	1349 kJ 320 kcal
Fett	2,3 g	4,4 g	2,3 g
davon ungesättigt		2,1 g	1,7 g
Kohlenhydrate	38,2 g	19,4 g	38,2 g
davon Zucker		19,0 g	14,7 g
Eiweiß	27,1 g	27,1 g	27,1 g
Ballaststoffe	19,2 g	30,8 g	19,2 g
Wasser	7,5 %		
<b>Mineralstoffe Spurenelemente</b>			
Calcium	2003,0 mg	2003,0 mg	2003,0 mg
Eisen	28,2 mg		28,2 mg
Magnesium	368,0 mg	368,0 mg	368,0 mg
Kalium	1324,0 mg	1324,0 mg	1324,0 mg
Phosphor	204,0 mg		
Kupfer	.057 mg		
Schwefel	870,0 mg		
Oxalsäure	1,6 mg		
<b>Vitamine</b>			
Vitamin A (Beta Carotin)	16,3 mg	16,3 mg	16,3 mg
Vitamin B1	2,64 mg	2,6 mg	2,6 mg
Vitamin B2	20,5 mg	20,5 mg	20,5 mg
Vitamin B3	8,2 mg	8,2 mg	8,2 mg
Vitamin B9 (Folsäure)		1200,0 µg	
Vitamin C	17,3 mg		17,3 mg
Vitamin E	113,0 mg	113,0 mg	113,0 mg
<b>Aminosäuren</b>			
Arginin	1,33 %		
Histidin	0,61 %		
Lysin	1,32 %		
Tryptophan	0,43 %		
Phenylalanin	1,39 %		
Methionin	0,35 %		
Threonin	1,19 %		
Leucin	1,95 %		
Isoleucin	0,83 %		
Valine	1,06 %		

Die leeren Felder bedeuten, dass hier keine Angaben vom Hersteller gemacht wurden.

Die empfohlene Tagesmenge liegt bei 5 bis 10 g (basierend auf einer Ernährung von 2000 kcal).