

Die Nährwerte der Hirse

Nährwerte	pro 100 g gekochte Hirse
Energie	130 kcal (544 kJ)
Wasser	68.1 g
Kohlenhydrate	24.7 g
Eiweiss	3.8 g
Ballaststoffe	1.4 g
Fett	1.3 g

Die Vitamine der Hirse

Vitamin	pro 100 g gekochte Hirse	Tagesbedarf
Vitamin A Retinoläquivalent	0 µg	900 µg
Betacarotin	0 µg	2.000 µg
Vitamin B1 Thiamin	82 µg	1.100 µg
Vitamin B2 Riboflavin	31 µg	1.200 µg
Vitamin B3 Niacin, Nicotinsäure	509 µg	15.000 µg
Vitamin B5 Pantothensäure	283 µg	6.000 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	98 µg	1.500 µg
Vitamin B7 Biotin	1.7 µg	100 µg
Vitamin B9 gesamte Folsäure	5 µg	400 µg
Vitamin C	0 µg	100 mg
Vitamin E Tocopheroläquivalent	38 µg	Keine Angabe
Vitamin K	0 µg	Keine Angabe

Die Mineralstoffe der Hirse

Mineralstoff	pro 100 g gekochte Hirse	Tagesbedarf
Calcium	35 mg	1000 mg
Magnesium	18 mg	350 mg
Kalium	266 mg	4000 mg
Eisen	2.6 mg	12.5 mg
Zink	0.24 mg	8.5 mg
Kupfer	0.42 mg	1.25 mg
Phosphor	30 mg	700 mg
Natrium	4 mg	1500 mg
Chlorid	100 mg	2300 mg
Schwefel	68 mg	Keine Angabe
Mangan	0.1 mg	3.5 mg
Fluorid	0.12 mg	3.8 mg
Iodid	0.05 mg	0.2 mg