

## Die Nährwerte von Bärlauch

Nährwerte	pro 100 g frische Blätter
Energie	19 kcal (79 kJ)
Wasser	92.6 g
Kohlenhydrate	2.9 g
Ballaststoffe	2.2 g
Fett	0.3 g

## Die Vitamine im Bärlauch

Vitamin	pro 100 g frischer Bärlauch	100 g Bärlauch decken xy % des Tagesbedarfs
Beta-Carotin	1200 µg	60 %
Vitamin B1	130 µg	9.29 %
Vitamin B6	200 µg	10 %
Vitamin C	150 µg	150 %

## Die Mineralstoffe im Bärlauch

Mineralstoff	pro 100 g frischer Bärlauch	100 g Bärlauch decken xy % des Tagesbedarfs
Calcium	76 mg	7.6 %
Magnesium	76 mg	7.3 %
Kalium	336 mg	16.8 %
Eisen	2.87 mg	20.5 %
Phosphor	50 mg	6.25 %