

Tempeh: Die vitalstoffreiche und pflanzliche Proteinquelle

Die Vitamine und Mineralstoffe in Tempeh

Nährstoffe/100g	Tempeh	RDA *	Tofu (fest)	RDA *
Betacarotin/kj	25 µg	1,3 %	25 µg	1,3 %
Vitamin B1	260 µg	23,6 %	20 µg	1,8 %
Vitamin B2	650 µg	54,2 %	20 µg	1,7 %
Vitamin B3	5083 µg	29,9 %	4017 µg	23,6 %
Vitamin B5	300 µg	5,0 %	280 µg	4,7 %
Vitamin B6	300 µg	15,0 %	155 µg	7,8 %
Vitamin B7	53 µg	53,0 %	7 µg	7,0 %
Vitamin B9	156 µg	39,0 %	84 µg	21,0 %
Vitamin E Tocopheroläquivalent	1000 µg	8,3 %	600 µg	5,0 %
Vitamin K	120 µg	171,4 %	50 µg	71,4 %
Calcium	142 mg	14,2 %	159 mg	15,9 %
Eisen	5 mg	40,0 %	2,5 mg	20,0 %
Kalium	250 mg	6,3 %	375 mg	9,4 %
Kupfer	800 µg	64,0 %	22 µg	1,8 %
Magnesium	230 mg	65,7 %	50 mg	14,3 %
Mangan	1200 µg	34,3 %	620 µg	17,7 %
Phosphor	240 mg	34,3 %	109 mg	15,6 %
Zink	3800 µg	44,7 %	220 µg	2,6 %

* RDA steht für den englischen Begriff Recommended Daily Allowance (empfohlene Tagesdosis).