

## Die Nährwerte von Kurkuma

Nährwerte	pro 5 g Kurkumapulver
Brennwert	74,55 kJ/17,8 kcal
Kohlenhydrate	2,91 g
davon Zucker	2,88 g
Fett	0,5 g
Protein	0,39 g
Ballaststoffe	0,33 g

## Die Vitamine von Kurkuma

Vitamin	pro 5 g Kurkumapulver
Vitamin C	1,3 mg (100 mg)
Vitamin B1	0,007 mg (1,1 mg)
Vitamin B2	0,01 mg (1,2 mg)

## Die Mineralstoffe von Kurkuma

Mineralstoff	pro 5 g Kurkumapulver
Kalium	126 mg (4.000 mg)
Magnesium	9,6 mg (350 mg)
Calcium	9,1 mg (1.000 mg)
Natrium	2 mg (12,5 mg)