

Nährwerte von Rosmarin

Nährwerte	Pro 100 g Rosmarin
Wasser	85 g
Kohlenhydrate	7.7 g
Eiweiss	0.8 g
Fett	2.5 g
Ballaststoffe	2.9 g

Vitamine von Rosmarin

Vitamine	Pro 100 g Rosmarin	Tagesbedarf
Vitamin A Retinoläquivalent	52 µg	900 µg
Betacarotin	310 µg	2000 µg
Vitamin B1 Thiamin	85 µg	1100 µg
Vitamin B2 Riboflavin	0 µg	1200 µg
Vitamin B3 Niacin	165 µg	15.000 µg
Vitamin B5 Pantothensäure	0 µg	6000 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	0 µg	2000 µg
Vitamin B7 Biotin	0 µg	100 µg
Folsäure	0 µg	Keine Angabe
Vitamin B12	0 µg	1 µg
Vitamin C	0 µg	100.000 µg
Vitamin D	0 µg	20 µg
Vitamin E	0 µg	Keine Angabe
Vitamin K	0 µg	Keine Angabe

Mineralstoffe von Rosmarin

Mineralstoffe	Pro 100 g Rosmarin	Tagesbedarf
Calcium	211 mg	1000 mg
Magnesium	36 mg	350 mg
Kalium	157 mg	4000 mg
Eisen	4.8 mg	12.5 mg
Zink	528 µg	8500 µg
Kupfer	91 µg	1250 µg
Phosphor	12 mg	700 mg
Natrium	8 mg	1500 mg
Chlorid	33 mg	2300 mg
Schwefel	17 mg	Keine Angabe
Mangan	83 µg	3500 µg
Fluorid	17 µg	3800 µg
Iodid	1 µg	200 µg