

Erdbeere, roh

Kategorie(n): Früchte frisch und getrocknet

ID: 385

Zusammensetzung

Kohlenhydrate	7.00 g	
Nahrungsfasern	2.20 g	
Fett	0.50 g	
Protein	0.70 g	
Wasser	89.90 g	

Energiegehalt

Kohlenhydrate	71%	
Nahrungsfasern	10%	
Fett	12%	
Protein	7%	
Wasser	0%	

Nährstoffgehalt pro 100 g essbarer Anteil

	Gehalt	Einheit	Quelle(n)
Energiewert			
Energie, Kilojoule	167	kJ	Berechneter Wert
Energie, Kalorien	39.7	kcal	Berechneter Wert
Hauptnährstoffe			
Protein	0.7	g	43
Alkohol	0	g	43
Wasser	89.9	g	43
Kohlenhydrate, verfügbar	7	g	43
Stärke	0	g	43
Zucker	7	g	43
Nahrungsfasern	2.2	g	43
Fett, total	0.5	g	43
Cholesterin	0	mg	43
Fettsäuren, einfach ungesättigt	0.07	g	43
Fettsäuren, gesättigt	0	g	43
Fettsäuren, mehrfach ungesättigt	0.26	g	43
Mikronährstoffe			
Vitamine			
Vitamin A-Aktivität	0.308	ug-RE	51
all-trans Retinol-Äquivalente	0	ug-RE	51
Betacarotin-Aktivität	3.7	ug-BCE	51
Betacarotin	3.7	ug	134
Vitamin B1 (Thiamin)	0.02	mg	43
Vitamin B2 (Riboflavin)	0.03	mg	43
Vitamin B6 (Pyridoxin)	0.06	mg	43
Vitamin B12 (Cobalamin)	0	ug	43
Niacin	0.5	mg	43
Folat	62	ug	43
Pantothensäure	0.3	mg	43
Vitamin C (Ascorbinsäure)	60	mg	43
Vitamin D (Calciferol)	0	ug	43
Vitamin E-Aktivität	0.2	mg-ATE	43
Mineralstoffe			
Natrium (Na)	2	mg	43
Kalium (K)	152	mg	43
Chlorid (Cl)	14	mg	9
Calcium (Ca)	20	mg	43
Magnesium (Mg)	12	mg	43
Phosphor (P)	23	mg	43
Eisen (Fe)	0.4	mg	43
Jod (I)	1	ug	9
Zink (Zn)	0.1	mg	9

Legende**Abkürzungen**

<	kleiner als
>	grösser als
g	gramm
iu	Internationale Einheiten
kA	keine Angaben
kcal	kilokalorien (umgangssprachlich: Kalorien)
kJ	kilojoule
mg	milligramm
ml	milliliter
ug	mikrogramm
ATE	alpha-Tocopherol-Äquivalente
BCE	Betacarotin-Äquivalente
RE	Retinol-Äquivalente
Min	kleinster Wert
Max	grösster Wert
n	Anzahl Werte

Quelle(n)

43	Répertoire général des aliments, Paris, Frankreich
134	Olmedilla et al. Quantitation of provitamin-A and non-Provitamin-A carotenoids in the fruits most commonly consumed in Spain. Food and Cancer Prevention 141-145, 1993.
51	SwissFIR, DAGRL, ETH Zürich, Schweiz
9	Bundeslebensmittelschlüssel, Karlsruhe, Deutschland

Impressum**Herausgeber**

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen