

Himbeere, roh

Kategorie(n): Früchte frisch und getrocknet

ID: 390

Zusammensetzung

Kohlenhydrate	7.00 g	
Nahrungsfasern	6.70 g	
Fett	0.60 g	
Protein	1.20 g	
Wasser	84.00 g	
Andere	0.50 g	

Energiegehalt

Kohlenhydrate	55%	
Nahrungsfasern	24%	
Fett	11%	
Protein	9%	
Wasser	0%	
Andere	1%	

Nährstoffgehalt pro 100 g essbarer Anteil

	Gehalt Einheit	Quelle(n)
Energiewert		
Energie, Kilojoule	215 kJ	Berechneter Wert
Energie, Kalorien	51.6 kcal	Berechneter Wert
Hauptnährstoffe		
Protein	1.2 g	43
Alkohol	0 g	43
Wasser	84 g	43
Kohlenhydrate, verfügbar	7 g	43
Stärke	0 g	43
Zucker	7 g	43
Nahrungsfasern	6.7 g	43
Fett, total	0.6 g	43
Cholesterin	0 mg	43
Fettsäuren, einfach ungesättigt	0.06 g	43
Fettsäuren, gesättigt	0.02 g	43
Fettsäuren, mehrfach ungesättigt	0.34 g	43
Mikronährstoffe		
Vitamine		
Vitamin A-Aktivität	2.5 ug-RE	51
all-trans Retinol-Äquivalente	0 ug-RE	51
Betacarotin-Aktivität	30 ug-BCE	51
Betacarotin	11 ug	121
Vitamin B1 (Thiamin)	0.03 mg	43
Vitamin B2 (Riboflavin)	0.04 mg	43
Vitamin B6 (Pyridoxin)	0.06 mg	43
Vitamin B12 (Cobalamin)	0 ug	43
Niacin	0.5 mg	43
Folat	40 ug	43
Pantothensäure	0.2 mg	43
Vitamin C (Ascorbinsäure)	25 mg	43
Vitamin D (Calciferol)	0 ug	43
Vitamin E-Aktivität	0.2 mg-ATE	43
Mineralstoffe		
Natrium (Na)	3 mg	43
Kalium (K)	220 mg	43
Chlorid (Cl)	22 mg	9
Calcium (Ca)	22 mg	43
Magnesium (Mg)	20 mg	43
Phosphor (P)	29 mg	43
Eisen (Fe)	0.7 mg	43
Jod (I)	3 ug	36
Zink (Zn)	0.5 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
121	Müller et al. Determination of the carotenoid content in selected vegetables and fruit by HPLC and photodiode array detection. Z. Lebensm. Unters. Forsch. A. 204:88-94, 1997.
51	SwissFIR, DAGRL, ETH Zürich, Schweiz
9	Bundeslebensmittelschlüssel, Karlsruhe, Deutschland
36	Nährwerttabellen, Souci Fachmann Kraut, Garching, Deutschland

Impressum**Herausgeber**

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen