

Tabelle 3: Ausgewählte Lebensmittel zur Deckung des Bedarfs an Ballaststoffen sowie ausgewählten Vitaminen und Mineralstoffen (Angaben pro 100 g bzw. 100 ml)

Lebensmittel	Lebensmitteldatenbank Uni Hohenheim	Prodi 6.6	US Department of Agriculture (USDA)
Ballaststoffe (g/100 g)			
Mohnsamen (g)	20,5	20,5	19,5
Roggen Vollkorn (g)	14	13,4	15,1 (Roggenkorn)
Hirse Vollkorn (g)	13	13	8,5 (Hirse roh)
Kichererbsen (g)	11,9	2,14 (Kichererbse gekeimt roh)	12,2 (Kichererbse roh)
Weizen Vollkorn (g)	10,3	13,3	13,1 (Weizenmehl Vollkorn)
Johannisbeeren (g)	7,4	3,5	4,3
Himbeeren (g)	6,7	4,7	6,5
Pfifferlinge (frisch) (g)	5,6	3,3	3,8
Haferflocken (g)	5,4	9,7	10,6
Vitamin B1 (mg/100 g)			
Sonnenblumenkerne (mg)	1,9	1,9	1,5
Paranüsse (mg)	1,0	0,7	0,6
Sojabohnen getrocknet (mg)	1,0	1,0	0,9 (roh)
Sesamsamen (mg)	0,9	0,8	0,8
Haferflocken (mg)	0,6	0,6	0,8
Vitamin B2 (mg/100 g)			
Camembert (mg)	0,5	0,6 (50% Fett)	0,5
Vollmilch (mg)	0,2	0,2	0,16
Maissamen Vollkorn (mg)	0,2	0,2	0,20
Erbsen (mg)	0,2	0,2	0,13
Avocado (mg)	0,2	0,1	0,14 (Kalifornien)
Brokkoli (mg)	0,1	0,2	0,12
Vitamin B3 (mg/100 g)			
Pfifferlinge (frisch) (mg)	6,5	-	4,1
Steinpilze (getrocknet) (mg)	31,3	-	-
Erdnussbutter (mg)	15	-	13,7 (Erdnussbutter ohne Salz und mit Stückchen)
Lachs (mg)	7,5	-	8,1 (Lachs, gezüchtet aus dem Atlantik, gekocht)
Rindfleisch (mg)	5,6	-	5,2
Vitamin B5 (mg/100 g)			
Sonnenblumenkerne (mg)	3,6	-	1,1
Erdnüsse (geröstet) (mg)	2,1	-	1,2
Hühnereier (mg)	1,6	-	1,4
Roggenmehl/ Vollkorn (mg)	1,5	-	1,5 (Roggenmehl dunkel)
Avocado (mg)	1,1	-	1,5
Reis ungeschält (mg)	1,7	-	1,5 (brauner Mittelkornreis, roh)
Vitamin B6 (mg/100 g)			
Hafer Vollkorn (mg)	1,0	0,1	0,2
Walnüsse (mg)	0,9	0,6	0,5
Avocado (mg)	0,5	0,3	0,3
Bananen (mg)	0,4	0,4	0,4
Pellkartoffeln (mg)	0,2	0,1	0,3
Vitamin B7, B8 (µg/100 g)			
Hefe (µg)	200	-	-
Erdnussbutter (µg)	67	-	-
Nüsse (µg)	34	-	-
Pfifferlinge (µg)	15	-	-
Vitamin B9 (µg/100 g)			
Rote Beete (µg)	93	83	109
Hühnereier – Eigelb (µg)	130	162	146
Sesamsamen (µg)	97	97	97

Blattspinat (µg)	78	105 (Spinat gegart)	146 (Spinat gekocht)
Mandeln (süß) (µg)	96	45	44
Roggen Vollkorn (µg)	56	143	38 (Roggenkorn)
Weizen Vollkorn (µg)	49	87	28 (Weizenvollkornmehl)
Calcium (mg/100 g bzw. 100 ml)			
Hühnereier (mg)	56	48	50
Champignons (mg)	11	12 (gegart)	6 (weiß, gekocht)
Sardinen (mg)	101 (gegart)	101 (gegart)	382
Sojabohnen getrocknet (mg)	346	200	277 (roh)
Maissamen Vollkorn (mg)	15	8	7
Weizen Vollkorn (mg)	38	33	33 (Weizenvollkornmehl)
Rhabarber (mg)	52	66	86
Blattspinat (mg)	126	140 (Spinat gegart)	136
Erbsen (mg)	24	26	25
Kürbiskerne (mg)	41	10	46
Hartkäse (mg)	900 - 1100	900	1184 (Parmesan)
Schnittkäse (mg)	800 - 872	678	711 (Cheddar)
Mohnsamen (mg)	1460	1460	1438
Sesamsamen (mg)	750	783	975
Haselnüsse (mg)	225	149	114
Mineralwässer (mg)	35 - 46	10	33 (Gerolsteiner)
Magnesium (mg/100 g bzw. 100 ml)			
Kürbiskerne (mg)	402	285	592
Sonnenblumenkerne (mg)	395	336	325
Erdnussbutter (mg)	182	180	160
Paranüsse (mg)	160	379	376
Haferflocken (mg)	139	121	177
Mineralwässer (mg)	11	3	11 (Gerolsteiner)
Eisen (mg/100 g)			
Schweineleber (mg)	15,4	19,5	17,9 (gekocht und geschmort)
Schweinenieren (mg)	9,8	8,3	5,3 (gekocht und geschmort)
Austern (mg)	6,7	2,8	4,6
Rindfleisch (mg)	3,1	2,2 (Frikadelle aus Rindfleisch roh)	2,4
Haferflocken (mg)	4,6	4,44	4,7
Hirseflocken (mg)	9,0	6,9	2,8 (Hirse gepufft)
Sesamsamen (mg)	10,0	10	14,6
Pfifferlinge (mg)	6,5	6,5	3,5
Blattspinat (mg)	4,1	3,6 (Spinat gegart)	3,6
Kürbiskerne (mg)	12,5	4,9	8,8
Brokkoli (mg)	1,2	0,7	0,7
Rosenkohl (mg)	0,8	0,7	1,4
Rote Beete (mg)	1	0,9	0,8
Jod (µg/100 g)			
Schellfische (µg)	190	162	-
Rotbarsch (µg)	76	41,4	-
Algen (µg)	50	50	-
Speisesalze (jodiert) (µg)	2000	2500	-
Hartkäse (µg)	52	52	-
Gouda (µg)	35	11,8	-
Zink (mg/100 g)			
Mohnsamen (mg)	10,0	6,0	7,9
Sesamsamen (mg)	7,8	7,8	7,8
Sonnenblumenkerne (mg)	5,1	5,8	5,0
Pfifferlinge (getrocknet) (mg)	6,1	3,5	-
Austern (mg)	85,0	22,8	39,3
Hartkäse (mg)	4,5	4,5	2,8 (Parmesan)
Haferflocken (mg)	4,1	3,6	4,0
Paranüsse (mg)	4,0	3,9	4,1

