

VITALSTOFF TABELLE (AUSZUG)

Vitamine	Moringa Pulver 100 g	DGE / Tagesempfehlung	Burgensteins Haug
A (Retinol)	3,15 mg	800 µg	1.000 I.E.
E	113 mg	10 mg	20 I.E.
K	1,324 mg	60 µg	80 µg
B1	2,64 mg	1,4 mg	1,0 mg
B2	20,5mg	1,6 mg	1,3 mg
B3	8,2 mg	18 mg	15 mg
B5	2,59 mg	6 mg	6 mg
B6	1,7 mg	2 mg	1,5 mg
Biotin	92,9 µg	0,15 mg	60 µg
Folsäure	1037 µg	200 µg	400 µg
C	17,3 mg	60 mg	100 mg
Cholin (Ex Vitamin B7)	423 mg		
Minerlaien			
Kalcium	2800 mg	800 mg	
Phosphor	204 mg	800 mg	
Eisen	32,3 mg	14 mg	
Magnesium	825 mg	300 mg	
Zink	3,29	15 mg	
Kalium	1324 mg		
Mangan	7,56 mg		
Kupfer	0,57 mg		
Chrom	430 µg		
Selen	9 µg		
Schwefel	1018 mg		
Bor	4,71 mg		
Silicium	42,02 mg		
Aminosäuren			
Arginin	1325 mg		
Histidin	613 mg		
Isoleucin	825 mg		
Leucin	1950 mg		
Valin	1063 mg		
Lysin	1325 mg		
Methionin	350 mg		
Tryptophan	425 mg		
Threonin	1188 mg		
Tyrosin + Phenylalanin	1388 mg		

Der ungefähre Wert einer 100g Ernährungsportion setzt sich wie folgt zusammen:

Nährsubstanz	Moringa Pulver	Andere Nahrung
Vitamin A	3,15 mg	Karotten: 1.8 mg
Vitamin C	17 mg	Weintrauben: 30 mg
Kalzium	2800 mg	Milch: 120 mg
Eisen	32 mg	Spinat: 1.14 mg
Kalium	1320 mg	Bananen: 88 mg
Proteine	27.9 gr.	Jogurt: 3.1 gr.