

# Nährwert-Tabelle

## Die 30 häufigsten Vitaminwasser-Zutaten

Alle Werte pro 100 g frische Zutat (sofern nicht anders angegeben). Die Nährwerte dienen als Orientierung — je nach Sorte und Reifegrad können die Werte leicht abweichen.

### ■ Obst & Früchte

Zutat	kcal	Vit. C (mg)	Kalium (mg)	Ballaststoffe (g)	Besonderheit
Erdbeeren	32	59	153	2.0	Vitamin C, Folsäure
Himbeeren	34	25	170	6.5	Ballaststoffe, Antioxidantien
Blaubeeren	36	10	77	2.4	Anthocyane, Vitamin K
Wassermelone	30	8	112	0.4	Lycopin, sehr wasserreich
Pfirsich	39	7	190	1.5	Beta-Carotin, Vitamin A
Mango	60	37	168	1.6	Vitamin A, Beta-Carotin
Birne	57	4	116	3.1	Ballaststoffe, Kalium
Apfel	52	5	107	2.4	Quercetin, Pektin
Orange	47	53	181	2.4	Vitamin C, Folsäure
Blutorange	45	60	195	2.2	Anthocyane, Vitamin C
Zitrone	29	53	138	2.8	Vitamin C, Zitronensäure
Limette	30	29	102	2.8	Vitamin C, Flavonoide
Granatapfel	68	10	236	4.0	Polyphenole, Antioxidantien
Cranberry	46	13	85	4.6	Proanthocyanidine
Ananas	50	48	109	1.4	Bromelain, Mangan
Kiwi	61	93	312	3.0	Vitamin C, Vitamin K
Grapefruit	33	34	135	1.1	Naringin, Vitamin C

### ■ Gemüse, Kräuter & Gewürze

Zutat	kcal	Vit. C (mg)	Kalium (mg)	Ballaststoffe (g)	Besonderheit
Gurke	12	3	147	0.5	Sehr kalorienarm, Silizium
Ingwer	80	5	415	2.0	Gingerol, entzündungshemmend
Rhabarber	21	8	288	1.8	Vitamin K, Kalium
Sellerie	14	3	260	1.6	Phthalide, sehr kalorienarm

Zutat	kcal	Vit. C (mg)	Kalium (mg)	Ballaststoffe (g)	Besonderheit
<b>Karotte</b>	41	6	320	2.8	Beta-Carotin, Vitamin A
<b>Rote Bete</b>	43	5	325	2.8	Nitrate, Folsäure, Eisen
<b>Minze (frisch)</b>	44	13	458	6.8	Menthol, verdauungsfördernd
<b>Basilikum (frisch)</b>	23	18	295	1.6	Vitamin K, ätherische Öle
<b>Rosmarin (frisch)</b>	131	22	668	14.1	Carnosolsäure, Eisen
<b>Thymian (frisch)</b>	101	160	609	14.0	Thymol, antibakteriell
<b>Lavendel (getrocknet)</b>	49	0	50	0	Linalool, beruhigend
<b>Vanille (Schote)</b>	288	0	148	0	Vanillin, beruhigend
<b>Zimt (gemahlen)</b>	247	4	431	53.1	Zimtaldehyd, Antioxidantien

■ **Gut zu wissen:** Beim Aufgießen mit Wasser lösen sich vor allem wasserlösliche Vitamine (Vitamin C, B-Vitamine) sowie Mineralstoffe und Aromastoffe aus den Zutaten. Fettlösliche Vitamine (A, D, E, K) werden nur in geringen Mengen abgegeben. Für den vollen Nährwert die Früchte nach dem Ziehen auch essen!

## Hat dir das Buch gefallen?

Eine kurze Bewertung auf Amazon hilft anderen Lesern, das Buch zu entdecken.

■ **Jetzt bewerten:** [amazon.de/dp/B0C2SPYX5F](https://amazon.de/dp/B0C2SPYX5F)