



Merkblatt Moringa Nährstoffzusammensetzung 16 - 19

	Frische Blätter a	Getrocknete Blätter b
	(Wert / 100g essbare Portion)	Wert / 24 gr, 3 EL essbare Portion)
Kalorien	92 cal	49 cal
Makronährstoffe		
Eiweiss	6,70 g	6,5 g
Fett	1,70 g	0,55 g
Kohlenhydrate	12,5 g	9,2 g
Mikronährstoffe		
Carotin (Vitamin A)	6,78 mg	4,54 mg
Thiamin (B1)	0,06 mg	0,63 mg
Riboflavin (B2)	0,05 mg	4,92 mg
Niacin (B3)	0,8 mg	1,97 mg
Vitamin C	220 mg	4,15 mg
Kalzium	440 mg	480,72 mg
Kupfer	0,07 mg	0,14 mg
Ballaststoff	0,90 g	4,61 g
Eisen	0,85 mg	6,77 mg
Magnesium	42 mg	88,32 mg
Phosphor	70 mg	48,96 mg
Kalium	0,26 g	0,32 g
Zink	0,16 mg	0,79 mg
Essential Amino		
Histidin	149,8 mg	147,12 mg
Isoleucin	299,6 mg	198 mg
Leucin	492,2 mg	468 mg
Lysin	342,4 mg	318 mg
Methionin + Cystein	117,7 mg	84 mg
Phenylalanin Tyrosin	310,3 mg	333,12 mg
Threonin	117,7 mg	285,12 mg
Tryptophan	107 mg	102 mg
Valin	374,5 mg	255,12 mg

Quellenverweis

([Trees for Life 2005](#) , The National Academies Press 2002, 2004, 2005)

National Center for Biotechnology Information

U.S. National Library of Medicine

8600 Rockville Pike,

Bethesda MD, 20894 USA

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2679503/#R39>