

Tabelle 2:

Vitamingehalte in % der empfohlenen Tagesdosis nach Nährwertkennzeichnungs-VO
(jeweils in 100 g)

	Vitamin B1 [µg/100 g]	Vitamin B2 [µg/100 g]	Vitamin B6 [µg/100 g]	Folsäure [µg/100 g]	Vitamin C [mg/100 g]	Vitamin A [µg/100 g]	Vitamin E [µg/100 g]
Leipziger Allerlei frisch	4,6	1,8	1,7	5,5	16,5	13,1	--
Leipziger Allerlei Dose	4,4	1,9	1,5	7,0	11,5	10,8	--
Frühlingsgemüsetopf frisch	5,1	3,0	3,1	7,0	4,7	9,4	0,1
Frühlingsgemüsetopf Dose	5,0	2,8	3,3	7,5	7,0	8,8	0,1
Erbseneintopf frisch	5,3	2,6	1,8	3,5	7,0	4,6	--
Erbseneintopf Dose	5,7	2,6	1,9	5,0	3,5	4,4	--
Mungobohnenkeime frisch	10,7	9,5	8,0	74,0	11,3	--	--
Mungobohnenkeime Dose	10,4	9,4	7,8	70,0	9,2	--	--
Tomaten-Nudel-Topf frisch	2,1	1,2	1,4	2,5	6,8	--	--
Tomaten-Nudel-Topf Dose	2,5	1,1	1,3	3,0	3,9	--	--
Königsberger Klopse frisch	6,9	3,1	3,3	1,5	--	0,4	1,0
Königsberger Klopse Dose	7,5	3,2	3,6	1,0	--	0,4	1,1
Mexikanischer Chilipotf frisch	6,9	4,4	2,9	11,0	3,2	--	--
Mexikanischer Chilipotf Dose	7,1	4,5	2,8	12,5	1,8	--	--
Rotkohl frisch	4,3	2,8	7,8	12,5	11,0	0,3	15,0
Rotkohl Dose	3,9	2,5	8,0	15,0	1,7	0,3	16,0
Grünkohl frisch	7,1	15,6	12,5	90,0	11,0	105,0	16,0
Grünkohl Dose	6,8	16,3	12,8	85,0	10,7	102,5	15,0
Sauerkraut frisch	1,7	2,8	10,0	12,5	30,0	--	--
Sauerkraut Dose	1,8	3,0	9,0	11,5	25,0	--	--
Tomatensauce frisch	3,8	1,9	4,8	10,0	33,3	11,3	8,5
Tomatensauce Dose	3,9	1,6	3,8	7,5	25,0	9,3	5,8
Erbsen und Möhren frisch	10,0	6,3	1,3	2,5	16,7	18,8	0,2
Erbsen und Möhren Dose	10,4	6,9	1,3	2,5	25,0	18,1	0,2
Brokkolicremesuppe frisch	1,0	2,0	2,3	8,0	16,7	2,8	1,0
Brokkolicremesuppe Dose	0,7	1,6	2,1	7,5	13,3	2,5	0,8
Bohneneintopf frisch	2,5	2,3	6,7	2,0	11,7	1,5	1,4
Bohneneintopf Dose	2,0	2,0	7,0	1,0	8,3	1,3	1,3
Hühnerfrikassee frisch	2,3	5,3	4,3	1,5	--	--	--
Hühnerfrikassee Dose	1,8	5,0	4,1	1,0	--	--	--

Quelle: Institut für Lebensmittelqualität, Willich und Fachhochschule Niederrhein /
Mönchengladbach (Fachbereich Oecotrophologie)