

Top 15 Obst!

Jährlicher Pro-Kopf-Verbrauch der Deutschen



Apfel

33 kg

Fett 0,4g Pro 0,3g KH 11g kcal 52

✓ Vitamin C

+ Kalium, Magnesium, Calcium, Eisen



Banane

11 kg

Fett 0,2g Pro 1,2g KH 20,3g kcal 89

✓ Vitamine: C, E, B2, B6

+ Kalium, Magnesium, Eisen, Zink, Mangan



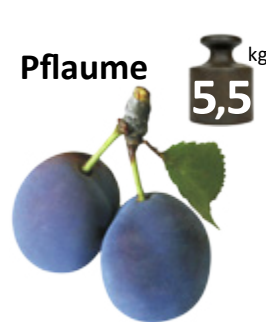
Birne

6,5 kg

Fett 0,3g Pro 0,5g KH 11,8g kcal 58

✓ Vitamine: C, E

+ Kalium, Phosphor, Eisen, Mangan, Zink



Pflaume

5,5 kg

Fett 0,2g Pro 0,6g KH 10g kcal 46

✓ Vitamine: C, E

+ Kupfer, Zink, Magnesium, Eisen, Kalium, Mangan



Orange

5,5 kg

Fett 0,2g Pro 1g KH 9,3g kcal 47

✓ Vitamine: C, E, B1

+ Kalium, Calcium, Eisen, Zink, Phosphor



Weintraube

3,8 kg

Fett 0,3g Pro 0,7g KH 16,5g kcal 73

✓ Vitamine: C, E

+ Kalium, Calcium, Eisen, Mangan



Clementine

3,8 kg

Fett 0,3g Pro 0,7g KH 9,2g kcal 46

✓ Vitamine: C, E

+ Calcium, Kalium, Eisen, Zink



Pfirsich

3,7 kg

Fett 0,1g Pro 0,8g KH 8,5g kcal 39

✓ Vitamine: A, C, B2

+ Kalium, Magnesium, Calcium, Eisen, Selen, Zink, Mangan



Himbeere

3,4 kg

Fett 0,3g Pro 1,3g KH 4,5g kcal 52

✓ Vitamine: C, E, B2, B6,

+ Biotin, Kalium, Calcium, Kupfer, Magnesium, Eisen, Mangan



Kirsche

3,3 kg

Fett 0,3g Pro 1g KH 13,3g kcal 63

✓ Vitamine: C, E

+ Folsäure, Calcium, Kalium, Kupfer, Eisen, Mangan, Zink



Erdbeere

3 kg

Fett 0,4g Pro 0,8g KH 5,1g kcal 32

✓ Vitamine: C, E, B6

+ Mangan, Eisen, Calcium, Kalium, Zink, Magnesium



Nektarine

2 kg

Fett 0,9g Pro 0,9g KH 10,6g kcal 44

✓ Vitamine: B1, B3

+ Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink



Ananas

1 kg

Fett 0,2g Pro 0,5g KH 12,3g kcal 54

✓ Vitamine: C, E

+ Kalium, Magnesium, Eisen, Kupfer, Mangan, Zink



Wassermelone

1 kg

Fett 0,2g Pro 0,6g KH 8,4g kcal 39

✓ Vitamine: C

+ Kalium, Eisen



Zitrone

1 kg

Fett 0,6g Pro 0,7g KH 7,7g kcal 29

✓ Vitamine: C, E

+ Kalium, Magnesium, Kupfer, Eisen, Zink

Legende

Fett 0g	Fett in Gramm	KH 0g	Kohlenhydrate in Gramm	✓ Vitamin C	Enthaltene Vitamine
Pro 0g	Proteine in Gramm	kcal 0	Brennwert	kg	Pro Kopf Verbrauch im Jahr in Kilogramm

*Alle Kalorien- und Nährwertangaben je 100 g

Quelle:
<http://www.ironport.de/lebensmittel/food.htm>
<http://www.kalorientabelle.net/obst-obstprodukte>
http://www.khd-blog.net/Food/Docs/1x1_WK_Steinobst_2002.pdf
<http://www.rp-online.de/gesundheit/news/die-zehn-liebsten-obstsorten-der-deutschen-1.3045315>
<http://www.lifeline.de/ernaehrung-und-fitness/welche-vitalstoffe-stecken-in-welchem-obst-oder-gemuese-id31641.html>

... weitere Infografiken unter www.lusini.de

Copyright © 2012 Lusini GmbH.
 Alle Angaben ohne Gewähr. Druckfehler und Irrtum vorbehalten.
 Nur für den privaten Gebrauch.
 Artist: Ursula Jäger

lusini.de