

---

## Mineralstoffe & Spurenelemente (alle 8 Essentiellen)

---

Nährstoffe Tagesbedarf	Buchweizen ungekeimt	Buchweizen gekeimt	Leinsamen gemahlen	Prozentsatz Tagesbedarf gesamt
Isoleucin Tagesbedarf: 1500 mg	336 mg	336 mg	1.118 mg	1454 mg / 96,9%
Leucin Tagesbedarf: 2925 mg	535 mg	535 mg	1.590 mg	2125 mg / 72,6%
Lysin Tagesbedarf: 2250 mg	499 mg	499 mg	969 mg	1468 mg / 65,2%
Methionin 1500 mg	154 mg	154 mg	497 mg	651 mg / 43,4%
Phenylalanin 1750 mg	345 mg	345 mg	1.242 mg	1587 mg / 90,7%
Threonin Tagesbedarf: 1125 mg	354 mg	354 mg	993 mg	1347 mg / 119,7%
Tryptophan Tagesbedarf: 300 mg	127 mg	127 mg	422 mg	549 mg / 183 %
Valin Tagesbedarf: 1950 mg	499 mg	499 mg	1.390 mg	1889 mg / 96,9%

---