

---

## Mineralstoffe & Spurenelemente

---

Nährstoffe Tagesbedarf	Buchweizen ungekeimt	Buchweizen gekeimt	Leinsamen gemahlen	Prozentsatz Tagesbedarf gesamt
Natrium 1500 mg	2 mg	1 mg	0 mg	1 mg / 0,07%
Kalium 4000 mg	324 mg	400 mg	509 mg	909 mg / 22,7%
Calcium 1000 mg	21 mg	75 mg	234 mg	309 mg / 30,9%
Magnesium 350 mg	85 mg	130 mg	356 mg	486 mg / 138,8%
Phosphor 700 mg	254 mg	290 mg	672 mg	962 mg / 137,4%
Schwefel 910 mg	80 mg	120 mg	153 mg	273 mg / 30,0%
Chlorid 2300 mg	12 mg	30 mg	61 mg	91 mg / 3,9%
Eisen 12500 µg	3.200 µg	3.100 µg	8.346 µg	11446 µg / 91,6%
Zink 8500 µg	2.500 µg	4.000 µg	1.527 µg	5527 µg / 65,0%
Kupfer 1250 µg	900 µg	700 µg	407 µg	1107 µg / 88,6%
Mangan 3500 µg	2.000 µg	3.000 µg	1.221 µg	4221 µg / 120,6%
Fluorid 3800 µg	170 µg	170 µg	81 µg	251 µg / 6,6%
Iodid 200 µg	0,5 µg	0,6 µg	10 µg	10,6 µg / 5,3%

---