
Vitamine

Nährstoff Tagesbedarf	Buchweizen ungekeimt	Buchweizen gekeimt	Leinsamen gemahlen	Prozentsatz Tagesbedarf gesamt
Vitamin A Retinoläquivalent 900 µg	2 µg	3 µg	81 µg	83 µg / 9,2%
Vitamin A Beta-Carotin 2000 µg	13 µg	18 µg	244 µg	262 µg / 13,1%
Vitamin D Calciferole 20 µg	0 µg	0 µg	0 µg	0 µg / 0%
Vitamin E Tocopheroläquivalent 14000 µg	844 µg	1.170 µg	1.527 µg	2697 µg / 19,3%
Vitamin E α-Tocopherol 14000 µg	200 µg	270 µg	1.527 µg	1797 µg / 12,8%
Vitamin K Phyllochinon 65 µg	7 µg	7 µg	3 µg	10 µg / 15,4%
Vitamin B1 Thiamin 1100 µg	240 µg	600 µg	148 µg	748 µg / 68,0%
Vitamin B2 Riboflavin 1200 µg	150 µg	150 µg	399 µg	549 µg / 45,7%
Vitamin B3 Niacin, Nicotinsäure 15000 µg	2.900 µg	2.900 µg	819 µg	3719 µg / 24,8%
Vitamin B3 Niacinäquivalent 17000 µg	5.017 µg	5.017 µg	7.852 µg	12869 µg / 75,7%
Vitamin B5 Pantothersäure 6000 µg	1.200 µg	1.200 µg	489 µg	1689 µg / 28,2%
Vitamin B6 Pyridoxin 1400 µg	580 µg	600 µg	550 µg	1150 µg / 82,1%
Vitamin B7 Biotin (Vitamin H) 45 µg	5 µg	5 µg	5 µg	10 µg / 22,2%

Vitamin B9 freies Folsäureäquivalent 400 µg	30 µg	30,0 µg	8,0 µg	38 µg / 9,5%
Vitamin B9 gesamte Folsäure 400 µg	50 µg	50 µg	10 µg	60 µg / 15,0%
Vitamin B9 freie Folsäure 400 µg	25 µg	25 µg	8 µg	33 µg / 8,3%
Vitamin B12 Cobalamin 4 µg	0 µg	0 µg	0 µg	0 µg / 0,0%
Vitamin C Ascorbinsäure 100000 µg	0 µg	0 µg	0 µg	0 µg / 0,0%
