

Vitamine im Wachtelei

Die angegebene Menge bezieht sich immer auf 100 g Ei, das sind etwa 4 Wachteleier.

Vitamine im Wachtelei



4 Wachteleier enthalten:

➤ **Vitamin A:** 800 I. E. (internationale Einheiten)

Empfohlene tägliche Zufuhr: 3.300 I. E.

Gute Quellen: Leber, Lebertran, Süßkartoffeln,

Karotten, Honigmelonen, Spinat

4 Wachteleier enthalten:

➤ **Vitamin B1 (Thiamin):** 0,10 mg

Empfohlene tägliche Zufuhr: 1,2 mg

Gute Quellen: Bierhefe, Schweinefleisch, Erbsen

4 Wachteleier enthalten:

➤ **Vitamin B2 (Riboflavin):** 0,35 mg

Empfohlene tägliche Zufuhr: 1,7 mg

Gute Quellen: Kalbsleber, Champignons, Bierhefe, Spinat

4 Wachteleier enthalten:

➤ **Vitamin B3 (Niacin):** 9,6 mg

Empfohlene tägliche Zufuhr: 18 mg

Gute Quellen: Kalbsleber, Erdnüsse, Thunfisch

4 Wachteleier enthalten:

➤ **Vitamin B5 (Pantothensäure):** 1,8 mg

Empfohlene tägliche Zufuhr: 6 mg

Gute Quellen: Kalbsleber, Erdnüsse, Erbsen, Soja, Reis



Vitamine im Wachtelei



4 Wachteleier enthalten:

➤ **Vitamin B6 (Pyridoxin):** 0,08 mg

Empfohlene tägliche Zufuhr: 1,8 mg

Gute Quellen: Kalbsleber, Kartoffeln, Bananen, Linden,
Bierhefe

4 Wachteleier enthalten:

➤ **Folsäure:** 200 µg

Empfohlene tägliche Zufuhr: 200 µg

Gute Quellen: Weizenkeime, Bohnen
(rote), Weizenkleie, Spinat

Tip:

Rohes Eiweiß
verhindert
Biotinmangel.

4 Wachteleier enthalten:

➤ **Vitamin B12 (Cobalamin):** 2 µg

Empfohlene tägliche Zufuhr: 3 µg

Gute Quellen: Kalbsleber, Miesmuscheln, Lachs, Rindsfilet

4 Wachteleier enthalten:

➤ **Vitamin H (Biotin):** 24 µg

Empfohlene tägliche Zufuhr: 30 –100 µg

Gute Quellen: Kalbsleber, Sojabohnen, Bierhefe, Weizen-
kleie, Haferflocken

Vitamine



4 Wachteleier enthalten:

➤ **Vitamin D:** 3 µg

Empfohlene tägliche Zufuhr 5 µg

Gute Quellen: Lachs, Thunfisch, Sonne

4 Wachteleier enthalten:

➤ **Vitamin E:** 1 mg

Empfohlene tägliche Zufuhr: 12 mg

Gute Quellen: Sonnenblumenkerne, Weizenkeime, Süßkartoffeln, Distelöl

4 Wachteleier enthalten:

➤ **Vitamin K:** 22 µg

Empfohlene tägliche Zufuhr: 70 µg

Gute Quellen: Spinat, Brokkoli, Grünkohl, grüner Tee

