

(Angaben pro 100 Gramm)	Mineralstoffe					Vitamine									
	Calcium	Magne- sium	Eisen	Jod	Zink	A	E	K	B1	B2	B6	C	Niacin	Folat	
	[mg]	[mg]	[mg]	[µg]	[mg]	[mg] RÄ	[mg] TÄ	[µg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg] NÄ	[µg] FÄ	
Basilikum	177	64	3.2	0	0.81	0.26	0.8	415	0.03	0.08	0.16	18	0.9	68	
Blattkoriander	67	26	1.7	0	0.5	0.34	2.5	310	0.07	0.16	0.15	27	1.1	62	
Bockshornkleesamen	176	191	33.5	0	2.5	0.00	0	0	0.32	0.37	0.60	3	1.6	57	
Currypulver	480	255	29.6	1	4	0.16	22	0	0.25	0.28	1.15	11	5.9	0	
Dillkraut	208	55	6.6	0	0.91	0.39	0	0	0.06	0.30	0.19	85	1.6	150	
Fenchel Früchte	1196	385	18.5	0	3.7	0.01	0	0	0.41	0.35	0.47	21	6.1	0	
Franzosenkraut	372	64	4.8	0	0.5	0.50	0	0	0.00	0.00	0.00	90	0.0	0	
Gewürzpaprika	229	178	21.1	0	4.33	0.00	29.1	80	0.33	1.23	2.14	0.9	10.1	49	
Kardamom	383	229	14.0	0	7.47	0.00	0	0	0.20	0.18	0.23	21	1.1	0	
Kurkuma (gemahlen)	168	208	55.0	0	4.5	0.00	4.43	13	0.06	0.15	0.11	0.7	1.4	20	
Petersilienkraut	179	44	3.6	3.4	0.73	0.87	3.7	421	0.14	0.30	0.20	159	1.4	149	
Pfeffer (schwarz)	443	171	9.7	0	1.19	0.03	1.04	164	0.11	0.18	0.29	0	1.1	17	
Schnittlauch	129	44	1.9	4.2	0.49	0.05	0	380	0.14	0.15	0.42	47	0.6	0	
Zimt (gemahlen)	1002	60	8.3	0	1.83	0.02	2.32	31	0.02	0.04	0.16	3.8	1.3	6	