



Moringa

Die gesunden Inhaltsstoffe von Moringa

Moringablätter enthalten sehr hohe Anteile an Protein, Vitamin A und Calcium nebst vielen weiteren Vitalstoffen.

Die folgende Tabelle wiedergibt die wichtigsten Inhaltsstoffe.

Vitalstoffe	Menge in 100 g getrockneten Blättern	Bemerkungen
Protein	27,1 g	Enthält 10 verschiedene Aminosäuren, 2-mal mehr als Joghurt, fast so viel wie Eier
Fett	2,3 g	Öl kann aus Samen hergestellt werden
Kohlenhydrate	38,2 g	
Ballaststoffe	19,2 g	
Vitamin A	18,9 mg	25-mal mehr als Karotten
Vitamin B1	2,6 mg	
Vitamin B2	20,5 mg	
Vitamin B3	8,2 mg	
Vitamin C	17,3 mg	
Kalzium	2000 mg	17-mal mehr als Milch
Eisen	28,2 mg	20 bis 25-mal mehr als Spinat
Magnesium	368 mg	
Kalium	1324 mg	15-mal mehr als Bananen