

Vitamin A- und Vitamin C-Gehalte in Frucht- und Gemüsesäften

Vitamin A	Retinol-Äquivalent* Mikrogramm in 100 g	Bedarfsdeckung** durch ein Glas (0,2 l) in %
Möhrensaft	437	97
Tomatensaft	90	20
Vitamin C	Milligramm in 100 g	Bedarfsdeckung*** durch ein Glas (0,2 l) in %
Orangensaft	42	84
Grapefruitsaft	36	72

* Retinol-Äquivalent: 1 mg Retinol-Äquivalent = 1 mg Retinol (= Vitamin A) = 6 mg all-trans-beta-Carotin (Vorstufe des Vitamin A)

** Der Bedarf von Vitamin A liegt nach der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für erwachsene Frauen bei 1,0 mg Retinol-Äquivalent/Tag und bei erwachsenen Männern bei 0,8 mg Retinol-Äquivalent pro Tag. Für die Berechnungen haben wir den Mittelwert (0,9 mg Retinol-Äquivalent/Tag) zugrunde gelegt.

*** Der Bedarf von Vitamin C liegt nach der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für erwachsene Frauen und Männer bei 100 mg Vitamin C/Tag.

Quellen:

Souci SW, Fachmann W und Kraut H: Food Composition and Nutrition Tables/Die Zusammensetzung der Lebensmittel Nährwert-Tabellen/La Composition des Aliments Tableaux des Valeurs Nutritives; 7., revidierte und ergänzte Auflage, Stuttgart 2008

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr; Frankfurt am Main 2000