

# Die Avocado

## Ein Inhaltsverzeichnis

\* Anteil am Tagesbedarf

Eine mittelgroße Avocado (100g) enthält\*:

Vitamin K1 20%

Vitamin B6 18%

Vitamin E 17%

Vitamin B2 8,3%

Vitamin B3 6,7%

Vitamin B1 6,4%

Beta-Carotin 5,6%

Folsäure 5,0%

### FRUCTOSE FREI

3,5 g Glukose pro 100g Avocado

12 g Fructose pro 100g Mango

### FETTANTEIL



Ist Avocado jetzt noch gesund? Und ob!

Ölsäure, Omega 9

8,1 g / 100 g

Omega 6, Omega 3

1,6 g / 100 g



### MINERALSTOFFE in einer Avocado\*

\* Angaben in % anteilig am Tagesbedarf

### Impressum

Autorin: Clara Heimann

Infografik erarbeitet für den Beitrag zur Pflanzenschau:

Holy Guacamole - Alles Avo Kontrolle mit Affinity Designer.

Verwendete Schriften: Lato Regular / Black / Light

### Quellennachweis

Rehberg, Carina: Avocado - Darum sind Avocados so gesund. Zentrum für Gesundheit. Luzern, 2020.