

# Nährwerte Meeresalgen

	<b>Dulse</b>	<b>Nori</b>	<b>Seelattich</b>
<b>Energie (kj/100g Trockenmasse)</b>	1187	1657	1047
<b>Protein (% Trockenmasse)</b>	12-21	15-37	15-25
<b>Fett (%)</b>	0,7-3	0,12-2,48	0,6-1
<b>Kohlehydrate (%)</b>	50	50-76	42-46
<b>Vitamin C (ppm)</b>	150-280	130-1110	100-200
<b>Beta-Carotin (ppm)</b>	456	4500	310
<b>Vitamin B1 (ppm)</b>	7	3-6	2,5
<b>Vitamin B2 (ppm)</b>	2,5	10-29	12,4
<b>Vitamin B3 (ppm)</b>	2-19	50-98	98
<b>Vitmain B6 (ppm)</b>	9	112	0,1
<b>Vitamin B12 (ppb)</b>	89000	10000-20000	6000
<b>Vitamin E (ppm)</b>	-	3300	9,1
<b>Kalzium (ppm)</b>	2000-8000	2000-8000	7300
<b>Jod (ppm)</b>	150-550	150-550	240
<b>Eisen (ppm)</b>	56-350	56-350	870-1370
<b>Magnesium (ppm)</b>	2000-5000	2000-5000	2800
<b>Phosphor (%)</b>	-	-	1
<b>Mangan (ppm)</b>	10-155	7-83	347
<b>Natirum (%)</b>	0,8-3	0,5-3,2	1,1
<b>Zink (ppm)</b>	28,6	41	20
<b>Kupfer (ppm)</b>	10,8	7,9	7,3
<b>Kalium (%)</b>	7,8	3,5	0,7

Quelle: Wild Irish Seaveg

Der Vitamin- und Mineralstoffgehalt der Meeresalgen schwankt während aufgrund von saisonalen und umweltbedingten Einflüssen während des Jahres beträchtlich.

Klassifikation und Nährstoffanalysen sind aus der Publikation "A Guide to commercially Important seaweeds on the Irish Coast" von Jim Morrissey, Stefan Kraan und Michael D. Guiry.