

ブロッコリースプラウト(可食部100gあたり)

エネルギー	17kcal
水分	95.0g
たんぱく質	2.2g
脂質	0.5g
炭水化物	1.6g
灰分	0.7g
ナトリウム	18mg
カリウム	157mg
カルシウム	71mg
マグネシウム	28mg
リン	63mg
鉄	0.4mg

亜鉛		0.3mg
銅		0.02mg
マンガン		0.33mg
ビタミンA	β-カロテン当量	2,180 μg
	レチノール活性当量	182 μg
ビタミンE(α-トコフェロール)		1.4mg
ビタミンK		187 μg
ナイアシン		1.5mg
ナイアシン当量		1.5mg
葉酸		89 μg
パントテン酸		0.51mg
ビタミンC		72mg

当社調べ