

| <b>Deckung des Tagesbedarfs an Eiweiß pro 1 EL Moringa-Pulver</b> |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | Erwachsener,<br>Gewicht 50 kg,<br>pro Esslöffel | Erwachsener,<br>Gewicht 70 kg,<br>pro Esslöffel | Erwachsener,<br>Gewicht 90 kg,<br>pro Esslöffel |
| Arginin   | 5,0%  | 3,5%  | 2,8%  |
| Histidin  | 18,4%   | 13,1%   | 10,2%   |
| Isoleucin   | 24,8%   | 17,7%   | 13,8%   |
| Leucin  | 41,8%   | 29,8%   | 23,2%   |
| Lysin   | 28,4%   | 20,3%   | 15,8%   |
| Methionin   | 8,1%  | 5,8%  | 4,5%  |
| Phenylalanin  | 29,7%   | 21,2%   | 16,5%   |
| Threonin  | 50,9%   | 36,4%   | 28,3%   |
| Tryptophan  | 36,4%   | 26,0%   | 20,2%   |
| Valin   | 31,9%   | 22,8%   | 17,7%   |

| <b>Deckung des Tagesbedarfs an Vitaminen pro 1 EL Moringa-Pulver</b> |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | Kleinkind,<br>1-4 Jahre,<br>pro Teelöffel | Jugendlicher,<br>13-15 Jahre,<br>pro Esslöffel | Erwachsener,<br>25-51 Jahre,<br>pro Esslöffel |
| Vitamin A  | 26,3%                                     | 43,0% / 47,3% <sup>1</sup>                     | 47,3% / 59,1% <sup>1</sup>                    |
| Vitamin B1   | 22,0%                                     | 28,3% / 36,0%                                  | 33,0% / 39,6%                                 |
| Vitamin B2   | 146,4%                                    | 192,2% / 236,5%                                | 219,6% / 256,3%                               |
| Vitamin B3   | 5,9%                                      | 6,80% / 8,20%                                  | 7,7% / 9,5%                                   |
| Vitamin B5   | 3,2%                                      | 6,5%   | 6,5%  |
| Vitamin B6   | 21,3%                                     | 18,2%  | 17,0% / 21,3%                                 |
| Biotin   | 31 - 46,5%                                | 39,8 - 55,7%                                   | 23,2 - 46,5%                                  |
| Folsäure   | 25,9%                                     | 38,9%  | 38,9%   |
| Vitamin C  | 1,4%                                      | 2,6%   | 2,6%  |
| Vitamin E  | 94,2%                                     | 121,1% / 141,3%                                | 121,10% / 141,30%                             |

| <b>Deckung des Tagesbedarfs an Mineralien pro 1 EL Moringa-Pulver</b> |   |  |   |
|---|---|--|---|
|   | Kleinkind,<br>1-4 Jahre,<br>pro Teelöffel | Jugendlicher,<br>13-15 Jahre,<br>pro Esslöffel | Erwachsener,<br>25-51 Jahre,<br>pro Esslöffel |
| Calcium   | 16,7%                                     | 25,0%  | 30,0%   |
| Magnesium   | 23,0%                                     | 17,80%   | 15,8% / 18,4%                                 |
| Eisen   | 17,6%                                     | 35,3% / 28,2%                                  | 42,30%  |
| Kalium  | 6,6%                                      | 10,5%  | 9,90%   |
| Zink  | 5,5%                                      | 5,2% / 9,5%                                    | 4,9% / 7,1%                                   |

<sup>1</sup> Männlich / Weiblich

## Vergleich mit Lebensmitteln

### Moringa-Pulver ↔ Kuhmilch (3,5%)

| Gehalt / 100g        | Einheit | Kuhmilch | Moringa-Pulver | Moringa besser / schlechter |
|----------------------|---------|----------|----------------|-----------------------------|
| <b>Eiweiß</b>        |         |          |                |                             |
| Arginin              | mg      | 120,0    | 1325,0         | 11,0 x mehr                 |
| Histidin             | mg      | 89,0     | 613,0          | 6,9 x mehr                  |
| Isoleucin            | mg      | 210,0    | 825,0          | 3,9 x mehr                  |
| Leucin               | mg      | 350,0    | 1950,0         | 5,6 x mehr                  |
| Lysin                | mg      | 260,0    | 1325,0         | 5,1 x mehr                  |
| Methionin            | mg      | 64,0     | 350,0          | 5,5 x mehr                  |
| Phenylalanin         | mg      | 170,0    | 1388,0         | 8,2 x mehr                  |
| Threonin             | mg      | 150,0    | 1188,0         | 7,9 x mehr                  |
| Tryptophan           | mg      | 46,0     | 425,0          | 9,2 x mehr                  |
| Valin                | mg      | 230,0    | 1063,0         | 4,6 x mehr                  |
| <b>Vitalstoffe</b>   |         |          |                |                             |
| Vitamin A*           | mcg     | 30,8     | 3150,0         | 102,3 x mehr                |
| Thiamin (B1)         | mcg     | 37,0     | 2640,0         | 71,4 x mehr                 |
| Riboflavin (B2)      | mcg     | 180,0    | 20500,0        | 113,9 x mehr                |
| Niacin (B3)          | mcg     | 90,0     | 8200,0         | 91,1 x mehr                 |
| Pantothens. (B5)     | mg      | 0,35     | 2,59           | 7,4 x mehr                  |
| Pyridoxin (B6)       | mg      | 0,036    | 1,70           | 47,2 x mehr                 |
| Biotin (B7)          | mcg     | 3,5      | 92,90          | 26,5 x mehr                 |
| Folsäure (B9)        | mcg     | 6,38     | 1037,0         | 162,5 x mehr                |
| Vitamin C            | mg      | 1,7      | 17,3           | 10,2 x mehr                 |
| Vitamin E            | mg      | 0,072    | 113,0          | 1609,2 x mehr               |
| <b>Mineralstoffe</b> |         |          |                |                             |
| Calcium              | mg      | 120,0    | 2003,0         | 16,7 x mehr                 |
| Magnesium            | mg      | 12,0     | 368,0          | 30,7 x mehr                 |
| Eisen                | mcg     | 59,26    | 28200,0        | 475,9 x mehr                |
| Phosphor             | mg      | 92,0     | 204,0          | 2,2 x mehr                  |
| Kalium               | mg      | 141,0    | 1324,0         | 9,4 x mehr                  |
| Kupfer               | mcg     | 6,54     | 570,0          | 87,2 x mehr                 |
| Zink                 | mcg     | 358,0    | 3290,0         | 9,2 x mehr                  |

Datenquelle: Kuhmilch<sup>[1]</sup>, Moringa-Pulver<sup>[3,4]</sup>

\* Da tierische Produkte kaum  $\beta$ -Carotin enthalten, wird als Vergleich das Retinol-Äquivalent herangezogen / 6 mg  $\beta$ -Carotin = 1 mg Vitamin A.

## Moringa Oleifera Pulver ↔ Hühnerei

| Gehalt / 100g        | Einheit | Hühnerei | Moringa-Pulver | Moringa besser / schlechter |
|----------------------|---------|----------|----------------|-----------------------------|
| <b>Eiweiß</b>        |         |          |                |                             |
| Arginin              | mg      | 890,0    | 1325,0         | + 48,88%                    |
| Histidin             | mg      | 330,0    | 613,0          | + 85,76%                    |
| Isoleucin            | mg      | 930,0    | 825,0          | - 11,29%                    |
| Leucin               | mg      | 1260,0   | 1950,0         | + 54,76%                    |
| Lysin                | mg      | 890,0    | 1325,0         | + 48,88%                    |
| Methionin            | mg      | 450,0    | 350,0          | - 22,22%                    |
| Phenylalanin         | mg      | 800,0    | 1388,0         | + 73,50%                    |
| Threonin             | mg      | 710,0    | 1188,0         | + 67,32%                    |
| Tryptophan           | mg      | 230,0    | 425,0          | + 84,78%                    |
| Valin                | mg      | 1120,0   | 1063,0         | + 5,09%                     |
| <b>Vitalstoffe</b>   |         |          |                |                             |
| Vitamin A            | mcg     | 272,0    | 3150,0         | 11,6 x mehr                 |
| Thiamin (B1)         | mcg     | 100,0    | 2640,0         | 26,4 x mehr                 |
| Riboflavin (B2)      | mcg     | 310,0    | 20500,0        | 66,1 x mehr                 |
| Niacin (B3)          | mcg     | 83,0     | 8200,0         | 98,8 x mehr                 |
| Pantothens. (B5)     | mg      | 1,6      | 2,59           | 1,6 x mehr                  |
| Pyridoxin (B6)       | mg      | 0,084    | 1,70           | 20,2 x mehr                 |
| Biotin (B7)          | mcg     | 25,0     | 92,90          | 3,7 x mehr                  |
| Folsäure (B9)        | mcg     | 67,0     | 1037,0         | 15,5 x mehr                 |
| Vitamin C            | mg      | 0,0      | 17,3           | kein Vergl. mgl.            |
| Vitamin E            | mg      | 2,5      | 113,0          | 45,2 x mehr                 |
| <b>Mineralstoffe</b> |         |          |                |                             |
| Calcium              | mg      | 56,0     | 2003,0         | 35,8 x mehr                 |
| Magnesium            | mg      | 12,0     | 368,0          | 30,7 x mehr                 |
| Eisen                | mcg     | 2100,0   | 28200,0        | 13,4 x mehr                 |
| Phosphor             | mg      | 216,0    | 204,0          | - 5,56%                     |
| Kalium               | mg      | 147,0    | 1324,0         | 9,0 x mehr                  |
| Kupfer               | mcg     | 6,5      | 570,0          | 87,7 x mehr                 |
| Zink                 | mcg     | 1350,0   | 3290,0         | 2,4 x mehr                  |

Datenquelle: Hühnerei<sup>[1]</sup>, Moringa-Pulver<sup>[3,4]</sup>

## Moringa Oleifera Pulver ⇔ Tofu (Sojabohnenspeise)

| Gehalt / 100g        | Einheit | Tofu   | Moringa-Pulver | Moringa besser / schlechter |
|----------------------|---------|--------|----------------|-----------------------------|
| <b>Eiweiß</b>        |         |        |                |                             |
| Arginin              | mg      | 500,0  | 1325,0         | 2,7 x mehr                  |
| Histidin             | mg      | 200,0  | 613,0          | 3,1 x mehr                  |
| Isoleucin            | mg      | 400,0  | 825,0          | 2,1 x mehr                  |
| Leucin               | mg      | 600,0  | 1950,0         | 3,3 x mehr                  |
| Lysin                | mg      | 500,0  | 1325,0         | 2,7 x mehr                  |
| Methionin            | mg      | 100,0  | 350,0          | 3,5 x mehr                  |
| Phenylalanin         | mg      | 400,0  | 1388,0         | 3,5 x mehr                  |
| Threonin             | mg      | 300,0  | 1188,0         | 4,0 x mehr                  |
| Tryptophan           | mg      | 100,0  | 425,0          | 4,3 x mehr                  |
| Valin                | mg      | 400,0  | 1063,0         | 2,7 x mehr                  |
| <b>Vitalstoffe</b>   |         |        |                |                             |
| Vitamin A            | mcg     | 4,0    | 3150,0         | 787,5 x mehr                |
| Thiamin (B1)         | mcg     | 80,0   | 2640,0         | 33,0 x mehr                 |
| Riboflavin (B2)      | mcg     | 50,0   | 20500,0        | 410,0 x mehr                |
| Niacin (B3)          | mcg     | 200,0  | 8200,0         | 41,0 x mehr                 |
| Pantothens. (B5)     | mg      | 0,2    | 2,59           | 13,0 x mehr                 |
| Pyridoxin (B6)       | mg      | 0,1    | 1,70           | 17,0 x mehr                 |
| Biotin (B7)          | mcg     | 5,0    | 92,90          | 18,6 x mehr                 |
| Folsäure (B9)        | mcg     | 60,0   | 1037,0         | 17,3 x mehr                 |
| Vitamin C            | mg      | 0,1    | 17,3           | 173,0 x mehr                |
| Vitamin E            | mg      | 0,5    | 113,0          | 226,0 x mehr                |
| <b>Mineralstoffe</b> |         |        |                |                             |
| Calcium              | mg      | 105,0  | 2003,0         | 19,1 x mehr                 |
| Magnesium            | mg      | 103,0  | 368,0          | 3,6 x mehr                  |
| Eisen                | mcg     | 5360,0 | 28200,0        | 5,3 x mehr                  |
| Phosphor             | mg      | 97,0   | 204,0          | 2,1 x mehr                  |
| Kalium               | mg      | 121,0  | 1324,0         | 10,9 x mehr                 |
| Kupfer               | mcg     | 200,0  | 570,0          | 2,9 x mehr                  |
| Zink                 | mcg     | 800,0  | 3290,0         | 4,1 x mehr                  |

Datenquelle: Tofu<sup>[2]</sup>, Moringa-Pulver<sup>[3,4]</sup>

## Moringa-Pulver ↔ Fleisch (frisch)

| Gehalt / 100g        | Einheit | Fleisch | Moringa-Pulver | Moringa besser / schlechter |
|----------------------|---------|---------|----------------|-----------------------------|
| <b>Eiweiße</b>       |         |         |                |                             |
| Arginin              | mg      | 1300,0  | 1325,0         | + 1,92%                     |
| Histidin             | mg      | 700,0   | 613,0          | -12,43%                     |
| Isoleucin            | mg      | 1000,0  | 825,0          | -17,50%                     |
| Leucin               | mg      | 1600,0  | 1950,0         | + 21,88%                    |
| Lysin                | mg      | 1700,0  | 1325,0         | -22,06%                     |
| Methionin            | mg      | 500,0   | 350,0          | -30,00%                     |
| Phenylalanin         | mg      | 800,0   | 1388,0         | + 73,50%                    |
| Threonin             | mg      | 900,0   | 1188,0         | + 32,00%                    |
| Tryptophan           | mg      | 200,0   | 425,0          | + 112,50%                   |
| Valin                | mg      | 1100,0  | 1063,0         | -3,36%                      |
| <b>Mineralstoffe</b> |         |         |                |                             |
| Calcium              | mg      | 6,0     | 2003,0         | 333,8 x mehr                |
| Magnesium            | mg      | 168,0   | 368,0          | 2,2 x mehr                  |
| Eisen                | mcg     | 1900,0  | 28200,0        | 14,8 x mehr                 |
| Phosphor             | mg      | 168,0   | 204,0          | 1,2 x mehr                  |
| Kalium               | mg      | 310,0   | 1324,0         | 4,3 x mehr                  |
| Kupfer               | mcg     | 100,0   | 570,0          | 5,7 x mehr                  |
| Zink                 | mcg     | 3700,0  | 3290,0         | -11,08%                     |
| <b>Vitalstoffe</b>   |         |         |                |                             |
| Retinol-Äquiv.       | mcg     | 17,0    | 3150,0         | 185,3 x mehr                |
| Thiamin (B1)         | mcg     | 200,0   | 2640,0         | 13,2 x mehr                 |
| Riboflavin (B2)      | mcg     | 200,0   | 20500,0        | 102,5 x mehr                |
| Niacin (B3)          | mcg     | 6500,0  | 8200,0         | 1,3 x mehr                  |
| Pantothens.(B5)      | mg      | 0,5     | 2,59           | 5,2 x mehr                  |
| Pyridoxin (B6)       | mg      | 0,2     | 1,70           | 8,5 x mehr                  |
| Biotin (B7)          | mcg     | 2,0     | 92,90          | 46,5 x mehr                 |
| Folsäure (B9)        | mcg     | 2,0     | 1037,0         | 518,5 x mehr                |
| Vitamin C            | mg      | 0,0     | 17,30          | kein Vergl. mgl.            |
| Vitamin E            | mcg     | 0,4     | 113,0          | 282,5 x mehr                |

Datenquelle: Fleisch<sup>[2]</sup>, Moringa-Pulver<sup>[3,4]</sup>

Anmerkung zu frischem Fleisch: Der Eiweißanteil von Fleisch erhöht sich beim Erhitzen durch den Entzug von Wasser. Dafür werden Eiweiße bei Koch- und Brattemperaturen von 65-98<sup>0</sup> Celsius (je nach Eiweißart) irreversibel geschädigt.

## Moringa-Pulver ↔ Weizenvollkornmehl

| Gehalt / 100g        | Einheit | Weizenmehl | Moringa-Pulver | Moringa besser / schlechter |
|----------------------|---------|------------|----------------|-----------------------------|
| <b>Eiweiße</b>       |         |            |                |                             |
| Arginin              | mg      | 500,0      | 1325,0         | 2,7 x mehr                  |
| Histidin             | mg      | 200,0      | 613,0          | 3,1 x mehr                  |
| Isoleucin            | mg      | 400,0      | 825,0          | 2,1 x mehr                  |
| Leucin               | mg      | 800,0      | 1950,0         | 2,4 x mehr                  |
| Lysin                | mg      | 300,0      | 1325,0         | 4,4 x mehr                  |
| Methionin            | mg      | 200,0      | 350,0          | 1,8 x mehr                  |
| Phenylalanin         | mg      | 500,0      | 1388,0         | 2,8 x mehr                  |
| Threonin             | mg      | 300,0      | 1188,0         | 4,0 x mehr                  |
| Tryptophan           | mg      | 100,0      | 425,0          | 4,3 x mehr                  |
| Valin                | mg      | 500,0      | 1063,0         | 2,1 x mehr                  |
| <b>Vitalstoffe</b>   |         |            |                |                             |
| Carotin              | mcg     | 0,0        | 18900,0        | kein Vergl. mgl.            |
| Thiamin (B1)         | mcg     | 500,0      | 2640,0         | 5,3 x mehr                  |
| Riboflavin (B2)      | mcg     | 200,0      | 20500,0        | 102,5 x mehr                |
| Niacin (B3)          | mcg     | 5200,0     | 8200,0         | + 57,69%                    |
| Pantothens.(B5)      | mg      | 1,5        | 2,59           | + 72,67%                    |
| Pyridoxin (B6)       | mg      | 0,5        | 1,70           | 3,4 x mehr                  |
| Biotin (B7)          | mg      | 0,008      | 92,90          | 11612,5 x mehr              |
| Folsäure (B9)        | mcg     | 56,0       | 1037,0         | 18,5 x mehr                 |
| Vitamin C            | mg      | 0,0        | 17,3           | kein Vergl. mgl.            |
| Vitamin E            | mg      | 1,5        | 113,0          | 75,3 x mehr                 |
| <b>Mineralstoffe</b> |         |            |                |                             |
| Calcium              | mg      | 38,0       | 2003,0         | 52,7 x mehr                 |
| Magnesium            | mg      | 124,0      | 368,0          | 3,0 x mehr                  |
| Eisen                | mcg     | 3,4        | 28200,0        | 8294,1 x mehr               |
| Phosphor             | mg      | 345,0      | 204,0          | -40,87%r                    |
| Kalium               | mg      | 510,0      | 1324,0         | 2,6 x mehr                  |
| Kupfer               | mcg     | 600,0      | 570,0          | -5,00%                      |
| Zink                 | mcg     | 3400,0     | 3290,0         | -3,24%                      |

Datenquelle: Weizenvollkornmehl<sup>[2]</sup>, Moringa-Pulver<sup>[3,4]</sup>

## Moringa-Pulver ↔ Walnuß

| Gehalt / 100g        | Einheit | Walnuß | Moringa-Pulver | Moringa besser / schlechter |
|----------------------|---------|--------|----------------|-----------------------------|
| <b>Eiweiße</b>       |         |        |                |                             |
| Arginin              | mg      | 1700,0 | 1325,0         | -22,06%                     |
| Histidin             | mg      | 300,0  | 613,0          | 2,0 x mehr                  |
| Isoleucin            | mg      | 500,0  | 825,0          | 1,7 x mehr                  |
| Leucin               | mg      | 900,0  | 1950,0         | 2,2 x mehr                  |
| Lysin                | mg      | 300,0  | 1325,0         | 4,4 x mehr                  |
| Methionin            | mg      | 200,0  | 350,0          | + 75,00%                    |
| Phenylalanin         | mg      | 500,0  | 1388,0         | 2,8 x mehr                  |
| Threonin             | mg      | 400,0  | 1188,0         | 3,0 x mehr                  |
| Tryptophan           | mg      | 100,0  | 425,0          | 4,3 x mehr                  |
| Valin                | mg      | 600,0  | 1063,0         | + 77,17%                    |
| <b>Vitalstoffe</b>   |         |        |                |                             |
| Beta-Carotin         | mcg     | 0,0    | 18900,0        | kein Vergl. mgl.            |
| Thiamin (B1)         | mcg     | 300,0  | 2640,0         | 8,8 x mehr                  |
| Riboflavin (B2)      | mcg     | 100,0  | 20500,0        | 205,0 x mehr                |
| Niacin (B3)          | mcg     | 100,0  | 8200,0         | 82,0 x mehr                 |
| Pantothers.(B5)      | mg      | 0,8    | 2,59           | 3,2 x mehr                  |
| Pyridoxin (B6)       | mg      | 0,9    | 1,70           | + 88,89%                    |
| Biotin (B7)          | mcg     | 19,0   | 92,90          | 4,9 x mehr                  |
| Folsäure (B9)        | mcg     | 54,0   | 1037,0         | 19,2 x mehr                 |
| Vitamin C            | mg      | 2,6    | 17,3           | 6,7 x mehr                  |
| Vitamin E            | mcg     | 1,9    | 113,0          | 59,5 x mehr                 |
| <b>Mineralstoffe</b> |         |        |                |                             |
| Calcium              | mg      | 87,0   | 2003,0         | 23,0 x mehr                 |
| Magnesium            | mg      | 130,0  | 368,0          | 2,8 x mehr                  |
| Eisen                | mcg     | 2500,0 | 28200,0        | 11,3 x mehr                 |
| Phosphor             | mg      | 410,0  | 204,0          | -50,24%                     |
| Kalium               | mg      | 544,0  | 1324,0         | 2,4 x mehr                  |
| Kupfer               | mcg     | 900,0  | 570,0          | -36,67%                     |
| Zink                 | mcg     | 2700,0 | 3290,0         | + 21,85%                    |

Datenquelle: Walnuss<sup>[2]</sup>, Moringa-Pulver<sup>[3,4]</sup>

## Moringa Olifeira ↔ Apfel

| Gehalt / 100g        | Einheit | Apfel | Moringa-Pulver | Moringa besser / schlechter |
|----------------------|---------|-------|----------------|-----------------------------|
| <b>Eiweiße</b>       |         |       |                |                             |
| Arginin              | mg      | 8,0   | 1325,0         | 165,6 x mehr                |
| Histidin             | mg      | 6,0   | 613,0          | 102,2 x mehr                |
| Isoleucin            | mg      | 10,0  | 825,0          | 82,5 x mehr                 |
| Leucin               | mg      | 16,0  | 1950,0         | 121,9 x mehr                |
| Lysin                | mg      | 15,0  | 1325,0         | 88,3 x mehr                 |
| Methionin            | mg      | 3,0   | 350,0          | 116,7 x mehr                |
| Phenylalanin         | mg      | 9,0   | 1388,0         | 154,2 x mehr                |
| Threonin             | mg      | 8,0   | 1188,0         | 148,5 x mehr                |
| Tryptophan           | mg      | 2,0   | 425,0          | 212,5 x mehr                |
| Valin                | mg      | 12,0  | 1063,0         | 88,6 x mehr                 |
| <b>Vitalstoffe</b>   |         |       |                |                             |
| Beta-Carotin         | mcg     | 26,0  | 18900,0        | 726,9 x mehr                |
| Thiamin (B1)         | mcg     | 35,0  | 2640,0         | 75,4 x mehr                 |
| Riboflavin (B2)      | mcg     | 32,0  | 20500,0        | 640,6 x mehr                |
| Niacin (B3)          | mcg     | 300,0 | 8200,0         | 27,3 x mehr                 |
| Pantothers. (B5)     | mg      | 0,1   | 2,59           | 25,9 x mehr                 |
| Pyridoxin (B6)       | mg      | 0,1   | 1,70           | 17,0 x mehr                 |
| Biotin (B7)          | mcg     | 4,5   | 92,90          | 20,6 x mehr                 |
| Folsäure (B9)        | mcg     | 12,0  | 1037,0         | 86,4 x mehr                 |
| Vitamin C            | mg      | 12,0  | 17,3           | + 44,17%                    |
| Vitamin E            | mcg     | 0,49  | 113,0          | 230,6 x mehr                |
| <b>Mineralstoffe</b> |         |       |                |                             |
| Calcium              | mg      | 7,10  | 2003,0         | 282,1 x mehr                |
| Magnesium            | mg      | 6,40  | 368,0          | 57,5 x mehr                 |
| Eisen                | mcg     | 480,0 | 28200,0        | 58,8 x mehr                 |
| Phosphor             | mg      | 12,0  | 204,0          | 17,0 x mehr                 |
| Kalium               | mg      | 144,0 | 1324,0         | 9,2 x mehr                  |
| Kupfer               | mcg     | 53,4  | 570,0          | 10,7 x mehr                 |
| Zink                 | mcg     | 103,0 | 3290,0         | 31,9 x mehr                 |

Datenquelle: Apfel<sup>[1]</sup>, Moringa-Pulver<sup>[3,4]</sup>

## Moringa Olifeira ↔ Orange

| Gehalt / 100g        | Einheit | Orange | Moringa-Pulver | Moringa besser / schlechter |
|----------------------|---------|--------|----------------|-----------------------------|
| <b>Eiweiße</b>       |         |        |                |                             |
| Arginin              | mg      | 73,0   | 1325,0         | 18,2 x mehr                 |
| Histidin             | mg      | 12,0   | 613,0          | 51,1 x mehr                 |
| Isoleucin            | mg      | 20,0   | 825,0          | 41,3 x mehr                 |
| Leucin               | mg      | 32,0   | 1950,0         | 60,9 x mehr                 |
| Lysin                | mg      | 39,0   | 1325,0         | 34,0 x mehr                 |
| Methionin            | mg      | 8,0    | 350,0          | 43,8 x mehr                 |
| Phenylalanin         | mg      | 20,0   | 1388,0         | 69,4 x mehr                 |
| Threonin             | mg      | 20,0   | 1188,0         | 59,4 x mehr                 |
| Tryptophan           | mg      | 7,0    | 425,0          | 60,7 x mehr                 |
| Valin                | mg      | 33,0   | 1063,0         | 32,2 x mehr                 |
| <b>Vitalstoffe</b>   |         |        |                |                             |
| Beta-Carotin         | mcg     | 44,22  | 18900,0        | 427,4 x mehr                |
| Thiamin (B1)         | mcg     | 79,0   | 2640,0         | 33,4 x mehr                 |
| Riboflavin (B2)      | mcg     | 42,0   | 20500,0        | 488,1 x mehr                |
| Niacin (B3)          | mcg     | 300,0  | 8200,0         | 27,3 x mehr                 |
| Pantothens.(B5)      | mg      | 0,24   | 2,59           | 10,8 x mehr                 |
| Pyridoxin (B6)       | mg      | 0,1    | 1,70           | 17,0 x mehr                 |
| Biotin (B7)          | mcg     | 2,3    | 92,90          | 40,4 x mehr                 |
| Folsäure (B9)        | mcg     | 42,0   | 1037,0         | 24,7 x mehr                 |
| Vitamin C            | mg      | 49,3   | 17,3           | 2,8 x weniger               |
| Vitamin E            | mcg     | 0,32   | 113,0          | 353,1 x mehr                |
| <b>Mineralstoffe</b> |         |        |                |                             |
| Calcium              | mg      | 42,0   | 2003,0         | 47,7 x mehr                 |
| Magnesium            | mg      | 14,0   | 368,0          | 26,3 x mehr                 |
| Eisen                | mcg     | 400,0  | 28200,0        | 70,5 x mehr                 |
| Phosphor             | mg      | 23,0   | 204,0          | 8,9 x mehr                  |
| Kalium               | mg      | 177,0  | 1324,0         | 7,5 x mehr                  |
| Kupfer               | mcg     | 59,3   | 570,0          | 9,6 x mehr                  |
| Zink                 | mcg     | 106,0  | 3290,0         | 31,0 x mehr                 |

Datenquelle: Orange<sup>[1]</sup>, Moringa-Pulver<sup>[3,4]</sup>

## Moringa Olifeira ↔ Karotte

| Gehalt / 100g        | Einheit | Karotte | Moringa-Pulver | Moringa besser / schlechter |
|----------------------|---------|---------|----------------|-----------------------------|
| <b>Eiweiße</b>       |         |         |                |                             |
| Arginin              | mg      | 41,0    | 1325,0         | 32,3 x mehr                 |
| Histidin             | mg      | 15,0    | 613,0          | 40,9 x mehr                 |
| Isoleucin            | mg      | 43,0    | 825,0          | 19,2 x mehr                 |
| Leucin               | mg      | 42,0    | 1950,0         | 46,4 x mehr                 |
| Lysin                | mg      | 47,0    | 1325,0         | 28,2 x mehr                 |
| Methionin            | mg      | 8,0     | 350,0          | 43,8 x mehr                 |
| Phenylalanin         | mg      | 31,0    | 1388,0         | 44,8 x mehr                 |
| Threonin             | mg      | 36,0    | 1188,0         | 33,0 x mehr                 |
| Tryptophan           | mg      | 10,0    | 425,0          | 42,5 x mehr                 |
| Valin                | mg      | 40,0    | 1063,0         | 26,6 x mehr                 |
| <b>Vitalstoffe</b>   |         |         |                |                             |
| Beta-Carotin         | mcg     | 7790,0  | 18900,0        | 2,4 x mehr                  |
| Thiamin (B1)         | mcg     | 69,0    | 2640,0         | 38,3 x mehr                 |
| Riboflavin (B2)      | mcg     | 53,0    | 20500,0        | 386,8 x mehr                |
| Niacin (B3)          | mcg     | 580,0   | 8200,0         | 14,1 x mehr                 |
| Pantothens. (B5)     | mg      | 0,27    | 2,59           | 9,6 x mehr                  |
| Pyridoxin (B6)       | mg      | 0,27    | 1,70           | 6,3 x mehr                  |
| Biotin (B7)          | mcg     | 5,0     | 92,90          | 18,6 x mehr                 |
| Folsäure (B9)        | mcg     | 55,0    | 1037,0         | 18,9 x mehr                 |
| Vitamin C            | mg      | 0,007   | 17,3           | 2471,4 x mehr               |
| Vitamin E            | mcg     | 0,5     | 113,0          | 220,1 x mehr                |
| <b>Mineralstoffe</b> |         |         |                |                             |
| Calcium              | mg      | 41,0    | 2003,0         | 48,9 x mehr                 |
| Magnesium            | mg      | 18,0    | 368,0          | 20,4 x mehr                 |
| Eisen                | mcg     | 2100,0  | 28200,0        | 13,4 x mehr                 |
| Phosphor             | mg      | 35,0    | 204,0          | 5,8 x mehr                  |
| Kalium               | mg      | 290,0   | 1324,0         | 4,6 x mehr                  |
| Kupfer               | mcg     | 51,6    | 570,0          | 11,0 x mehr                 |
| Zink                 | mcg     | 303,0   | 3290,0         | 10,9 x mehr                 |

Datenquelle: Karotte<sup>[1]</sup>, Moringa-Pulver<sup>[3,4]</sup>