

Datengrundlage USA:

Basic Report: 09089, Figs, raw

Abrufbar im Internet. URL:

<https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/2201?manu=&fgcd=&ds=Standard%20Reference>

Stand: September 2017.

Basic Report: 09094, Figs, dried, uncooked

Abrufbar im Internet. URL:

<https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/2206?manu=&fgcd=&ds=Standard%20Reference>

Stand: September 2017.

Basic Report: 09021, Apricots, raw

Abrufbar im Internet. URL:

<https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/2140?n1=%7BQv%3D1%7D&fgcd=&man=&lfacet=&count=&max=50&sort=default&qlookup=apricot&offset=&format=Full&new=&measureby=&Qv=1&ds=Standard+Reference&qt=&qp=&qa=&qn=&q=&ing=>

Stand: September 2017.

Basic Report: 09032, Apricots, dried, sulfured, uncooked

Abrufbar im Internet. URL:

<https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/2151?n1=%7Bn1%3D%7BQv%3D1%7D%2C+Qv%3D1%7D&fgcd=Fruits+and+Fruit+Juices&man=&lfacet=&count=&max=50&sort=default&qlookup=apricot&offset=&format=Stats&new=&measureby=&ds=Standard+Reference&qt=&qp=&qa=&qn=&q=&ing=>

Stand: September 2017.

Datengrundlage Frankreich (Dateien anbei):

Feige und Aproikose

ANSES/Ciqual French Food Composition Table version 2016

Nur durch Datenbankabfrage im Internet. URL:

<https://pro.anses.fr/tableciqual/index.htm>

Stand: September 2017.

Datengrundlage Deutschland:

Feige roh

Abrufbar im Internet. URL:

<http://www.ernaehrung.de/lebensmittel/de/F505100/Feige-roh.php>

Stand: September 2017.

Feige getrocknet

Abrufbar im Internet. URL:

<http://www.ernaehrung.de/lebensmittel/de/F505400/Feige-getrocknet.php>

Stand: September 2017.

Aprikose roh

Abrufbar im Internet. URL:

<http://www.ernaehrung.de/lebensmittel/de/F201100/Aprikose-roh.php>

Stand: September 2017.

Aprikose getrocknet

Abrufbar im Internet. URL:

<http://www.ernaehrung.de/lebensmittel/de/F201400/Aprikose-getrocknet.php>

Stand: September 2017.

Tabelle: Ausgewählte Mineralstoffe in mg/100g TM von Feigen und Aprikosen

Feige		GER	GER	GER	FRA	FRA	FRA	USA	USA	USA
Inhaltsstoff	TM	frische Früchte	getrock. Früchte	Veränderung	frische Früchte	getrock. Früchte	Veränderung	frische Früchte	getrock. Früchte	Veränderung
Eisen	mg /100 g	3,39	4,5	33,0%	1,83	2,94	60,8%	1,77	2,9	63,8%
Kalium	mg /100 g	1410,84	1160,09	-17,8%	1148,51	1173,61	2,2%	1110,58	972,12	-12,5%
Kalzium	mg /100 g	304,74	263,41	-13,6%	193,07	231,94	20,1%	167,54	231,59	38,2%
Kupfer	mg /100 g	0,48	0,52	8,1%	0,35	0,38	8,2%			
Magnesium	mg / 100 g	112,87	95,54	-15,4%	84,16	72,92	-13,4%	81,38	97,21	19,5%

Mangan	mg / 100g	0,24	0,48	96,9%	0,64	0,56	-13,7%			
Natrium	mg / 100 g	5,64	54,59	867,4%	4,95	119,86	2321,2%	4,79	14,3	198,6%
Phosphor	mg / 100 g	180,59	147,4	-18,4%	111,39	104,31	-6,4%	67,02	95,78	42,9%
Zink	mg / 100 g	2,03	1,23	-39,5%	0,74	0,71	-4,6%	0,72	0,79	9,5%

Datenquellen: **Deutschland** <http://www.ernaehrung.de/lebensmittel/> ; **Frankreich** <https://pro.anses.fr/TableCIQUAL/> ; **USA** <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search>

Aprikosen		GER	GER	GER	FRA	FRA	FRA	USA	USA	USA
Inhaltsstoff	TM	frische Früchte	getrock. Früchte	Veränderung	frische Früchte	getrock. Früchte	Veränderung	frische Früchte	getrock. Früchte	Veränderung
Eisen	mg /100 g	4,94	5,3	7,4%	1,37	5,64	312,5%	2,86	3,85	34,7%
Kalium	mg /100 g	2126,04	1650,2	-22,4%	1647,48	1419,27	-13,9%	1897,44	1681,38	-11,4%
Kalzium	mg /100 g	121,49	98,77	-18,7%	115,83	79,82	-31,1%	95,24	79,58	-16,4%
Kupfer	mg /100 g	1,02	0,96	-5,3%	0,59	0,40	-31,6%			
Magnesium	mg / 100 g	68,34	60,23	-11,9%	71,51	47,53	-33,5%	73,26	46,3	-36,8%
Mangan	mg /100 g	1,27	1,81	42,5%	0,51	0,31	-38,8%			
Natrium	mg / 100 g	15,19	13,25	-12,7%	7,99	50,78	535,9%	7,33	14,47	97,5%
Phosphor	mg / 100 g	159,45	137,32	-13,9%	161,87	89,06	-45,0%	168,5	102,73	-39,0%
Zink	mg / 100 g	0,76	0,48	-36,5%	1,01	0,39	-61,2%	1,47	0,56	-61,5%

Quellen: **Deutschland** <http://www.ernaehrung.de/lebensmittel/> ; **Frankreich** <https://pro.anses.fr/TableCIQUAL/> ; **USA** <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search>