



## › Die Inhaltsstoffe von Schokolade

*Schokolade besteht aus 800 Inhaltsstoffen, z.B.:*

in 100 Gramm: 40 g **Fett**, 50 g **Zucker**, 9 g **Eiweiß**

und 1 g sonstige Bestandteile wie

1,2% **Theobromin** und 0,1% **Coffein** (anregend)

**Phenylethylamin** (glücklich machend)

**Polyphenole** (z.B. Gerbstoffe; krebsvorbeugend, entzündungshemmend; Antioxidantien, die freie Radikale im Körper bekämpfen)

**Nährwert:** 1 Tafel Schokolade hat bis zu **2300 kJ**  
(also ca. 500 kcal; je dunkler umso weniger)

### Mineralstoffe in Ionenform ...

<i>Element</i>	<i>in 100 g Schokolade</i>	<i>Tagesbedarf</i>
Kalium	400 mg	2–3 g
Magnesium	300 mg	0,3–0,4 g
Phosphor	280 mg	1 g
Chlor	100 mg	3–5 g
Calcium	100 mg	1 g
Natrium	12 mg	2–3 g
Eisen	3 mg	15 mg
Kupfer	1 mg	1,5 mg
Nickel	0,26 mg	0,2–0,5 mg
Fluor	0,05 mg	1 mg
Iod	0,005 mg	0,2 mg