



**Typical nutritional value of nutraceutical garlic powder/100 grams**  
updated 03/01/2006 (2 pages)

<i>Nutritional Category</i>	<i>Average</i>	<i>ADOGA**</i>	<i>Units</i>
	<i>Values</i>	<i>Values</i>	
<i>Calories</i>	372	289.00	<i>Cal</i>
<i>Total Fat</i>	0.07	0.40	<i>g</i>
<i>Saturated Fat</i>	0.01	N/P***	<i>g</i>
<i>Cholesterol</i>	N/D	N/P	<i>mg</i>
<i>Sodium</i>	25.00	29.00	<i>mg</i>
<i>Total Carbohydrate</i>	80	74	<i>g</i>
<i>Dietary Fiber</i>	20.00	18.00	<i>g</i>
<i>Sugars</i>	2.0	2.00	<i>g</i>
<i>Protein</i>	13.00	15.00	<i>g</i>
<i>Vitamin A</i>	163.00	N/P	<i>IU</i>
<i>Vitamin C</i>	3.5	2.00	<i>mg</i>
<i>Calcium</i>	162.00	123.00	<i>mg</i>
<i>Iron</i>	2.20	6.00	<i>mg</i>
<i>Vitamin E</i>	0.86	N/A****	<i>IU</i>
<i>Thiamin</i>	0.13	0.39	<i>mg</i>
<i>Riboflavin</i>	0.13	0.14	<i>mg</i>
<i>Niacin</i>	N/D	N/A	<i>mg</i>
<i>Vitamin B6</i>	6.0	N/A	<i>mg</i>
<i>Folate</i>	N/D	N/A	<i>mcg</i>
<i>Vitamin B12</i>	0.10	N/A	<i>mcg</i>

<i>Biotin</i>	<i>N/D</i>	<i>N/A</i>	<i>mg</i>
<i>Pantothenic Acid</i>	<i>0.70</i>	<i>N/A</i>	<i>mg</i>
<i>Phosphorus</i>	<i>356.00</i>	<i>350.00</i>	<i>mg</i>
<i>Iodine</i>	<i>N/D</i>	<i>N/A</i>	<i>mcg</i>
<i>Magnesium</i>	<i>72.00</i>	<i>70.00</i>	<i>mg</i>
<i>Zinc</i>	<i>4.0</i>	<i>2.50</i>	<i>mg</i>
<i>Copper</i>	<i>0.30</i>	<i>0.60</i>	<i>mg</i>
<i>Selenium</i>	<i>0.02</i>	<i>N/A</i>	<i>mg</i>
<i>Moisture</i>	<i>3.60</i>	<i>6.80</i>	<i>g</i>
<i>Ash</i>	<i>3.50</i>	<i>4.00</i>	<i>g</i>

*\* None Detected*

*\*\* Nutritional analyses obtained by The American Onion and Garlic Association (ADOGA)*

*\*\*\* Not present at levels significant for reporting*

*\*\*\*\*Not Available*