

| | | | Gyokuro | | Matcha | Sencha | | Bancha | |
|---------------|-------------------------------|----------|--------------|-----------------------|-----------|--------------|------------------------|------------------------|--|
| | | | Blatt | 10g a 60 ml 2 min 60° | | leaves | 10g a 150 ml 1 min 70° | 10g a 200 ml 1 min 90° | |
| Mineralien | Energy | Kcal | 329 | 5 | 324 | 331 | 2 | 0 | |
| | Wasser | g | 3,1 97,8 | | 5 | 2,8 99,4 | 99,8 | | |
| | Protein (g) | g | 29,1 | 1,3 | 30,6 | 24,5 0,2 | - | | |
| | Lipide | g | 4,1 | 0 | 5,3 | 4,7 | 0 | 0 | |
| | Triglyceride | g | — | — | 3,3 | 2,9 — | — | | |
| | Kohlenhydrat | g | 43,9 | 0 | 38,5 | 47,7 | 0,2 | 0,1 | |
| | Asche | g | 6,3 0,5 | | 7,4 | 1,5 0,1 | 0,1 | | |
| | Natrium | mg | 11 | 2 | 1,6 | 3 | 3 | 2 | |
| | Kalium | mg | 2800 | 340 | 2700 | 2200 | 27 | 32 | |
| | Kalzium | mg | 390 | 4 | 420 | 450 | 3 | 5 | |
| | Magnesium | mg | 210 | 15 | 230 | 200 | 2 | 1 | |
| | Phosphor | mg | 410 | 30 | 350 | 290 | 2 | 2 | |
| | Eisen | mg | 1,1 0,2 | 17,0 | 20,0 | 0,2 | 0,2 | | |
| | Zink | mg | 4,3 0,3 | | 6,3 | 3,2 | 0 | 0 | |
| | Kupfer | mg | 0,84 | 0,22 | 0,80 | 1,1 0,01 | 0,01 | | |
| | Mangan | mg | 71,00 | 1,4 — | 55,00 | 0,31 | 0,19 | | |
| | Iod | µg | — | — | — | 4 | 0 — | | |
| | Selen | µg | — | — | — | 3 | 0 — | | |
| | Chrom | µg | — | — | — | 8 | 0 — | | |
| | Molybdän | µg | — | — | — | 1 | 0 — | | |
| Vitamine | Retinol | µg | -0 | -0 | -0 | -0 | -0 | -0 | |
| | α | µg | — | — | — | — | — | | |
| | Carotin β | µg | — | — | — | — | — | | |
| | B-Cryptoxanthin | µg | — | — | — | — | — | | |
| | B-Carotin | µg | 21000 | -0 | 29000 | 13000 | -0 | -0 | |
| | Retinol-Äquivalente Aktivität | µg | 1800 | -0 | 2400 | 1100 | -0 | -0 | |
| | D | µg | -0 | -0 | -0 | -0 | -0 | -0 | |
| | α | mg | 16,4 — | | 28,1 64,9 | — | — | | |
| | β | mg | 0,1 | — | 0 | 6,2 — | — | | |
| | γ | mg | 1,5 — | | 0 | 7,5 — | — | | |
| Fettsäuren | Tocopherole δ | mg | 0 — | | 0 | 0 — | — | | |
| | Kalium | µg | 4000 minimal | | 2900 | 1400 minimal | minimal | | |
| | B1 | mg | 0,30 | 0,02 | 0,80 | 0,36 | 0 | 0 | |
| | B2 | mg | 1,1 0,11 | | 1,1 | 1,1 0,05 | 0,03 | | |
| | Niacin | mg | 1,6 0,6 | | 1,4 | 4,1 0,2 | 0,2 | | |
| | B6 | mg | 0,69 | 0,07 | 0,96 | 0,46 | 0,01 | 0,01 | |
| | B12 | µg | -0 | -0 | -0 | -0 | -0 | -0 | |
| | Folsäure | µg | 1000 | 150 | 1200 | 1300 | 16 | 7 | |
| | Pantothensäure | mg | 4,1 0,24 | | 1,3 | 3,1 0,04 | 0 | | |
| | Biotin | µg | — | — | — | 51,6 | 0,8 | — | |
| Ballaststoffe | C | mg | 110 | 19 | 60 | 260 | 6 | 3 | |
| | gesättigt | g | — | — | 0,68 | 0,62 | — | — | |
| | einfach ungesättigt | g | — | — | 0,34 | 0,25 | — | — | |
| | mehrfach ungesättigt | g | — | — | | 1,2 | 1,1 — | — | |
| | Cholesterin | mg | -0 | -0 | -0 | -0 | -0 | -0 | |
| Ballaststoffe | löslich | g | 1,5 — | | 6,6 | 1,3 — | — | | |
| | unlöslich | g | 38,9 | — | 31,9 | 43,5 | — | — | |
| | total | g | 43,9 | — | 38,5 | 48,5 | — | — | |
| | Natrium | g | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Koffein | g | 1,3 0,16 | | 1,3 | 1,2 0,02 | 0,01 | | |
| Tannin | g | 1,1 0,23 | | 1,1 | 13,0 | 0,07 | 0,03 | | |