



# Nährstoffgehalt Aufschnitt (Durchschnitt)

## Nährwerte

pro 100 g

### Energiewert

Energie, Kilojoule	1200 kJ
Energie, Kalorien	290 kcal

### Hauptnährstoffe

Protein	14.1 g
<b>Kohlenhydrate, verfügbar</b>	0.69 g
Stärke	0 g
Zucker	0.69 g
Nahrungsfasern	0 g
<b>Fett, total</b>	25.5 g
gesättigte Fettsäuren	9.66 g
einfach ungesättigte Fettsäuren	12 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2.39 g
Cholesterin	58.4 mg
Alkohol	0.03 g
Wasser	56.6 g

### Mikronährstoffe

#### Fettlösliche Vitamine

Vitamin A	0 µg-RE
Beta-Carotin-Äquivalente	0 µg-BCE
Vitamin D (Calciferol)	0.48 µg
Vitamin E	0.21 mg-ATE

### Wasserlösliche Vitamine

Vitamin B1 (Thiamin)	0.27 mg
Vitamin B2 (Riboflavin)	0.13 mg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	0.15 mg
Vitamin B12 (Cobalamin)	0.95 µg
Niacin	2.9 mg
Folsäure	1.1 µg
Pantothensäure	0.42 mg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	26.6 mg

### Mineralstoffe (Mengenelemente)

Natrium	790 mg
Kalium	123 mg
Chlorid	1110 mg
Calcium	8.05 mg
Magnesium	12.2 mg
Phosphor	155 mg

### Mineralstoffe (Spurenelemente)

Eisen	0.78 mg
Jod	0.55 µg
Zink	1.52 mg

Datum: 25. August 2019

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank ([www.naehrwertdaten.ch](http://www.naehrwertdaten.ch))