



# Nährstoffgehalt Aufschnitt (Durchschnitt)

## Nährwerte

pro 100 g

### Energiewert

Energie, Kilojoule	1200 kJ
Energie, Kalorien	290 kcal

### Hauptnährstoffe

Protein 14.1 g

**Kohlenhydrate, verfügbar** 0.69 g

Stärke 0 g

Zucker 0.69 g

Nahrungsfasern 0 g

**Fett, total** 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: 16. Juni 2019

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