

Nährstoffgehalt

Bauernbratwurst, roh

Nährwerte

pro 100 g

Energiewert

Energie, Kilojoule	1010 kJ
Energie, Kalorien	245 kcal

Hauptnährstoffe

Protein	16.9 g
Kohlenhydrate, verfügbar	0.21 g
Stärke	0 g
Zucker	0.21 g
Nahrungsfasern	0 g
Fett, total	19.3 g
gesättigte Fettsäuren	7.14 g
einfach ungesättigte Fettsäuren	9.05 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2.13 g
Cholesterin	60 mg
Alkohol	0.08 g
Wasser	58.7 g

Mikronährstoffe

Fettlösliche Vitamine

Vitamin A	0 µg-RE
Beta-Carotin-Äquivalente	0 µg-BCE
Vitamin D (Calciferol)	0 µg
Vitamin E	0.46 mg-ATE

Wasserlösliche Vitamine

Vitamin B1 (Thiamin)	0.68 mg
Vitamin B2 (Riboflavin)	0.18 mg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	0.42 mg
Vitamin B12 (Cobalamin)	1.5 µg
Niacin	4 mg
Folsäure	2.5 µg
Pantothensäure	0.52 mg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	0 mg

Mineralstoffe (Mengenelemente)

Natrium	1530 mg
Kalium	314 mg
Chlorid	2270 mg
Calcium	2.89 mg
Magnesium	20.2 mg
Phosphor	193 mg

Mineralstoffe (Spurenelemente)

Eisen	0.85 mg
Jod	1.31 µg
Zink	1.53 mg

Datum: 14. Oktober 2019

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank (www.naehrwertdaten.ch)