

# Nährstoffgehalt

## Bauernbratwurst, roh

### Nährwerte

pro 100 g

#### Energiewert

Energie, Kilojoule	1010 kJ
Energie, Kalorien	245 kcal

#### Hauptnährstoffe

Protein	16.9 g
<b>Kohlenhydrate, verfügbar</b>	0.21 g
Stärke	0 g
Zucker	0.21 g
Nahrungsfasern	0 g
<b>Fett, total</b>	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: 22. Oktober 2019

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