

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: 23. Januar 2019

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank (www.naehrwertdaten.ch)