

Nährwertangaben

Müsli

Nährwertinformation		100 g
Energie	442 kcal	
Energie	1855 kJ	
Fett	15 g	
Fett, davon gesättigte Fettsäuren	5.5 g	
Kohlenhydrate	64 g	
Kohlenhydrate, davon Zucker	18 g	
Ballaststoffe	6.9 g	
Eiweiß	8.4 g	
Salz Äquivalent	0.42 g	
Vitamin B 1, Thiamin	0.3 mg	
Vitamin E	2.5 mg	
Phosphor	270 mg	
Eisen	2.5 mg	
Magnesium	100 mg	
Zink	2.1 mg	

Wingertskäse (Spundekäse)

Nährwertinformation		100 g
Energie	229 kcal	
Energie	959 kJ	
Fett	22.7 g	
Fett, davon gesättigte Fettsäuren	14.9 g	
Kohlenhydrate	3.6 g	
Kohlenhydrate, davon Zucker	3.2 g	
Eiweiß	2.6 g	
Salz Äquivalent	0.9 g	

Frischkäse

Nährwertinformation		100 g
Energie	302 kcal	
Energie	1248 kJ	
Fett	29 g	
Fett, davon gesättigte Fettsäuren	19 g	
Kohlenhydrate	2.5 g	
Kohlenhydrate, davon Zucker	2.5 g	
Eiweiß	7.8 g	

Salz Äquivalent 0.6 g

Gouda

Nährwertinformation		100 g
Energie	361 kcal	
Energie	1498 kJ	
Fett	29 g	
Fett, davon gesättigte Fettsäuren	18.9 g	
Kohlenhydrate	1 g	
Kohlenhydrate, davon Zucker	1 g	
Ballaststoffe	1 g	
Eiweiß	25 g	
Natrium	0.79 g	

Emmentaler

Nährwertinformation		100 g
Energie	379 kcal	
Energie	1574 kJ	
Fett	29 g	
gesättigte Fettsäuren	19,3 g	
Kohlenhydrate	0 g	
Zucker	0 g	
Eiweiß	28,8 g	
Natrium	0,28 g	

Weichkäse

Nährwertinformation		100 g
Energie	221 kcal	
Energie	881 kJ	
Fett	13 g	
gesättigte Fettsäuren	8,5 g	
Kohlenhydrate	<0,5 g	
Zucker	<0,5 g	
Eiweiß	23 g	
Natrium	2,0 g	

Bergkäse (Hartkäse)

Nährwertinformation		100 g
Energie	423 kcal	
Energie	1754 kJ	
Fett	35 g	
Fett, davon gesättigte Fettsäuren	23 g	
Kohlenhydrate	0 g	

Kohlenhydrate, davon Zucker	0 g
Eiweiß	27 g
Salz Äquivalent	1.5 g

Salami

Nährwertinformation		100 g
Brennwert	1290 kj	
Brennwert	311 kcal	
Fett	25 g	
gesättigte Fettsäuren	10 g	
Kohlenhydrate	1 g	
Zucker	1 g	
Eiweiß	20,5 g	
Salz	4 g	

Schinken

Nährwertinformation		100 g
Energie	1014 kj	
Energie	243 kcal	
Fett	15 g	
gesättigte Fettsäuren	6,5 g	
Kohlenhydrate	1 g	
Zucker	1 g	
Eiweiß	26 g	
Salz	5,5 g	

Honig

Nährwertinformation		100 g
Energie	326 kcal	
Energie	1386 kj	
Fett	0 g	
Fett, davon gesättigte Fettsäuren	0 g	
Kohlenhydrate	81 g	
Kohlenhydrate, davon Zucker	75 g	
Eiweiß	0.4 g	
Salz Äquivalent	0 g	

Erdbeerkonfitüre

Nährwertinformation		100 g
Energie	255 kcal	
Energie	1081 kj	
Fett	0.2 g	
Fett, davon gesättigte Fettsäuren	0.1 g	

Kohlenhydrate	61.4 g
Kohlenhydrate, davon Zucker	56.4 g
Eiweiß	0.4 g
Salz Äquivalent	0.02 g

Himbeerkonfitüre

Nährwertinformation		100 g
Energie	259 kcal	
Energie	1099 kJ	
Fett	0.2 g	
Fett, davon gesättigte Fettsäuren	0.1 g	
Kohlenhydrate	61.2 g	
Kohlenhydrate, davon Zucker	56.5 g	
Eiweiß	0.7 g	
Salz Äquivalent	0.02 g	

Joghurt

Nährwertinformation		100 g
Brennwert	254 kJ	
Brennwert	61 kcal	
Fett	3,5 g	
gesättigte Fettsäuren	2,4 g	
Kohlenhydrate	4 g	
Zucker	4 g	
Eiweiß	3,3 g	
Salz	0,13 g	

Butter

Nährwertinformation		100 g
Energie	743 kcal	
Energie	3056 kJ	
Fett	82 g	
Fett, davon gesättigte Fettsäuren	53 g	
Kohlenhydrate	0.6 g	
Kohlenhydrate, davon Zucker	0.6 g	
Ballaststoffe	0 g	
Eiweiß	0.7 g	
Salz Äquivalent	0.01 g	
Natrium	0.005 g	