



Nährwerte Nutritional values	Analysewerte in g pro 100 g
Brennwert in kJ / Calorific value in kJ	1.435
Brennwert in kcal / Calorific value in kcal	343
Fett / Fat	9,7
davon gesättigte Fettsäuren / Saturated fatty acids	1,6
davon einfach ungesättigte Fettsäuren / Monounsaturated fatty acids	1,6
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren / Polyunsaturated fatty acids	6,5
Ballaststoffe / Dietary fibre	13
Kohlenhydrate / Carbohydrates	34
Zucker, gesamt / Sugar, total	12
Natrium / Sodium	4
Salz (aus Natrium) / Salt (from sodium)	0,01
Kalium / Potassium	900
Eisen / Iron	6,3
Zink / Zinc	8

Phosphor / Phosphorus	800
Magnesium / Magnesium	250
Vitamin E / Vitamin E	15
Vitamin K1 / Vitamin K1	0,003
Eiweiß / Protein	29
Vitamin B1 / Vitamin B1 (Thiamine)	1,9
Vitamin B6 / Vitamin B6	2
Folsäure / Folic acid	280