



Nährwerte Nutritional values	Analysewerte in g pro 100 g
Brennwert in kJ / Calorific value in kJ	1.526
Brennwert in kcal / Calorific value in kcal	363
Fett / Fat	7,6
davon gesättigte Fettsäuren / Saturated fatty acids	1,6
davon einfach ungesättigte Fettsäuren / Monounsaturated fatty acids	1,3
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren / Polyunsaturated fatty acids	4,7
Ballaststoffe / Dietary fibre	16,6
Kohlenhydrate / Carbohydrates	39,0
Zucker, gesamt / Sugar, total	8,4
Fructose	< 0,2
Glucose	< 0,2
Saccharose / Sucrose	8,4
Maltose	< 0,5
Lactose	< 0,5

Natrium / Sodium	3,5
Salz (aus Natrium) / Salt (from sodium)	8,6
Kalium / Potassium	1.095
Mangan / Manganese	17
Eisen / Ferrous	9,2
Zink / Zinc	11,1
Phosphor (gesamt) / Phosphorus (total)	860
Calcium / Calcium	50
Magnesium / Magnesium	235
Vitamin E / Vitamin E	14,3
Vitamin K1 / Vitamin K1	0,0024