

Winterlik - Wintergewürz - BRATAPFEL



Nährwerttabelle (Berechnung nach EBIS Pro, Dr. Jürgen Erhardt, Universität Hohenheim/Stuttgart)

	Nährstoff	Inhalt	% empf. TD*		Inhalt	% empf. TD*
winterlik 100g	Energie	484,8 kcal	25,10%		169,7 kcal	8,79%
	Wasser	11,3 g	0,40%		4,0 g	0,14%
	Eiweiß (15%)	17,3 g	30,30%		6,1 g	10,61%
	Fett (66%)	35,8 g	54,50%		12,5 g	19,08%
	Kohlenhy. (20%)	23,6 g	8,60%		8,3 g	3,01%
	davon Zucker	15,9 g	18,07%		5,6 g	6,32%
	Ballastst.	7,5 g	24,90%		2,6 g	8,72%
	Salz	0,40 g	6,88%		0,14 g	2,41%
	gesättigte Fettsäuren	13,3 g	60,45%		4,7 g	21,16%
	mf. ung. Fettsäuren	10,7 g	106,80%		3,7 g	37,38%
	Cholest.	0,0 mg	- %		0,0 mg	- %
	Vit. A	9,4 µg	1,10%		3,3 µg	0,39%
	Carotin	0,1 mg	- %		0,0 mg	- %
	Vit. E (Äq.)	8,8 mg	73,00%		3,1 mg	25,55%
	Vit. B1	0,4 mg	36,60%		0,1 mg	12,81%
	Vit. B2	0,1 mg	8,20%		0,0 mg	2,87%
	Vit. B6	0,3 mg	21,00%		0,1 mg	7,35%
	ges. Folsäure	45,0 µg	11,20%		15,8 µg	3,92%
	Vit. C	1,9 mg	1,90%		0,7 mg	0,67%
	Natrium	147,3 mg	7,40%		51,6 mg	2,59%
Kalium	509,8 mg	14,60%		178,4 mg	5,11%	
Calcium	51,3 mg	5,10%		18,0 mg	1,79%	
Magnesium	155,6 mg	50,20%		54,5 mg	17,57%	
Phosphor	300,1 mg	42,90%		105,0 mg	15,02%	
Eisen	2,8 mg	18,70%		1,0 mg	6,55%	
Zink	2,6 mg	36,90%		0,9 mg	12,92%	

winterlik - eine Portion (35g)

* % der empfohlene Tagesdosis bei einer Referenzmenge von (8400 kJ / 2000kcal) für einen

Zutaten: Nüsse* (**Walnuss, Mandel, Paranuss, Cashewkerne**), Saaten* (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Buchweizen), Kokosflocken*, Kürbismehl*, Kokosöl*, Agavendicksaft*, Wintergewürz (Zimt*, Macisblüte*, Piment*, Kardamom*, Nelke*, Ingwer*), Meersalz naturrein