

# en bietje sööt - Nährwerte



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

	Nährstoff	Inhalt	% empf. TD*		Inhalt	% empf. TD*
en bietje sööt 100g	Energie	602,1 kcal	31,10%	en bietje sööt - eine Portion (35g)	210,7 kcal	10,89%
	Wasser	5,0 g	0,20%		1,8 g	0,07%
	Eiweiß (11%)	16,3 g	28,60%		5,7 g	10,01%
	Fett (80%)	54,2 g	82,60%		19,0 g	28,91%
	Kohlenhy. (9%)	13,9 g	5,10%		4,9 g	1,79%
	davon Zucker	7,9 g	8,98%		2,8 g	3,14%
	Ballastst.	7,8 g	26,00%		2,7 g	9,10%
	Salz	0,49 g	8,43%		0,17 g	2,95%
	gesättigte Fettsäuren	19,4 g	88,18%		6,8 g	30,86%
	mf. ung. Fettsäuren	14,9 g	148,90%		5,2 g	52,12%
	Cholest.	0,1 mg	- %		0,0 mg	- %
	Vit. A	7,2 µg	0,90%		2,5 µg	0,32%
	Carotin	0,0 mg	- %		0,0 mg	- %
	Vit. E (Äq.)	13,9 mg	115,60%		4,9 mg	40,46%
	Vit. B1	0,5 mg	47,70%		0,2 mg	16,70%
	Vit. B2	0,1 mg	9,30%		0,0 mg	3,26%
	Vit. B6	0,4 mg	30,30%		0,1 mg	10,61%
	ges. Folsäure	49,7 µg	12,40%		17,4 µg	4,34%
	Vit. C	0,2 mg	0,20%		0,1 mg	0,07%
	Natrium	204,0 mg	10,20%		71,4 mg	3,57%
Kalium	582,4 mg	16,60%	203,8 mg	5,81%		
Calcium	110,8 mg	11,10%	38,8 mg	3,89%		
Magnesium	208,5 mg	67,30%	73,0 mg	23,56%		
Phosphor	375,0 mg	53,60%	131,3 mg	18,76%		
Eisen	3,6 mg	24,20%	1,3 mg	8,47%		
Zink	3,3 mg	46,70%	1,2 mg	16,35%		

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