

# dat ORIGINAL - NÄHRWERTE



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

	Nährstoff	Inhalt	% empf. TD*		Inhalt	% empf. TD*
dat Original 100g	Energie	583,4 kcal	30,20%	dat Original - eine Portion (35g)	204,2 kcal	10,57%
	Wasser	6,4 g	0,20%		2,2 g	0,07%
	Eiweiß (11%)	15,6 g	27,30%		5,5 g	9,56%
	Fett (77%)	51,0 g	77,80%		17,9 g	27,23%
	Kohlenhy. (12%)	16,9 g	6,10%		5,9 g	2,14%
	davon Zucker	10,9 g	12,39%		3,8 g	4,34%
	Ballastst.	7,4 g	24,80%		2,6 g	8,68%
	Salz	0,47 g	8,08%		0,16 g	2,83%
	gesättigte Fettsäuren	17,9 g	81,36%		6,3 g	28,48%
	mf. ung. Fettsäuren	14,2 g	144,40%		5,0 g	50,54%
	Cholest.	0,1 mg	- %		0,0 mg	- %
	Vit. A	7,0 µg	0,80%		2,5 µg	0,28%
	Carotin	0,0 mg	- %		0,0 mg	- %
	Vit. E (Äq.)	13,2 mg	82,30%		4,6 mg	28,81%
	Vit. B1	0,5 mg	44,40%		0,2 mg	15,54%
	Vit. B2	0,1 mg	9,80%		0,0 mg	3,43%
	Vit. B6	0,3 mg	29,20%		0,1 mg	10,22%
	ges. Folsäure	47,3 µg	15,60%		16,6 µg	5,46%
	Vit. C	0,3 mg	0,20%		0,1 mg	0,07%
	Natrium	195,6 mg	19,50%		68,5 mg	6,83%
Kalium	557,1 mg	16,10%	195,0 mg	5,64%		
Calcium	105,7 mg	10,90%	37,0 mg	3,82%		
Magnesium	198,8 mg	65,40%	69,6 mg	22,89%		
Phosphor	357,6 mg	52,00%	125,2 mg	18,20%		
Eisen	3,5 mg	23,50%	1,2 mg	8,23%		
Zink	3,1 mg	45,30%	1,1 mg	15,86%		

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