

ROKERIGE LÜST rauchmandel -
Blaubeere



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

	Nährstoff	Inhalt	% empf. TD*		Inhalt	% empf. TD*
rokerige lüst 100g	Energie	473,8 kcal	24,50%		165,8 kcal	8,58%
	Wasser	8,1 g	0,30%		2,8 g	0,11%
	Eiweiß (15%)	18,4 g	32,20%		6,4 g	11,27%
	Fett (66%)	33,2 g	50,60%		11,6 g	17,71%
	Kohlenhy. (20%)	25,0 g	9,00%		8,8 g	3,15%
	davon Zucker	10,7 g	12,16%		3,7 g	4,26%
	Ballastst.	8,3 g	27,60%		2,9 g	9,66%
	Salz	0,90 g	15,48%		0,32 g	5,42%
	gesättigte Fettsäuren	8,4 g	38,18%		2,9 g	13,36%
	mf. ung. Fettsäuren	5,7 g	57,00%		2,0 g	19,95%
	Cholest.	0,1 mg	- %		0,0 mg	- %
	Vit. A	582,6 µg	72,80%		203,9 µg	25,48%
	Carotin	3,5 mg	- %		1,2 mg	- %
	Vit. E (Äq.)	7,6 mg	63,00%		2,7 mg	22,05%
	Vit. B1	0,3 mg	26,20%		0,1 mg	9,17%
	Vit. B2	0,1 mg	11,50%		0,0 mg	4,03%
	Vit. B6	0,2 mg	17,90%		0,1 mg	6,27%
	ges. Folsäure	44,1 µg	11,00%		15,4 µg	3,85%
	Vit. C	1,2 mg	1,20%		0,4 mg	0,42%
	Natrium	363,3 mg	18,20%		127,2 mg	6,37%
Kalium	571,1 mg	16,30%		199,9 mg	5,71%	
Calcium	95,9 mg	9,60%		33,6 mg	3,36%	
Magnesium	167,8 mg	54,10%		58,7 mg	18,94%	
Phosphor	315,3 mg	45,00%		110,4 mg	15,75%	
Eisen	3,5 mg	23,20%		1,2 mg	8,12%	
Zink	2,8 mg	40,60%		1,0 mg	14,21%	

rokerige lüst - eine Portion (35g)

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

Zutaten: 45% Nüsse* (**Mandel, Cashew**), 22% Saaten* (Buchweizen, Leinsamen, Basilikum), 10% Blaubeeren getrocknet*, Kürbiskernmehl*, Kokosöl*, Agavendicksaft*, Vanille*, dänisches Buchenrauchsatz

*aus kontrolliert biologischem Anbau