

Süüdsee - Ananas - Mango - Kokoschips



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

	Nährstoff	Inhalt	% empf. TD*		Inhalt	% empf. TD*
Süüdsee 100g	Energie	536,9 kcal	27,80%	Süüdsee - eine Portion (35g)	187,9 kcal	9,73%
	Wasser	8,4 g	0,30%		2,9 g	0,11%
	Eiweiß (10%)	12,6 g	22,00%		4,4 g	7,70%
	Fett (71%)	43,6 g	66,50%		15,3 g	23,28%
	Kohlenhy. (18%)	24,4 g	8,80%		8,5 g	3,08%
	davon Zucker	20,1 g	22,84%		7,0 g	7,99%
	Ballastst.	8,1 g	27,00%		2,8 g	9,45%
	Salz	0,40 g	6,88%		0,14 g	2,41%
	gesättigte Fettsäuren	18,7 g	85,00%		6,5 g	29,75%
	mf. ung. Fettsäuren	10,6 g	106,20%		3,7 g	37,17%
	Cholest.	0,1 mg	- %		0,0 mg	- %
	Vit. A	9,1 µg	1,10%		3,2 µg	0,39%
	Carotin	0,1 mg	- %		0,0 mg	- %
	Vit. E (Äq.)	10,0 mg	83,50%		3,5 mg	29,23%
	Vit. B1	0,4 mg	35,70%		0,1 mg	12,50%
	Vit. B2	0,1 mg	7,70%		0,0 mg	2,70%
	Vit. B6	0,3 mg	24,90%		0,1 mg	8,72%
	ges. Folsäure	50,2 µg	12,50%		17,6 µg	4,38%
	Vit. C	1,7 mg	1,70%		0,6 mg	0,60%
	Natrium	151,0 mg	7,60%		52,9 mg	2,66%
Kalium	619,7 mg	17,70%	216,9 mg	6,20%		
Calcium	89,2 mg	8,90%	31,2 mg	3,12%		
Magnesium	164,2 mg	53,00%	57,5 mg	18,55%		
Phosphor	293,6 mg	41,90%	102,8 mg	14,67%		
Eisen	3,1 mg	20,90%	1,1 mg	7,32%		
Zink	2,5 mg	35,60%	0,9 mg	12,46%		

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

Zutaten: 35% Nüsse* (**Walnuss, Haselnuss, Mandel, Paranuss, Cashewkerne**), 17% Saaten* (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, **Sesam**), 26% getrocknete Früchte* (Ananas, Mango, Kokoschips) Kokosflocken*, Kokosöl*, Agavendicksaft*, Vanille*, Meersalz naturrein