

# FRÜCHT BUMS - NÄHRWERTE



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

	Nährstoff	Inhalt	% empf. TD*		Inhalt	% empf. TD*
Frücht Bums 100g	Energie	529,0 kcal	27,30%	Frücht Bums - eine Portion (35g)	185,2 kcal	9,56%
	Wasser	9,2 g	0,30%		3,2 g	0,11%
	Eiweiß (11%)	12,9 g	22,60%		4,5 g	7,91%
	Fett (72%)	41,7 g	63,50%		14,6 g	22,23%
	Kohlenhy. (17%)	26,4 g	9,60%		9,2 g	3,36%
	davon Zucker	21,8 g	24,77%		7,6 g	8,67%
	Ballastst.	7,6 g	25,30%		2,7 g	8,86%
	Salz	0,37 g	6,36%		0,13 g	2,23%
	gesättigte Fettsäuren	14,9 g	67,73%		5,2 g	23,70%
	mf. ung. Fettsäuren	11,5 g	114,50%		4,0 g	40,08%
	Cholest.	0,1 mg	- %		0,0 mg	- %
	Vit. A	10,3 µg	1,30%		3,6 µg	0,46%
	Carotin	0,1 mg	- %		0,0 mg	- %
	Vit. E (Äq.)	10,8 mg	89,80%		3,8 mg	31,43%
	Vit. B1	0,4 mg	37,80%		0,1 mg	13,23%
	Vit. B2	0,1 mg	8,40%		0,0 mg	2,94%
	Vit. B6	0,3 mg	25,80%		0,1 mg	9,03%
	ges. Folsäure	48,2 µg	12,10%		16,9 µg	4,24%
	Vit. C	1,4 mg	1,40%		0,5 mg	0,49%
	Natrium	161,3 mg	8,40%		56,5 mg	2,94%
Kalium	585,0 mg	16,70%	204,8 mg	5,85%		
Calcium	96,6 mg	9,70%	33,8 mg	3,40%		
Magnesium	168,5 mg	54,30%	59,0 mg	19,01%		
Phosphor	299,5 mg	42,80%	104,8 mg	14,98%		
Eisen	3,1 mg	21,00%	1,1 mg	7,35%		
Zink	2,6 mg	36,80%	0,9 mg	12,88%		

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