

Schokolaa - Nährwerte



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

	Nährstoff	Inhalt	% empf. TD*		Inhalt	% empf. TD*
Schokolaa 100g	Energie	545,9 kcal	28,20%		191,1 kcal	9,87%
	Wasser	7,0 g	0,30%		2,5 g	0,11%
	Eiweiß (10%)	14,9 g	26,00%		5,2 g	9,10%
	Fett (70%)	44,5 g	67,90%		15,6 g	23,77%
	Kohlenhy. (20%)	22,6 g	8,20%		7,9 g	2,87%
	davon Zucker	12,8 g	14,55%		4,5 g	5,09%
	Ballastst.	8,0 g	26,80%		2,8 g	9,38%
	Salz	0,41 g	7,05%		0,14 g	2,47%
	gesättigte Fettsäuren	17,8 g	80,91%		6,2 g	28,32%
	mf. ung. Fettsäuren	10,6 g	106,30%		3,7 g	37,21%
	Cholest.	0,1 mg	- %		0,0 mg	- %
	Vit. A	5,6 µg	0,70%		2,0 µg	0,25%
	Carotin	0,0 mg	- %		0,0 mg	- %
	Vit. E (Äq.)	11,3 mg	94,60%		4,0 mg	33,11%
	Vit. B1	0,4 mg	37,50%		0,1 mg	13,13%
	Vit. B2	0,1 mg	8,90%		0,0 mg	3,12%
	Vit. B6	0,3 mg	27,80%		0,1 mg	9,73%
	ges. Folsäure	42,7 µg	10,70%		14,9 µg	3,75%
	Vit. C	0,3 mg	0,30%		0,1 mg	0,11%
	Natrium	196,1 mg	9,80%		68,6 mg	3,43%
Kalium	838,0 mg	23,90%		293,3 mg	8,37%	
Calcium	68,8 mg	6,90%		24,1 mg	2,42%	
Magnesium	212,2 mg	68,40%		74,3 mg	23,94%	
Phosphor	363,9 mg	52,00%		127,4 mg	18,20%	
Eisen	7,4 mg	49,20%		2,6 mg	17,22%	
Zink	3,1 mg	44,80%		1,1 mg	15,68%	

Schokolaa - eine Portion (35g)

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