

NÄHRWERTE DER NÖTTI - PEPP UPS



BLAUBEEREN

Durchschnittliche Nährwerte
pro 100g:

Energie	1326 kJ / 317 kcal
Gesamtfett	1,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	72,6 g
davon Zucker	68,2 g
Ballaststoffe	2,9 g
Eiweiß	1,1 g
Salz	0,055 g

APFELWÜRFEL

Durchschnittliche Nährwerte
pro 100g:

Energie	1500 kJ / 358 kcal
Gesamtfett	0,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	80,2 g
davon Zucker	69,6 g
Ballaststoffe	10,8 g
Eiweiß	2,2 g
Salz	0,030 g

MANGOSTREIFEN

Durchschnittliche Nährwerte
pro 100g:

Energie	1231 kJ / 294 kcal
Gesamtfett	2,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate	61,6 g
davon Zucker	60,3 g
Ballaststoffe	8,2 g
Eiweiß	2,9 g
Salz	0,125 g

ANANASSTÜCKE

Durchschnittliche Nährwerte
pro 100g:

Energie	1375 kJ / 329 kcal
Gesamtfett	0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate	77,8 g
davon Zucker	72,9 g
Ballaststoffe	3,7 g
Eiweiß	1,4 g
Salz	0,008 g

KOKOSCHIPS

Durchschnittliche Nährwerte
pro 100g:

Energie	2801 kJ / 670 kcal
Gesamtfett	64,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	57,2 g
Kohlenhydrate	7,4 g
davon Zucker	7,4 g
Ballaststoffe	16,3 g
Eiweiß	6,7 g
Salz	0,090 g

BANANENCHIPS

Durchschnittliche Nährwerte
pro 100g:

Energie	2108 kJ / 504 kcal
Gesamtfett	26,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	24,2 g
Kohlenhydrate	62,2 g
davon Zucker	16,1 g
Ballaststoffe	3,6 g
Eiweiß	2,1 g
Salz	0,008 g

SCHWARZE MAULBEEREN

Durchschnittliche Nährwerte
pro 100g:

Energie	1559 kJ / 373 kcal
Gesamtfett	0,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate	75,0 g
davon Zucker	43,0 g
Ballaststoffe	14,0 g
Eiweiß	10,7 g
Salz	0,100 g

BERBERITZEN

Durchschnittliche Nährwerte
pro 100g:

Energie	1126 kJ / 269 kcal
Gesamtfett	0,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	53,9 g
davon Zucker	48,9 g
Ballaststoffe	14,6 g
Eiweiß	4,5 g
Salz	0,070 g

KAKAOBIS

Durchschnittliche Nährwerte
pro 100g:

Energie	2447 kJ / 585 kcal
Gesamtfett	51,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	30,3 g
Kohlenhydrate	6,0 g
davon Zucker	3,0 g
Ballaststoffe	23,4 g
Eiweiß	12,4 g
Salz	0,150 g