

Nährwertinformationen / Nutritional information

Durchschnittliche Nährwertangaben
pro 100 g im verzehrbarem Anteil /
Nutritional declaration on average per
100 g edible portion

		Brennwert / Energy [kJ]	Brennwert / Energy [kcal]	Fett / Fat [g]	Gesättigte Fettsäuren / Saturated [g]	Einfach ungesättigte Fettsäuren / Mono-unsaturated [g]	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren / Polyunsaturated [g]	Kohlenhydrate / Carbohydrate [g]	Zucker / Sugars [g]	Fructose / Fructose [g]	Glucose / Glucose [g]	Saccharose / Sucrose [g]	Sorbit / Sorbitol [g]	Ballaststoffe / Fibre [g]	Eiweiß / Protein [g]	Salz / Salt [g]	Wasser / Water [g]	Mineralstoffe / Minerals [g]	Natrium / Sodium [g]	Kalium / Potassium [mg]	Calcium / Calcium [mg]	Magnesium / Magnesium [mg]	Phosphor / Phosphorus [mg]	Eisen / Iron [mg]	Zink / Zinc [mg]	Vitamine / Vitamins	Vitamin A / Vitamin A [µg]	Vitamin E / Vitamin E [mg]	Thiamin / Thiamin [mg]	Riboflavin / Riboflavin [mg]	Niacin / Niacin [mg]	Vitamin B6 / Vitamin B6 [mg]
416	Ananas ungezuckert / Pineapple without added sugar	1.383	326	0,4	0,1	0,2	0,1	72	60	13	14	33	< 0,5	8,3	2,5	0,03	12	1,6	0,01	N	N	N	N	N	N		N	N	N	N	N	N
414	Ananasstücke gesüßt / Pineapple pieces sweetened	1.428	337	1,2	0,5	0,4	0,2	80	78	17	19	41	N	2,0	< 0,5	0,70	12	0,5	0,26	N	N	N	N	N	N		N	N	N	N	N	N
410	Apfelchips / Apple chips	1.503	356	0,6	0,2	< 0,1	0,3	78	68	41	9,1	18	2,9	14	2,1	0,02	1,1	1,8	< 0,01	N	N	N	N	N	N		N	N	N	N	N	N
403	Apfelringe / Apple rings	1.162	274	1,6	0,3	N	N	57	53	24	4,6	28	3,0	9,5	1,4	0,03	22	2,0	0,01	862	23	24	53	0,57	0,14		N	0,92	N	N	N	N
358	Aprikosen / Apricots	1.169	276	0,5	0,1	0,3	< 0,1	55	49	5,3	11	33	4,4	8,0	4,8	0,03	21	3,4	0,01	1.312	79	48	109	4,2	0,38		5.522	2,6	0,007	0,1	4	0,16
365	Aprikosen ungeschwefelt / Apricots unsulphured	1.183	279	0,5	0,1	0,3	< 0,1	55	50	5,4	11	33	4,5	8,1	4,8	0,03	20	3,4	0,01	1.328	80	48	111	4,3	0,39		5.592	2,6	0,007	0,11	4,1	0,17
053	balance-fruits / balance-fruits	1.170	276	0,8	0,3	0,2	0,2	58	52	17	18	17	3,3	8,5	3,2	0,04	22	3,1	0,02	947	52	49	76	2,4	0,38		1.560	1,8	N	N	N	N
274	Bananenchips / Banana chips	2.211	530	31	27	2,1	0,6	59	18	< 0,5	< 0,5	18	N	6,3	1,9	0,01	3,5	1,4	< 0,01	N	N	N	N	N	N		N	N	N	N	N	N
271	Bananenstücke / Banana pieces	1.258	297	0,6	0,2	0,2	0,2	64	58	27	27	4,1	< 0,5	11	3,7	0,05	18	2,7	0,02	1.050	24	99	73	1,2	0,53		16	0,78	N	N	N	N
156	Beeren-Nuss-Mix / Berry and Nut Mix	1.998	480	30	5,6	14	9,7	35	29	11	12	6,1	N	9,7	12	0,02	8,9	2,8	0,01	N	N	N	N	N	N		N	N	N	N	N	N
161	Blaue Weinbeeren / Blue Raisins	1.301	305	0,6	0,1	< 0,1	0,2	68	67	34	33	1,9	0,9	5,3	2,5	0,05	15	2,1	0,02	802	82	42	113	2,3	0,25		5	0,62	0,12	0,056	0,6	0,11
512	Blaumohn / Poppy seed	2.133	517	42	4,4	4,3	30	4,2	< 0,5	< 0,5	< 0,5	< 0,5	N	21	20	0,05	6,0	6,8	0,02	680	1.407	321	823	9,2	5,7		5	3,9	0,83	0,16	6,2	0,42
518	Buchweizengrütze / Buckwheat groats	1.453	342	1,6	0,3	0,5	0,5	73	< 0,5	< 0,5	< 0,5	< 0,5	N	3,2	7,5	0,01	13	1,9	< 0,01	217	12	48	149	2	2,5		2	0,1	0,28	0,075	4,6	0,4
423	Caribic Royal / Caribic Royal	1.609	382	12	4,1	5,4	1,8	62	49	N	N	21	N	5,4	4,6	0,23	11	1,5	0,10	N	N	N	N	N	N		N	N	N	N	N	N
155	Cashew-Cranberry-Mix / Cashew-Cranberry-Mix	2.099	503	29	5,9	18	5,4	45	30	11	14	4,6	< 0,5	4,6	12	0,04	6,6	1,6	0,02	425	30	170	N	3,4	3,3		N	1,9	N	N	N	N
107	Cashewkerne / Cashew nuts shelled	2.502	603	47	9,3	29	8,6	22	6,2	< 0,5	< 0,5	6,2	< 0,5	3,1	21	0,02	4,1	2,5	0,01	689	38	258	500	6,4	5,2		N	6	0,58	0,18	7	0,53
038	Cashewkerne geröstet, gesalzen / Cashew nuts roasted, salted	2.597	626	50	9,3	31	8,8	26	6,0	< 0,5	< 0,5	6,0	< 0,5	4,2	16	0,59	0,9	2,6	0,23	N	N	N	N	N	N		N	N	N	N	N	N
510	Chia-Samen / Chia seeds	1.917	465	33	4,0	2,7	26	8,8	0,6	< 0,5	< 0,5	0,6	N	31	17	0,02	5,5	4,7	0,01	N	N	N	N	N	N		N	N	N	N	N	N
185	Cranberries gesüßt / Cranberries sweetened	1.442	340	1,3	0,4	0,6	0,3	78	63	25	34	3,6	1,2	4,8	< 0,5	0,03	14	0,2	< 0,01	58	8	6	N	0,16	0,06		N	1,7	N	N	N	N
152	Croq Balance / Croq Balance	1.870	448	25	2,4	15	6,6	41	34	13	9,4	12	N	9,6	9,6	0,06	12	1,9	0,02	720	94	101	117	2,3	1,8		7	8,3	0,088	0,066	2,3	0,039
051	Croq Fitness / Croq Fitness	1.996	478	27	3,5	18	4,9	44	35	14	16	3,7	N	5,3	12	0,03	9,1	1,9	0,01	533	81	132	158	2,9	2		N	8,6	N	N	N	N
153	Croq Gourmand / Croq Gourmand	1.723	412	17	2,2	7,2	7,5	44	39	16	19	3,6	N	9,4	15	0,05	11	2,4	0,02	723	117	141	228	3	1,9		3	9,3	0,094	0,028	0,6	0,04
151	Croq Plaisir / Croq Plaisir	1.708	407	16	2,2	9,7	3,2	54	44	13	17	13	N	6,7	8,2	0,02	12	1,6	0,01	619	68	92	80	2,5	1,5		1.400	5,4	0,035	0,052	2,1	0,045
052	Croq Vitalité / Croq Vitalité	2.496	603	49	6,4	21	20	6,0	2,6	< 0,5	< 0,5	2,5	N	8,3	30	0,04	3,4	2,9	0,01	791	69	307	477	5,1	5		11	18	N	N	N	N
252	Datteln entsteint / Dates pitted	1.225	290	0,5	0,1	< 0,1	0,2	65	64	25	25	14	1,4	8,8	1,9	0,09	20	1,8	0,04	660	64	51	58	1,9	0,43		25	0,19	0,037	0,074	2,8	0,13
253	Datteln Ravier / Dates ravier	1.225	290	0,5	0,1	< 0,1	0,2	65	64	25	25	14	1,4	8,8	1,9	0,09	20	1,8	0,04	660	64	51	58	1,9	0,43		25	0,19	0,037	0,074	2,8	0,13
235	Delikatess-Feigen / Dried figs	1.215	288	1,4	0,2	0,3	0,6	59	59	26	28	6,4	< 0,5	10	3,7	0,10	20	2,6	0,04	928	211	76	118	3,6	0,98		10	2,2	0,13	0,093	2	0,13
021	Edel-Nuss-Mix geröstet, gesalzen / Gourmet Nut Mix roasted salted	2.671	645	54	8,7	35	11	15	6,5	< 0,5	< 0,5	6,5	N	6,0	21	0,78	1,0	2,7	0,31	N	N	N	N	N	N		N	N	N	N	N	N

Nährwertinformationen / Nutritional information

Durchschnittliche Nährwertangaben
pro 100 g im verzehrbarem Anteil /

Nutritional declaration on average per
100 g edible portion

	Brennwert / Energy [kJ]	Brennwert / Energy [kcal]	Fett / Fat [g]	Gesättigte Fettsäuren / Saturates [g]	Einfach ungesättigte Fettsäuren / Mono-unsaturates [g]	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren / Polyunsaturates [g]	Kohlenhydrate / Carbohydrate [g]	Zucker / Sugars [g]	Fructose / Fructose [g]	Glucose / Glucose [g]	Saccharose / Sucrose [g]	Sorbit / Sorbitol [g]	Ballaststoffe / Fibre [g]	Eiweiß / Protein [g]	Salz / Salt [g]	Wasser / Water [g]	Mineralstoffe / Minerals [g]	Natrium / Sodium [g]	Kalium / Potassium [mg]	Calcium / Calcium [mg]	Magnesium / Magnesium [mg]	Phosphor / Phosphorus [mg]	Eisen / Iron [mg]	Zink / Zinc [mg]	Vitamine / Vitamins	Vitamin A / Vitamin A [µg]	Vitamin E / Vitamin E [mg]	Thiamin / Thiamin [mg]	Riboflavin / Riboflavin [mg]	Niacin / Niacin [mg]	Vitamin B6 / Vitamin B6 [mg]		
036	Erdnüsse Jumbo Riesen / Peanuts Jumbo Giant	2.636	637	53	7,0	17	11	9,3	3,7	<0,5	<0,5	3,7	<0,5	7,6	27	0,05	1,6	1,7	0,02	841	62	285	458	2,3	3,7	N	0,008	0,27	0,023	20	0,5		
040	Erdnusskerne geröstet, gesalzen / Peanuts roasted, salted	2.645	639	53	9,2	28	15	9,0	4,2	<0,5	<0,5	4,2	<0,5	6,2	29	1,0	0,5	2,4	0,38	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	
420	Früchte-Mix / Mixed fruits	1.140	269	0,7	0,2	0,2	0,2	58	44	14	13	17	N	8,4	2,4	0,04	23	3,4	0,03	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	
210	Fruchtriegel Dattel-Banane / Fruit-Bar dates-bananas	1.255	296	0,5	0,1	0,2	0,1	63	55	N	N	N	N	8,6	3,5	0,05	18	2,5	0,02	950	55	56	76	2,5	0,4	N	N	N	N	N	N	N	
211	Fruchtriegel Pfirsich-Aprikose / Fruit-Bar peach-apricot	1.161	274	0,6	0,1	0,2	0,1	56	50	N	N	N	N	11	3,5	0,02	20	2,9	<0,01	1.200	56	45	105	4,9	N	N	N	N	N	N	N	N	
186	Ganze Cranberries / Cranberries, whole fruits	1.416	334	1,2	0,2	0,5	0,5	76	65	28	35	1,1	1,2	6,8	0,6	0,03	14	0,2	0,01	58	8	6	N	0,16	0,06	N	1,7	N	N	N	N	N	
031	Gebrannte Erdnusskerne mit Sesam / Sugar roasted peanuts with sesame seeds	2.362	568	38	6,7	20	11	33	26	0,8	1,1	24	N	4,7	21	0,02	1,8	1,6	<0,01	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
102	Gebrannte Haselnusskerne / sugar roasted hazelnuts	2.515	606	46	4,5	38	2,7	37	34	<0,5	2,9	31	N	4,5	9,8	0,02	1,7	1,5	<0,01	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
042	Gebrannte Kürbiskerne / Sugar roasted pumpkin seeds	2.220	532	32	6,4	11	14	34	33	0,7	1,2	31	N	4,8	25	0,02	1,2	3,3	<0,01	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
067	Gebrannte Mandeln / Sugar roasted almonds	2.424	582	38	3,5	22	7,5	41	41	0,9	1,4	39	N	5,9	15	<0,01	0,5	1,9	<0,01	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
536	Gerstengraupen / Pearl barley	1.461	345	1,4	0,3	0,1	0,6	71	1,2	<0,5	<0,5	1,2	<0,5	4,6	9,7	0,01	11	1,2	<0,01	270	18	65	210	3	2,1	N	0,08	0,092	0,08	5,1	0,22		
055	Grüne Pistazienkerne / Pistachio nuts green, shelled	2.544	615	52	6,1	35	7,6	12	2,3	N	N	2,3	N	11	21	0,02	2,7	2,7	0,01	1.020	136	158	500	7,3	3,3	25	5,2	0,69	0,2	4,9	0,25		
524	Grünkernschrot / Green spelt, coarsely ground	1.453	343	2,6	0,2	0,3	1,2	64	0,7	<0,5	<0,5	0,6	<0,5	6,0	13	0,01	9,8	2,0	<0,01	451	22	131	415	4,2	3,5	N	0,22	0,3	0,2	3,5	0,3		
100	Haselnusskerne / Hazelnuts shelled	2.751	666	62	4,1	52	6,4	11	4,6	<0,5	<0,5	4,6	<0,5	7,7	12	0,01	5,2	2,5	<0,01	745	149	163	288	3,4	2,1	4	25	0,46	0,15	4,9	0,66		
514	Hirse / Millet	1.514	358	3,9	1,0	0,8	1,7	69	1,5	<0,5	<0,5	1,5	<0,5	3,8	9,8	0,01	11	1,6	<0,01	173	10	123	275	6,9	2,9	N	0,1	0,43	0,11	4,4	0,52		
442	Ingwerstücke kandiert / Ginger pieces candied	1.312	309	0,1	0,1	N	N	76	72	9,4	11	53	<0,5	2,2	<0,5	0,04	19	<0,1	0,02	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	
041	Kalifornische Pistazien gesalzen / Pistachio nuts salted	2.497	603	50	5,8	29	14	16	5,8	<0,5	<0,5	5,8	<0,5	8,8	19	1,8	6,5	3,0	0,72	1.005	90	130	448	3,1	1,8	N	N	N	N	N	N	N	
146	Kokosnuss geraspelt / Coconut rasped	2.795	679	65	62	3,0	0,5	8,4	6,6	<0,5	<0,5	6,6	0,7	15	7,4	0,05	2,2	2,0	0,02	912	13	116	194	3	1,5	N	N	0,04	N	1,7	N		
043	Kürbiskerne geröstet, gesalzen / Pumpkin seeds roasted, salted	2.588	625	52	9,4	17	22	5,6	1,4	<0,5	<0,5	1,4	<0,5	5,2	32	0,85	3,4	5,2	0,36	571	10	285	516	4,9	6,2	N	N	N	N	N	N	N	
045	Kürbiskerne schalenlos / Pumpkin seeds	2.433	587	47	8,6	17	19	3,3	1,3	<0,5	<0,5	1,3	<0,5	8,7	35	<0,01	4,9	1,4	0,03	576	10	288	521	4,9	6,2	38	4	0,59	0,042	11	0,093		
502	Leinsamen / Linseed	2.240	543	45	4,9	9,0	31	1,7	1,4	N	N	N	N	25	21	0,13	4,5	3,0	0,05	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	
560	Linsen / Lentils	1.280	304	1,5	0,1	0,3	0,7	41	4,5	<0,5	N	1,1	N	17	23	0,02	12	2,5	<0,01	837	65	129	408	8	3,4	17	1,2	0,48	0,27	6,6	0,55		
046	Macadamia geröstet, gesalzen / Macadamia Nuts roasted, salted	3.113	756	76	13	62	1,8	5,6	4,5	<0,5	<0,5	4,5	<0,5	5,5	9,3	0,80	1,5	2,0	0,32	324	49	117	119	1,8	1,1	N	N	N	N	N	N	N	
532	Maisgrieß fein / Maize grits fine	1.429	337	1,5	0,2	0,4	0,4	72	0,7	<0,5	<0,5	1,3	N	4,9	8,1	0,01	12	0,3	<0,01	79	4	20	72	0,98	0,4	43	0,51	0,13	0,039	2,2	0,15		

Nährwertinformationen / Nutritional information

Durchschnittliche Nährwertangaben pro 100 g im verzehrbarem Anteil /
Nutritional declaration on average per 100 g edible portion

	Brennwert / Energy [kJ]	Brennwert / Energy [kcal]	Fett / Fat [g]	Gesättigte Fettsäuren / Saturates [g]	Einfach ungesättigte Fettsäuren / Mono-unsaturates [g]	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren / Polyunsaturates [g]	Kohlenhydrate / Carbohydrate [g]	Zucker / Sugars [g]	Fructose / Fructose [g]	Glucose / Glucose [g]	Saccharose / Sucrose [g]	Sorbit / Sorbitol [g]	Ballaststoffe / Fibre [g]	Eiweiß / Protein [g]	Salz / Salt [g]	Wasser / Water [g]	Mineralstoffe / Minerals [g]	Natrium / Sodium [g]	Kalium / Potassium [mg]	Calcium / Calcium [mg]	Magnesium / Magnesium [mg]	Phosphor / Phosphorus [mg]	Eisen / Iron [mg]	Zink / Zinc [mg]	Vitamine / Vitamins	Vitamin A / Vitamin A [µg]	Vitamin E / Vitamin E [mg]	Thiamin / Thiamin [mg]	Riboflavin / Riboflavin [mg]	Niacin / Niacin [mg]	Vitamin B6 / Vitamin B6 [mg]
065 Mandeln / Almonds	2.558	619	53	4,5	34	12	5,7	5,7	0,5	0,6	4,6	< 0,5	11	24	0,01	4,6	1,3	< 0,01	676	85	218	347	3,1	3,2		20	26	0,22	0,17	7,1	0,024
073 Mandeln blanchiert / Almonds blanched	2.623	634	55	4,5	37	13	6,2	4,2	0,5	0,5	3,2	< 0,5	6,8	25	0,01	4,0	2,9	< 0,01	690	200	270	N	3,3	2,9		< 21	23	N	N	N	N
024 Mandeln Honig & Salz / Almonds Honey & Salt	2.626	634	54	5,4	36	12	15	13	0,6	< 0,5	13	N	6,0	20	1,5	1,5	3,8	0,60	N	N	N	N	N	N		N	N	N	N	N	N
276 Mango / Mango	1.342	317	0,7	0,3	0,4	0,2	70	46	16	7,3	19	< 0,5	8,4	2,1	0,10	16	1,8	0,05	680	34	49	N	0,56	0,36		N	5,3	N	N	N	N
525 Mikrowellen-Popcorn Karamell-Geschmack / Microwave Popcorn caramel flavour	1.816	433	17	8,5	6,0	2,6	60	22	N	N	N	N	6,5	6,3	< 0,01	N	N	< 0,01	N	N	N	N	N	N		N	N	N	N	N	N
527 Mikrowellen-Popcorn salzig / Microwave Popcorn salted	1.651	394	15	6,7	4,9	2,8	53	1,2	N	N	N	N	9,1	8,8	1,6	N	N	0,64	N	N	N	N	N	N		N	N	N	N	N	N
533 Mikrowellen-Popcorn Salz-Pfeffer-Geschmack / Microwave Popcorn salt-pepper-flavour	1.766	422	20	9,6	6,8	3,1	49	1,1	N	N	N	N	8,3	8,1	2,4	N	N	1,0	N	N	N	N	N	N		N	N	N	N	N	N
526 Mikrowellen-Popcorn süß / Microwave Popcorn sweet flavour	1.722	412	18	8,5	6,1	2,9	54	1,1	N	N	N	N	8,0	7,8	< 0,01	N	N	< 0,01	N	N	N	N	N	N		N	N	N	N	N	N
144 Milde Pinienkerne / Mild pine nuts	3.033	735	71	5,9	21	33	5,8	3,3	< 0,5	< 0,5	3,3	< 0,5	2,9	17	0,03	1,2	2,4	< 0,01	633	27	248	538	9,7	4,5		3	13	N	N	N	N
150 Nusskernmischung / Luxury Nut Mix	2.609	630	54	6,2	36	13	16	6,2	< 0,5	< 0,5	5,3	< 0,5	5,7	18	0,02	4,1	2,5	< 0,01	680	125	221	N	4,2	3,3		1,6	18	N	N	N	N
051 nuts 'n berries / nuts 'n berries	1.943	465	26	3,5	18	4,9	44	34	15	16	3,7	N	5,3	10	0,03	9,1	1,9	0,01	533	81	132	N	2,9	2		N	8,6	N	N	N	N
121 Paranusskerne / Brazil nuts shelled	2.832	687	67	15	21	28	3,6	2,3	< 0,5	< 0,5	2,3	< 0,5	4,7	14	< 0,01	5,6	3,6	< 0,01	612	155	366	670	2,7	3,7		9	19	0,69	0,058	3,5	0,23
019 Persische Pistazien gesalzen / Pistachio nuts salted	2.760	668	60	7,0	36	17	11	6,4	< 0,5	< 0,5	5,6	< 0,5	6,7	19	1,2	0,6	3,5	0,49	1.005	90	130	448	3,1	1,8		N	N	N	N	N	N
018 Persische Pistazien Pfeffer und Salz / Pistachio nuts pepper-salt	2.640	638	56	6,4	33	16	13	5,4	< 0,5	< 0,5	5,4	< 0,5	7,3	18	1,8	2,3	4,1	0,72	1.005	90	130	448	3,1	1,8		N	N	N	N	N	N
324 Pflaumen, entsteint / Prunes pitted	1.034	245	0,6	0,2	0,2	0,2	53	41	10	19	1,2	6,2	6,3	2,3	0,02	28	5,3	< 0,01	773	38	25	68	2,2	0,33		22	4	0,14	0,11	1,6	0,14
143 Pinienkerne (würzig-fein) / Pine nuts	2.874	697	69	4,6	21	27	4,0	3,8	< 0,5	< 0,5	3,7	N	4,7	14	< 0,01	6,1	2,6	< 0,01	N	N	N	N	N	N		N	N	N	N	N	N
528 Popcorn-Mais / Popcorn Maize	1.464	347	3,8	0,5	1,1	1,6	65	1,3	< 0,5	< 0,5	1,1	< 0,5	7,7	8,5	0,02	13	1,3	< 0,01	270	8	91	213	1,5	1,5		154	1,5	0,36	0,2	2,7	0,4
511 Quinoa / Quinoa	1.555	368	5,5	0,8	1,6	3,2	62	2,1	< 0,5	< 0,5	2,1	< 0,5	7,2	14	0,03	9,0	2,2	0,01	N	N	160	N	6,4	N		N	N	N	N	N	N
039 Rauchmandeln geröstet, gesalzen / Almonds smoke-flavoured, roasted, salted	2.624	635	55	4,5	36	14	10	4,8	< 0,5	< 0,5	4,8	N	8,8	20	0,78	2,0	3,7	0,31	N	N	N	N	N	N		N	N	N	N	N	N
572 Rohrzucker fein, unraffiniert / Cane sugar fine, unrefined	1.683	396	< 0,1	< 0,1	< 0,1	< 0,1	99	99	0,5	0,5	97	< 0,5	< 0,5	< 0,5	< 0,01	1,5	0,5	< 0,01	91	55	14	24	N	0,06		N	N	0,006	0,006	0,03	N
571 Rohrzucker grob, unraffiniert / Cane sugar coarse, unrefined	1.683	396	< 0,1	< 0,1	< 0,1	< 0,1	99	99	0,5	0,5	97	< 0,5	< 0,5	< 0,5	< 0,01	1,5	0,5	< 0,01	91	55	14	24	N	0,06		N	N	0,006	0,006	0,03	N
157 Schoko-Mix / Choco-Mix	2.150	515	31	8,5	16	6,1	48	38	10	12	14	N	4,2	8,0	0,07	6,0	1,5	0,03	N	N	N	N	N	N		N	N	N	N	N	N
509 Sesam geschält / Sesame seeds, hulled	2.784	674	62	10	25	27	3,1	0,7	< 0,5	< 0,5	0,7	< 0,5	6,5	22	0,02	3,0	3,0	0,04	458	783	347	607	10	N		N	N	N	N	N	N

Nährwertinformationen / Nutritional information

Durchschnittliche Nährwertangaben
pro 100 g im verzehrbarem Anteil /
Nutritional declaration on average per
100 g edible portion

		Brennwert / Energy [kJ]	Brennwert / Energy [kcal]	Fett / Fat [g]	Gesättigte Fettsäuren / Saturated [g]	Einfach ungesättigte Fettsäuren / Mono-unsaturated [g]	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren / Polyunsaturated [g]	Kohlenhydrate / Carbohydrate [g]	Zucker / Sugars [g]	Fructose / Fructose [g]	Glucose / Glucose [g]	Saccharose / Sucrose [g]	Sorbit / Sorbitol [g]	Ballaststoffe / Fibre [g]	Eiweiß / Protein [g]	Salz / Salt [g]	Wasser / Water [g]	Mineralstoffe / Minerals [g]	Natrium / Sodium [g]	Kalium / Potassium [mg]	Calcium / Calcium [mg]	Magnesium / Magnesium [mg]	Phosphor / Phosphorus [mg]	Eisen / Iron [mg]	Zink / Zinc [mg]	Vitamine / Vitamins	Vitamin A / Vitamin A [µg]	Vitamin E / Vitamin E [mg]	Thiamin / Thiamin [mg]	Riboflavin / Riboflavin [mg]	Niacin / Niacin [mg]	Vitamin B6 / Vitamin B6 [mg]
507	Sesam ungeschält / Sesame seeds, unhulled	2.529	612	53	9,3	23	21	3,0	0,8	< 0,5	< 0,5	0,8	< 0,5	9,7	27	0,02	3,3	4,8	0,01	N	478	212	370	6,1	4,7		N	N	N	N	N	N
292	Soft-Aprikosen / Soft-Apricots	907	213	0,4	0,1	0,3	< 0,1	40	36	4,5	9,4	28	3,7	6,8	4,2	0,02	34	2,9	< 0,01	1.115	68	41	93	3,6	0,33		4.694	2,2	0,006	0,09	3,4	0,14
296	Soft-Cranberries gesüßt / Soft-Cranberries sweetened	1.250	295	1,1	0,2	0,4	0,4	67	57	25	31	1,0	1,0	5,9	0,5	0,03	25	0,2	0,01	51	8	5	N	0,14	0,053		N	1,4	N	N	N	N
293	Soft-Datteln / Soft-Dates pitted	1.072	254	0,4	0,1	< 0,1	0,2	57	56	22	22	12	1,2	7,6	1,7	0,10	30	1,6	0,03	564	56	44	49	1,6	0,36		22	0,16	0,031	0,063	2,4	0,11
290	Soft-Feigen / Soft-Figs	1.148	272	1,3	0,3	0,3	0,5	55	55	23	25	5,8	< 0,5	9,5	3,6	0,10	27	2,4	0,04	841	192	69	107	3,3	0,89		9	2	0,12	0,084	1,8	0,12
297	Soft-Kirschen gesüßt / Soft-Cherries sweetened	1.264	298	0,6	0,1	0,4	0,1	68	54	26	28	< 0,5	N	3,4	2,2	0,04	23	1,1	0,01	269	30	19	N	0,82	0,11		N	1,2	N	N	N	N
294	Soft-Mango / Soft-Mango	1.201	284	0,9	0,4	0,4	0,2	60	38	14	6,5	17	N	7,9	3,0	0,13	24	1,6	0,04	612	31	44	N	0,5	0,32		N	N	N	N	N	N
291	Soft-Pflaumen / Soft-Prunes pitted	934	221	0,5	0,2	0,1	0,2	48	37	9,4	18	1,1	5,8	5,9	2,1	0,02	32	4,9	< 0,01	724	37	24	64	2	0,31		20	3,7	0,13	0,1	1,5	0,13
050	Sojakerne geröstet / Soybeans roasted	2.035	489	28	4,6	5,6	17	11	4,4	< 0,5	< 0,5	4,4	N	14	42	0,04	1,0	4,3	0,02	1.400	180	210	363	4,8	3		N	6,9	N	N	N	N
048	Sonnenblumenkerne / Sunflower seeds	2.580	624	54	5,8	29	18	6,1	2,4	< 0,5	< 0,5	2,4	< 0,5	7,0	26	0,02	4,2	3,4	< 0,01	720	71	370	600	4,3	5,1		N	34	0,27	N	N	N
154	Studentenfutter / Luxury Nut and Raisin Mix	2.063	495	32	3,8	21	8,5	38	32	14	14	3,8	N	5,6	11	0,03	8,7	2,3	0,01	728	108	143	N	3,3	1,9		3	11	N	N	N	N
171	Sultaninen / Sultanas	1.348	318	0,6	0,2	< 0,1	0,2	70	69	34	33	1,9	0,9	5,3	2,5	0,05	15	2,1	0,02	802	82	42	113	2,3	0,25		5	0,62	0,12	0,056	0,67	0,11
430	Superfrucht Selection / Superfruit Selection	1.410	333	1,6	0,4	0,7	0,4	73	56	24	30	0,9	N	6,6	1,9	0,03	13	1,9	< 0,01	N	N	N	N	N	N		N	N	N	N	N	N
450	Tomaten getrocknet / Tomatoes dried	731	174	1,3	0,4	0,2	0,7	25	21	11	10	< 0,5	< 0,5	15	8,6	10,0	35	15	4,0	N	N	N	N	N	N		N	N	N	N	N	N
158	Trail-Mix / Trail-Mix	1.980	474	25	8,2	11	5,4	47	33	10	12	11	N	7,7	10	0,41	6,6	2,1	0,16	N	N	N	N	N	N		N	N	N	N	N	N
233	Türkische Feigen / Turkish figs	1.215	288	1,4	0,2	0,3	0,6	59	59	25	28	6,4	< 0,5	10	3,7	0,11	21	2,6	0,04	916	208	75	116	3,6	0,97		10	2,2	0,13	0,092	2	0,13
037	USA-Erdnüsse / USA-Peanuts	2.636	637	53	7,0	17	11	9,3	3,7	< 0,5	< 0,5	3,7	< 0,5	7,6	27	0,05	1,6	1,7	0,02	841	62	285	458	2,3	3,7		N	8	0,27	0,023	20	0,5
452	Veggie Chips / Veggie Chips	1.995	480	30	4,3	9,8	21	36	25	2,4	1,9	19	N	17	5,9	1,0	3,8	5,3	0,39	N	N	N	N	N	N		N	N	N	N	N	N
052	vital-kerne-mix / vital-kernel-mix	2.444	590	47	6,0	21	20	8,2	2,3	< 0,5	< 0,5	2,3	N	8,3	30	< 0,01	3,4	2,9	0,01	791	69	307	531	5,1	5		11	19	N	N	N	N
009	Walnüsse Jumbo / Walnuts Jumbo	2.805	679	63	6,4	9,6	41	11	7,0	< 0,5	< 0,5	7,0	< 0,5	4,5	14	< 0,01	3,4	1,6	< 0,01	433	85	137	312	2,7	2,6		4	25	0,33	0,13	4,3	0,58
130	Walnuskerne / Walnuts shelled	2.805	679	63	6,4	9,6	41	11	7,0	< 0,5	< 0,5	7,0	< 0,5	4,5	14	< 0,01	3,4	1,6	< 0,01	433	85	137	312	2,7	2,6		4	25	0,33	0,13	4,3	0,58
563	Weißer Bohnen / White beans	1.195	284	1,6	0,2	0,1	0,9	35	2,5	< 0,5	< 0,5	2,0	< 0,5	23	21	0,01	10	3,8	< 0,01	1.337	113	140	414	6,5	2,5		67	N	0,5	0,18	5,8	0,43

Diese Angaben unterliegen natürlichen Schwankungen. / This information is subject to natural variations.

Literatur: Heseke B.u.H., Nährstoffe in Lebensmitteln, Fachbuch UZV
Souci, Fachmann, Kraut: Die Zusammensetzung der Lebensmittel Nährwerttabelle, medpharm Scientific Publishers
Bundeslebensmittelschlüssel, Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
z.T. Literaturwerte bzw. Analysenwerte / partly literature or analysis values

N: keine Angaben verfügbar / no values available