

100 g Vollkornbrot-Roggenvollkornbrot
33 g Gouda mind. 45% Fett i. Tr.
33 g Schwein Vorder-, Hinterschinken
25 g Margarine

MAKRONÄHRWERTE

Energie	525,3 kcal
Fett	32,5 g
Kohlenhydrate	38,0 g
Eiweiß	20,2 g
Ballaststoffe	8,7 g
Wasser	86,1 g

VITAMINE

Vitamin A Retinoläquivalent	248,4 µg
Vitamin A Retinol	212,1 µg
Vitamin A Beta-Carotin	216,0 µg
Vitamin D Calciferole	1,0 µg
Vitamin E Tocopheroläquivalent	5.315,9 µg
Vitamin E α-Tocopherol	946,9 µg
Vitamin K Phyllochinon	48,7 µg
Vitamin B1 Thiamin	230,1 µg
Vitamin B2 Riboflavin	219,4 µg
Vitamin B3 Niacin, Nicotinsäure	1.898,6 µg
Vitamin B3 Niacinäquivalent	5.728,0 µg
Vitamin B5 Pantothensäure	791,7 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	244,8 µg
Vitamin B7 Biotin (Vitamin H)	6,2 µg
Vitamin B9 freies Folsäureäquivalent	15,3 µg
Vitamin B9 gesamte Folsäure	44,1 µg
Vitamin B9 freie Folsäure	10,3 µg
Vitamin B12 Cobalamin	1,0 µg
Vitamin C Ascorbinsäure	355,0 µg

MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE

Natrium	1.160,1 mg
Kalium	380,2 mg
Calcium	346,9 mg
Magnesium	77,4 mg
Phosphor	487,6 mg
Schwefel	219,1 mg
Chlorid	1.908,7 mg
Eisen	3.140,6 µg
Zink	4.462,3 µg
Kupfer	343,7 µg
Mangan	2.328,0 µg
Fluorid	161,8 µg
Iodid	9,9 µg

100 g Vollkornbrot-Roggenvollkornbrot

MAKRONÄHRWERTE

Energie	188,0 kcal
Fett	1,0 g
Kohlenhydrate	37,6 g
Eiweiß	6,5 g
Ballaststoffe	8,7 g
Wasser	44,1 g

VITAMINE

Vitamin A Retinoläquivalent	1,0 µg
Vitamin A Retinol	0,0 µg
Vitamin A Beta-Carotin	4,0 µg
Vitamin D Calciferole	0,0 µg
Vitamin E Tocopheroläquivalent	1.004,0 µg
Vitamin E α-Tocopherol	635,0 µg
Vitamin K Phyllochinon	31,0 µg
Vitamin B1 Thiamin	102,0 µg
Vitamin B2 Riboflavin	98,0 µg
Vitamin B3 Niacin, Nicotinsäure	1.329,0 µg
Vitamin B3 Niacinäquivalent	2.396,0 µg
Vitamin B5 Pantothensäure	534,0 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	152,0 µg
Vitamin B7 Biotin (Vitamin H)	5,0 µg
Vitamin B9 freies Folsäureäquivalent	15,0 µg
Vitamin B9 gesamte Folsäure	36,0 µg
Vitamin B9 freie Folsäure	10,0 µg
Vitamin B12 Cobalamin	0,0 µg
Vitamin C Ascorbinsäure	0,0 µg

MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE

Natrium	430,0 mg
Kalium	290,0 mg
Calcium	21,0 mg
Magnesium	56,0 mg
Phosphor	232,0 mg
Schwefel	91,0 mg
Chlorid	705,0 mg
Eisen	2.661,0 µg
Zink	2.409,0 µg
Kupfer	301,0 µg
Mangan	2.287,0 µg
Fluorid	102,0 µg
Iodid	4,4 µg

33 g Gouda mind. 45% Fett i. Tr.
33 g Schwein Vorder-, Hinterschinken
25 g Margarine

MAKRONÄHRWERTE

Energie	337,3 kcal
Fett	31,6 g
Kohlenhydrate	0,5 g
Eiweiß	13,7 g
Ballaststoffe	0,0 g
Wasser	42,0 g

VITAMINE

Vitamin A Retinoläquivalent	247,4 µg
Vitamin A Retinol	212,1 µg
Vitamin A Beta-Carotin	212,0 µg
Vitamin D Calciferole	1,0 µg
Vitamin E Tocopheroläquivalent	4.311,9 µg
Vitamin E α-Tocopherol	311,9 µg
Vitamin K Phyllochinon	17,7 µg
Vitamin B1 Thiamin	128,1 µg
Vitamin B2 Riboflavin	121,4 µg
Vitamin B3 Niacin, Nicotinsäure	569,6 µg
Vitamin B3 Niacinäquivalent	3.332,0 µg
Vitamin B5 Pantothensäure	257,7 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	92,8 µg
Vitamin B7 Biotin (Vitamin H)	1,2 µg
Vitamin B9 freies Folsäureäquivalent	0,3 µg
Vitamin B9 gesamte Folsäure	8,1 µg
Vitamin B9 freie Folsäure	0,3 µg
Vitamin B12 Cobalamin	1,0 µg
Vitamin C Ascorbinsäure	355,0 µg

MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE

Natrium	730,1 mg
Kalium	90,2 mg
Calcium	325,9 mg
Magnesium	21,4 mg
Phosphor	255,6 mg
Schwefel	128,1 mg
Chlorid	1.203,7 mg
Eisen	479,6 µg
Zink	2.053,3 µg
Kupfer	42,7 µg
Mangan	41,0 µg
Fluorid	59,8 µg
Iodid	5,5 µg