

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 Pantothersäure	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

25 g Frühstücksspeck
10 g Olivenöl
186 g Vollei (3 Stück))

MAKRONÄHRWERTE

Energie	410,8 kcal
Fett	32,8 g
Kohlenhydrate	1,5 g
Eiweiß	28,4 g
Ballaststoffe	0,0 g
Wasser	154,6 g

VITAMINE

Vitamin A Retinoläquivalent	534,0 µg
Vitamin A Retinol	526,6 µg
Vitamin A Beta-Carotin	46,2 µg
Vitamin D Calciferole	5,4 µg
Vitamin E Tocopheroläquivalent	5.024,1 µg
Vitamin E α-Tocopherol	4.820,8 µg
Vitamin K Phyllochinon	97,5 µg
Vitamin B1 Thiamin	343,0 µg
Vitamin B2 Riboflavin	615,6 µg
Vitamin B3 Niacin, Nicotinsäure	682,1 µg
Vitamin B3 Niacinäquivalent	7.098,0 µg
Vitamin B5 Pantothersäure	3.066,0 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	335,0 µg
Vitamin B7 Biotin (Vitamin H)	47,0 µg
Vitamin B9 freies Folsäureäquivalent	61,4 µg
Vitamin B9 gesamte Folsäure	121,4 µg
Vitamin B9 freie Folsäure	46,5 µg
Vitamin B12 Cobalamin	4,0 µg
Vitamin C Ascorbinsäure	0,0 µg

MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE

Natrium	859,4 mg
Kalium	331,4 mg
Calcium	112,0 mg
Magnesium	35,3 mg
Phosphor	432,4 mg
Schwefel	372,3 mg
Chlorid	1.121,3 mg
Eisen	4.282,0 µg
Zink	2.790,3 µg
Kupfer	280,4 µg
Mangan	70,6 µg
Fluorid	215,1 µg
Iodid	19,9 µg