

CHIASAMEN



Photocredit: Joanna Kosinska

NÄHRWERTE

| | |
|----------------|-----|
| Eiweiß: | 21g |
| Kohlenhydrate: | 2g |
| Fett: | 34g |
| Kcal: | 480 |

INHALTSSTOFFE

- Vitamine
(B1, B2, B6, Niacin,
Folat)

- Kalium
- Calcium
- Magnesium
- Phosphor

- Eisen
- Zink
- Selen

INFORMATIONEN

Alle Nährwerte werden pro 100 Gramm des Lebensmittels angegeben.

Die Angaben gelten für rohe, nicht gekochte oder getrocknete Lebensmittel, sofern keine anderen Angaben gemacht werden.

Inhaltsstoffe werden nur dann angegeben, wenn in 100 Gramm des Lebensmittels mindestens 10% des Tagesbedarfs des Inhaltsstoffs vorhanden ist.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett** gedruckt ist, decken 100 Gramm des Lebensmittels 50% des Tagesbedarfs von diesem einen Inhaltsstoff ab.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett und unterstrichen** ist, dann deckt das Lebensmittel so gut wie den ganzen Tagesbedarf von diesem einen Inhaltsstoff ab oder ist sogar mehr als der Tagesbedarf.

LEINSAMEN



Photocredit: Alex Dante

NÄHRWERTE

| | |
|----------------|-----|
| Eiweiß: | 21g |
| Kohlenhydrate: | 4g |
| Fett: | 42g |
| Kcal: | 530 |

INHALTSSTOFFE

- Vitamine
(B1, B6, Folat,
Pantothensäure)

- Kalium
- Calcium
- Magnesium

- Phosphor
- Eisen
- Zink

INFORMATIONEN

Alle Nährwerte werden pro 100 Gramm des Lebensmittels angegeben.

Die Angaben gelten für rohe, nicht gekochte oder getrocknete Lebensmittel, sofern keine anderen Angaben gemacht werden.

Inhaltsstoffe werden nur dann angegeben, wenn in 100 Gramm des Lebensmittels mindestens 10% des Tagesbedarfs des Inhaltsstoffs vorhanden ist.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett** gedruckt ist, decken 100 Gramm des Lebensmittels 50% des Tagesbedarfs von diesem einen Inhaltsstoff ab.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett und unterstrichen** ist, dann deckt das Lebensmittel so gut wie den ganzen Tagesbedarf von diesem einen Inhaltsstoff ab oder ist sogar mehr als der Tagesbedarf.

QUINOA



Photocredit: Pierre Bamin

NÄHRWERTE

| | |
|----------------|-----|
| Eiweiß: | 15g |
| Kohlenhydrate: | 62g |
| Fett: | 5g |
| Kcal: | 368 |

INHALTSSTOFFE

- Vitamine

(B1, B2, B6, Folat,
Pantothensäure, E)

- Kalium

- Magnesium

- Phosphor

- Eisen

- Zink

INFORMATIONEN

Alle Nährwerte werden pro 100 Gramm des Lebensmittels angegeben.

Die Angaben gelten für rohe, nicht gekochte oder getrocknete Lebensmittel, sofern keine anderen Angaben gemacht werden.

Inhaltsstoffe werden nur dann angegeben, wenn in 100 Gramm des Lebensmittels mindestens 10% des Tagesbedarfs des Inhaltsstoffs vorhanden ist.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett** gedruckt ist, decken 100 Gramm des Lebensmittels 50% des Tagesbedarfs von diesem einen Inhaltsstoff ab.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett und unterstrichen** ist, dann deckt das Lebensmittel so gut wie den ganzen Tagesbedarf von diesem einen Inhaltsstoff ab oder ist sogar mehr als der Tagesbedarf.

LINSEN



Photocredit: PublicDomainPictures

NÄHRWERTE

| | |
|----------------|-----|
| Eiweiß: | 24g |
| Kohlenhydrate: | 45g |
| Fett: | 2g |
| Kcal: | 368 |

INHALTSSTOFFE

- Vitamine
(B1, B2, B6, Niacin,
Folat, Pantothen-

säure)
- Kalium
- Magnesium

- Phosphor
- Eisen
- Zink

INFORMATIONEN

Alle Nährwerte werden pro 100 Gramm des Lebensmittels angegeben.

Die Angaben gelten für rohe, nicht gekochte oder getrocknete Lebensmittel, sofern keine anderen Angaben gemacht werden.

Inhaltsstoffe werden nur dann angegeben, wenn in 100 Gramm des Lebensmittels mindestens 10% des Tagesbedarfs des Inhaltsstoffs vorhanden ist.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett** gedruckt ist, decken 100 Gramm des Lebensmittels 50% des Tagesbedarfs von diesem einen Inhaltsstoff ab.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett und unterstrichen** ist, dann deckt das Lebensmittel so gut wie den ganzen Tagesbedarf von diesem einen Inhaltsstoff ab oder ist sogar mehr als der Tagesbedarf.

AVOCADO



Photocredit: Gil Ndjouwou

NÄHRWERTE

| | |
|----------------|-----|
| Eiweiß: | 2g |
| Kohlenhydrate: | 1g |
| Fett: | 14g |
| Kcal: | 144 |

INHALTSSTOFFE

- Vitamine

(B2, B6, Niacin, Folat,

Pantothensäure, E)

- Kalium

- Magnesium

INFORMATIONEN

Alle Nährwerte werden pro 100 Gramm des Lebensmittels angegeben.

Die Angaben gelten für rohe, nicht gekochte oder getrocknete Lebensmittel, sofern keine anderen Angaben gemacht werden.

Inhaltsstoffe werden nur dann angegeben, wenn in 100 Gramm des Lebensmittels mindestens 10% des Tagesbedarfs des Inhaltsstoffs vorhanden ist.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett** gedruckt ist, decken 100 Gramm des Lebensmittels 50% des Tagesbedarfs von diesem einen Inhaltsstoff ab.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett und unterstrichen** ist, dann deckt das Lebensmittel so gut wie den ganzen Tagesbedarf von diesem einen Inhaltsstoff ab oder ist sogar mehr als der Tagesbedarf.

WALNÜSSE



Photocredit: Tom Hermans

NÄHRWERTE

| | |
|----------------|-----|
| Eiweiß: | 16g |
| Kohlenhydrate: | 7g |
| Fett: | 37g |
| Kcal: | 709 |

INHALTSSTOFFE

- Chlorid

- Eisen

- Kalium

- Magnesium

- Phosphor

- Vitamine

(B1, B6, Folat,

Pantothensäure, E)

- Zink

INFORMATIONEN

Alle Nährwerte werden pro 100 Gramm des Lebensmittels angegeben.

Die Angaben gelten für rohe, nicht gekochte oder getrocknete Lebensmittel, sofern keine anderen Angaben gemacht werden.

Inhaltsstoffe werden nur dann angegeben, wenn in 100 Gramm des Lebensmittels mindestens 10% des Tagesbedarfs des Inhaltsstoffs vorhanden ist.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett** gedruckt ist, decken 100 Gramm des Lebensmittels 50% des Tagesbedarfs von diesem einen Inhaltsstoff ab.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett und unterstrichen** ist, dann deckt das Lebensmittel so gut wie den ganzen Tagesbedarf von diesem einen Inhaltsstoff ab oder ist sogar mehr als der Tagesbedarf.

CASHEWKERNE



Photocredit: Michael Bußmann

NÄHRWERTE

| | |
|----------------|-----|
| Eiweiß: | 22g |
| Kohlenhydrate: | 23g |
| Fett: | 45g |
| Kcal: | 593 |

INHALTSSTOFFE

- Kalium
- Magnesium
- Phosphor

- Eisen
- Zink
- Selen

- Vitamine
(B1, B6, Niacin, Folat,
Pantothensäure)

INFORMATIONEN

Alle Nährwerte werden pro 100 Gramm des Lebensmittels angegeben.

Die Angaben gelten für rohe, nicht gekochte oder getrocknete Lebensmittel, sofern keine anderen Angaben gemacht werden.

Inhaltsstoffe werden nur dann angegeben, wenn in 100 Gramm des Lebensmittels mindestens 10% des Tagesbedarfs des Inhaltsstoffs vorhanden ist.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett** gedruckt ist, decken 100 Gramm des Lebensmittels 50% des Tagesbedarfs von diesem einen Inhaltsstoff ab.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett und unterstrichen** ist, dann deckt das Lebensmittel so gut wie den ganzen Tagesbedarf von diesem einen Inhaltsstoff ab oder ist sogar mehr als der Tagesbedarf.

SONNENBLUMENKERNE



Photocredit: Lebensmittelfotos

NÄHRWERTE

| | |
|----------------|-----|
| Eiweiß: | 25g |
| Kohlenhydrate: | 4g |
| Fett: | 55g |
| Kcal: | 621 |

INHALTSSTOFFE

- Kalium

- Magnesium

- Phosphor

- Eisen

- Zink

- Selen

- Vitamine

(B1, B2, B6, Niacin,

Folat, Pantothensäure, E)

INFORMATIONEN

Alle Nährwerte werden pro 100 Gramm des Lebensmittels angegeben.

Die Angaben gelten für rohe, nicht gekochte oder getrocknete Lebensmittel, sofern keine anderen Angaben gemacht werden.

Inhaltsstoffe werden nur dann angegeben, wenn in 100 Gramm des Lebensmittels mindestens 10% des Tagesbedarfs des Inhaltsstoffs vorhanden ist.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett** gedruckt ist, decken 100 Gramm des Lebensmittels 50% des Tagesbedarfs von diesem einen Inhaltsstoff ab.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett und unterstrichen** ist, dann deckt das Lebensmittel so gut wie den ganzen Tagesbedarf von diesem einen Inhaltsstoff ab oder ist sogar mehr als der Tagesbedarf.

KOKOSFLOCKEN

(getrocknet)



Photocredit: Katherine Volkowski

NÄHRWERTE

| | |
|----------------|-----|
| Eiweiß: | 8g |
| Kohlenhydrate: | 8g |
| Fett: | 65g |
| Kcal: | 681 |

INHALTSSTOFFE

- Kalium
- Magnesium
- Phosphor

- Eisen
- Zink

- Selen
- Vitamin Folat

INFORMATIONEN

Alle Nährwerte werden pro 100 Gramm des Lebensmittels angegeben.

Die Angaben gelten für rohe, nicht gekochte oder getrocknete Lebensmittel, sofern keine anderen Angaben gemacht werden.

Inhaltsstoffe werden nur dann angegeben, wenn in 100 Gramm des Lebensmittels mindestens 10% des Tagesbedarfs des Inhaltsstoffs vorhanden ist.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett** gedruckt ist, decken 100 Gramm des Lebensmittels 50% des Tagesbedarfs von diesem einen Inhaltsstoff ab.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett und unterstrichen** ist, dann deckt das Lebensmittel so gut wie den ganzen Tagesbedarf von diesem einen Inhaltsstoff ab oder ist sogar mehr als der Tagesbedarf.

HAFERFLOCKEN



Photocredit: Lukasz Rawo

NÄHRWERTE

| | |
|----------------|-----|
| Eiweiß: | 14g |
| Kohlenhydrate: | 60g |
| Fett: | 8g |
| Kcal: | 381 |

INHALTSSTOFFE

- Kalium
- Magnesium
- Phosphor

- Eisen
- Zink

- Vitamine
(B1, B2, B6, Folat,
Pantothensäure)

INFORMATIONEN

Alle Nährwerte werden pro 100 Gramm des Lebensmittels angegeben.

Die Angaben gelten für rohe, nicht gekochte oder getrocknete Lebensmittel, sofern keine anderen Angaben gemacht werden.

Inhaltsstoffe werden nur dann angegeben, wenn in 100 Gramm des Lebensmittels mindestens 10% des Tagesbedarfs des Inhaltsstoffs vorhanden ist.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett** gedruckt ist, decken 100 Gramm des Lebensmittels 50% des Tagesbedarfs von diesem einen Inhaltsstoff ab.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett und unterstrichen** ist, dann deckt das Lebensmittel so gut wie den ganzen Tagesbedarf von diesem einen Inhaltsstoff ab oder ist sogar mehr als der Tagesbedarf.

GOJIBEERE

(getrocknet)



Photocredit: ivobalk

NÄHRWERTE

| | |
|----------------|-----|
| Eiweiß: | 12g |
| Kohlenhydrate: | 72g |
| Fett: | 1g |
| Kcal: | 350 |

INHALTSSTOFFE

- Vitamine
(A, C)

- Eisen
- Magnesium

INFORMATIONEN

Alle Nährwerte werden pro 100 Gramm des Lebensmittels angegeben.

Die Angaben gelten für rohe, nicht gekochte oder getrocknete Lebensmittel, sofern keine anderen Angaben gemacht werden.

Inhaltsstoffe werden nur dann angegeben, wenn in 100 Gramm des Lebensmittels mindestens 10% des Tagesbedarfs des Inhaltsstoffs vorhanden ist.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett** gedruckt ist, decken 100 Gramm des Lebensmittels 50% des Tagesbedarfs von diesem einen Inhaltsstoff ab.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett und unterstrichen** ist, dann deckt das Lebensmittel so gut wie den ganzen Tagesbedarf von diesem einen Inhaltsstoff ab oder ist sogar mehr als der Tagesbedarf.

ROSINE

(getrocknet)



Photocredit: Syed F Hashemi

NÄHRWERTE

| | |
|----------------|-----|
| Eiweiß: | 3g |
| Kohlenhydrate: | 73g |
| Fett: | 1g |
| Kcal: | 321 |

INHALTSSTOFFE

- Vitamine
(B1, E)

- Kalium
- Magnesium

- Phosphor
- Eisen

INFORMATIONEN

Alle Nährwerte werden pro 100 Gramm des Lebensmittels angegeben.

Die Angaben gelten für rohe, nicht gekochte oder getrocknete Lebensmittel, sofern keine anderen Angaben gemacht werden.

Inhaltsstoffe werden nur dann angegeben, wenn in 100 Gramm des Lebensmittels mindestens 10% des Tagesbedarfs des Inhaltsstoffs vorhanden ist.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett** gedruckt ist, decken 100 Gramm des Lebensmittels 50% des Tagesbedarfs von diesem einen Inhaltsstoff ab.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett und unterstrichen** ist, dann deckt das Lebensmittel so gut wie den ganzen Tagesbedarf von diesem einen Inhaltsstoff ab oder ist sogar mehr als der Tagesbedarf.

PREISELBEERE



Photocredit: Mogens Petersen

NÄHRWERTE

| | |
|----------------|------|
| Eiweiß: | 0,5g |
| Kohlenhydrate: | 7g |
| Fett: | 0,5g |
| Kcal: | 40 |

INHALTSSTOFFE

- Vitamine
(C, E)

INFORMATIONEN

Alle Nährwerte werden pro 100 Gramm des Lebensmittels angegeben.

Die Angaben gelten für rohe, nicht gekochte oder getrocknete Lebensmittel, sofern keine anderen Angaben gemacht werden.

Inhaltsstoffe werden nur dann angegeben, wenn in 100 Gramm des Lebensmittels mindestens 10% des Tagesbedarfs des Inhaltsstoffs vorhanden ist.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett** gedruckt ist, decken 100 Gramm des Lebensmittels 50% des Tagesbedarfs von diesem einen Inhaltsstoff ab.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett und unterstrichen** ist, dann deckt das Lebensmittel so gut wie den ganzen Tagesbedarf von diesem einen Inhaltsstoff ab oder ist sogar mehr als der Tagesbedarf.

JOHANNISBEERE

(schwarz)



Photocredit: Martin Adams

NÄHRWERTE

| | |
|----------------|------|
| Eiweiß: | 1g |
| Kohlenhydrate: | 9g |
| Fett: | 0,5g |
| Kcal: | 58 |

INHALTSSTOFFE

- Vitamine

(Folat, C, E)

- Eisen

INFORMATIONEN

Alle Nährwerte werden pro 100 Gramm des Lebensmittels angegeben.

Die Angaben gelten für rohe, nicht gekochte oder getrocknete Lebensmittel, sofern keine anderen Angaben gemacht werden.

Inhaltsstoffe werden nur dann angegeben, wenn in 100 Gramm des Lebensmittels mindestens 10% des Tagesbedarfs des Inhaltsstoffs vorhanden ist.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett** gedruckt ist, decken 100 Gramm des Lebensmittels 50% des Tagesbedarfs von diesem einen Inhaltsstoff ab.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett und unterstrichen** ist, dann deckt das Lebensmittel so gut wie den ganzen Tagesbedarf von diesem einen Inhaltsstoff ab oder ist sogar mehr als der Tagesbedarf.

ACAIBEERE



Photocredit: Alexander Mills

NÄHRWERTE

| | |
|----------------|-----|
| Eiweiß: | 5g |
| Kohlenhydrate: | 4g |
| Fett: | 19g |
| Kcal: | 200 |

INHALTSSTOFFE

- Vitamine

(B1, B2, B6, Niacin, C, E)

- Calcium

- Eisen

INFORMATIONEN

Alle Nährwerte werden pro 100 Gramm des Lebensmittels angegeben.

Die Angaben gelten für rohe, nicht gekochte oder getrocknete Lebensmittel, sofern keine anderen Angaben gemacht werden.

Inhaltsstoffe werden nur dann angegeben, wenn in 100 Gramm des Lebensmittels mindestens 10% des Tagesbedarfs des Inhaltsstoffs vorhanden ist.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett** gedruckt ist, decken 100 Gramm des Lebensmittels 50% des Tagesbedarfs von diesem einen Inhaltsstoff ab.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett und unterstrichen** ist, dann deckt das Lebensmittel so gut wie den ganzen Tagesbedarf von diesem einen Inhaltsstoff ab oder ist sogar mehr als der Tagesbedarf.

MANGO

(getrocknet)



Photocredit: Yoel Winkler

NÄHRWERTE

| | |
|----------------|-----|
| Eiweiß: | 3g |
| Kohlenhydrate: | 61g |
| Fett: | 2g |
| Kcal: | 293 |

INHALTSSTOFFE

- Vitamine
(A, B2, B6, Niacin,
Folat, Pantothen-

säure, C, E)
- Kalium
- Magnesium

- Phosphor
- Eisen

INFORMATIONEN

Alle Nährwerte werden pro 100 Gramm des Lebensmittels angegeben.

Die Angaben gelten für rohe, nicht gekochte oder getrocknete Lebensmittel, sofern keine anderen Angaben gemacht werden.

Inhaltsstoffe werden nur dann angegeben, wenn in 100 Gramm des Lebensmittels mindestens 10% des Tagesbedarfs des Inhaltsstoffs vorhanden ist.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett** gedruckt ist, decken 100 Gramm des Lebensmittels 50% des Tagesbedarfs von diesem einen Inhaltsstoff ab.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett und unterstrichen** ist, dann deckt das Lebensmittel so gut wie den ganzen Tagesbedarf von diesem einen Inhaltsstoff ab oder ist sogar mehr als der Tagesbedarf.

APFEL

(geschält, getrocknet)



Photocredit: congerdesign

NÄHRWERTE

| | |
|----------------|-----|
| Eiweiß: | 2g |
| Kohlenhydrate: | 63g |
| Fett: | 2g |
| Kcal: | 295 |

INHALTSSTOFFE

- Vitamine

(B6, Niacin, Folat, E)

- Kalium

- Magnesium

- Phosphor

- Eisen

- Zink

INFORMATIONEN

Alle Nährwerte werden pro 100 Gramm des Lebensmittels angegeben.

Die Angaben gelten für rohe, nicht gekochte oder getrocknete Lebensmittel, sofern keine anderen Angaben gemacht werden.

Inhaltsstoffe werden nur dann angegeben, wenn in 100 Gramm des Lebensmittels mindestens 10% des Tagesbedarfs des Inhaltsstoffs vorhanden ist.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett** gedruckt ist, decken 100 Gramm des Lebensmittels 50% des Tagesbedarfs von diesem einen Inhaltsstoff ab.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett und unterstrichen** ist, dann deckt das Lebensmittel so gut wie den ganzen Tagesbedarf von diesem einen Inhaltsstoff ab oder ist sogar mehr als der Tagesbedarf.

SÜßKARTOFFEL



Photocredit: auntmasako

NÄHRWERTE

| | |
|----------------|-----|
| Eiweiß: | 2g |
| Kohlenhydrate: | 17g |
| Fett: | 0g |
| Kcal: | 81 |

INHALTSSTOFFE

- Vitamine

(A, B6, Pantothensäure, C)

- Kalium

INFORMATIONEN

Alle Nährwerte werden pro 100 Gramm des Lebensmittels angegeben.

Die Angaben gelten für rohe, nicht gekochte oder getrocknete Lebensmittel, sofern keine anderen Angaben gemacht werden.

Inhaltsstoffe werden nur dann angegeben, wenn in 100 Gramm des Lebensmittels mindestens 10% des Tagesbedarfs des Inhaltsstoffs vorhanden ist.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett** gedruckt ist, decken 100 Gramm des Lebensmittels 50% des Tagesbedarfs von diesem einen Inhaltsstoff ab.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett und unterstrichen** ist, dann deckt das Lebensmittel so gut wie den ganzen Tagesbedarf von diesem einen Inhaltsstoff ab oder ist sogar mehr als der Tagesbedarf.

KAROTTE



Photocredit: Rodrigo dos Reis

NÄHRWERTE

| | |
|----------------|------|
| Eiweiß: | 1g |
| Kohlenhydrate: | 7g |
| Fett: | 0,5g |
| Kcal: | 38 |

INHALTSSTOFFE

- Vitamine
(A, Folat)

INFORMATIONEN

Alle Nährwerte werden pro 100 Gramm des Lebensmittels angegeben.

Die Angaben gelten für rohe, nicht gekochte oder getrocknete Lebensmittel, sofern keine anderen Angaben gemacht werden.

Inhaltsstoffe werden nur dann angegeben, wenn in 100 Gramm des Lebensmittels mindestens 10% des Tagesbedarfs des Inhaltsstoffs vorhanden ist.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett** gedruckt ist, decken 100 Gramm des Lebensmittels 50% des Tagesbedarfs von diesem einen Inhaltsstoff ab.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett und unterstrichen** ist, dann deckt das Lebensmittel so gut wie den ganzen Tagesbedarf von diesem einen Inhaltsstoff ab oder ist sogar mehr als der Tagesbedarf.

GRÜNKOHL



Photocredit: Katharina N.

NÄHRWERTE

| | |
|----------------|----|
| Eiweiß: | 4g |
| Kohlenhydrate: | 3g |
| Fett: | 1g |
| Kcal: | 44 |

INHALTSSTOFFE

- Vitamine
(A, B1, B2, B6,
Niacin, Folat,

Pantothensäure,
C, E)
- Kalium

- Calcium
- Phosphor
- Eisen

INFORMATIONEN

Alle Nährwerte werden pro 100 Gramm des Lebensmittels angegeben.

Die Angaben gelten für rohe, nicht gekochte oder getrocknete Lebensmittel, sofern keine anderen Angaben gemacht werden.

Inhaltsstoffe werden nur dann angegeben, wenn in 100 Gramm des Lebensmittels mindestens 10% des Tagesbedarfs des Inhaltsstoffs vorhanden ist.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett** gedruckt ist, decken 100 Gramm des Lebensmittels 50% des Tagesbedarfs von diesem einen Inhaltsstoff ab.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett und unterstrichen** ist, dann deckt das Lebensmittel so gut wie den ganzen Tagesbedarf von diesem einen Inhaltsstoff ab oder ist sogar mehr als der Tagesbedarf.

SPINAT



Photocredit: Nathan Nnugent

NÄHRWERTE

| | |
|----------------|------|
| Eiweiß: | 3g |
| Kohlenhydrate: | 1g |
| Fett: | 0,5g |
| Kcal: | 23 |

INHALTSSTOFFE

- Vitamine
(A, B2, B6, Folat,
C, E)

- Kalium
- Calcium

- Magnesium
- Eisen

INFORMATIONEN

Alle Nährwerte werden pro 100 Gramm des Lebensmittels angegeben.

Die Angaben gelten für rohe, nicht gekochte oder getrocknete Lebensmittel, sofern keine anderen Angaben gemacht werden.

Inhaltsstoffe werden nur dann angegeben, wenn in 100 Gramm des Lebensmittels mindestens 10% des Tagesbedarfs des Inhaltsstoffs vorhanden ist.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett** gedruckt ist, decken 100 Gramm des Lebensmittels 50% des Tagesbedarfs von diesem einen Inhaltsstoff ab.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett und unterstrichen** ist, dann deckt das Lebensmittel so gut wie den ganzen Tagesbedarf von diesem einen Inhaltsstoff ab oder ist sogar mehr als der Tagesbedarf.

NORI-ALGE

(getrocknet)



Photocredit: Markus Winkler

NÄHRWERTE

| | |
|----------------|-----|
| Eiweiß: | 32g |
| Kohlenhydrate: | 11g |
| Fett: | 2g |
| Kcal: | 255 |

INHALTSSTOFFE

- Vitamine
(A, B1, B2, B6,
Niacin, C, D, E)
- Kalium

- Chlorid
- Calcium
- Magnesium
- Phosphor

- Eisen
- Jod
- Zink
- Selen

INFORMATIONEN

Alle Nährwerte werden pro 100 Gramm des Lebensmittels angegeben.

Die Angaben gelten für rohe, nicht gekochte oder getrocknete Lebensmittel, sofern keine anderen Angaben gemacht werden.

Inhaltsstoffe werden nur dann angegeben, wenn in 100 Gramm des Lebensmittels mindestens 10% des Tagesbedarfs des Inhaltsstoffs vorhanden ist.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett** gedruckt ist, decken 100 Gramm des Lebensmittels 50% des Tagesbedarfs von diesem einen Inhaltsstoff ab.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett und unterstrichen** ist, dann deckt das Lebensmittel so gut wie den ganzen Tagesbedarf von diesem einen Inhaltsstoff ab oder ist sogar mehr als der Tagesbedarf.

TOFU



Photocredit: hanul choi

NÄHRWERTE

| | |
|----------------|-----|
| Eiweiß: | 15g |
| Kohlenhydrate: | 3g |
| Fett: | 6g |
| Kcal: | 126 |

INHALTSSTOFFE

- Vitamin E
- Calcium

- Magnesium
- Phosphor

- Eisen
- Zink

INFORMATIONEN

Alle Nährwerte werden pro 100 Gramm des Lebensmittels angegeben.

Die Angaben gelten für rohe, nicht gekochte oder getrocknete Lebensmittel, sofern keine anderen Angaben gemacht werden.

Inhaltsstoffe werden nur dann angegeben, wenn in 100 Gramm des Lebensmittels mindestens 10% des Tagesbedarfs des Inhaltsstoffs vorhanden ist.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett** gedruckt ist, decken 100 Gramm des Lebensmittels 50% des Tagesbedarfs von diesem einen Inhaltsstoff ab.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett und unterstrichen** ist, dann deckt das Lebensmittel so gut wie den ganzen Tagesbedarf von diesem einen Inhaltsstoff ab oder ist sogar mehr als der Tagesbedarf.

HARTKÄSE



Photocredit: moritz320

NÄHRWERTE

| | |
|----------------|-----|
| Eiweiß: | 27g |
| Kohlenhydrate: | 0g |
| Fett: | 32g |
| Kcal: | 397 |

INHALTSSTOFFE

- Vitamine
(A, B2, B12, D)
- Chlorid

- Calcium
- Magnesium
- Phosphor

- Jod
- Zink

INFORMATIONEN

Alle Nährwerte werden pro 100 Gramm des Lebensmittels angegeben.

Die Angaben gelten für rohe, nicht gekochte oder getrocknete Lebensmittel, sofern keine anderen Angaben gemacht werden.

Inhaltsstoffe werden nur dann angegeben, wenn in 100 Gramm des Lebensmittels mindestens 10% des Tagesbedarfs des Inhaltsstoffs vorhanden ist.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett** gedruckt ist, decken 100 Gramm des Lebensmittels 50% des Tagesbedarfs von diesem einen Inhaltsstoff ab.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett und unterstrichen** ist, dann deckt das Lebensmittel so gut wie den ganzen Tagesbedarf von diesem einen Inhaltsstoff ab oder ist sogar mehr als der Tagesbedarf.

ERDNUSSÖL



Photocredits: Ilona F./Marge Nauer

NÄHRWERTE (pro 100ml)

| | |
|----------------|-----|
| Eiweiß: | 0g |
| Kohlenhydrate: | 0g |
| Fett: | 90g |
| Kcal: | 810 |

INHALTSSTOFFE

- Vitamin E

INFORMATIONEN

Alle Nährwerte werden pro 100 Gramm des Lebensmittels angegeben.

Die Angaben gelten für rohe, nicht gekochte oder getrocknete Lebensmittel, sofern keine anderen Angaben gemacht werden.

Inhaltsstoffe werden nur dann angegeben, wenn in 100 Gramm des Lebensmittels mindestens 10% des Tagesbedarfs des Inhaltsstoffs vorhanden ist.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett** gedruckt ist, decken 100 Gramm des Lebensmittels 50% des Tagesbedarfs von diesem einen Inhaltsstoff ab.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett und unterstrichen** ist, dann deckt das Lebensmittel so gut wie den ganzen Tagesbedarf von diesem einen Inhaltsstoff ab oder ist sogar mehr als der Tagesbedarf.

OLIVENÖL



Photocredit: Steve Buissinne

NÄHRWERTE (pro 100ml)

| | |
|----------------|-----|
| Eiweiß: | 0g |
| Kohlenhydrate: | 0g |
| Fett: | 90g |
| Kcal: | 810 |

INHALTSSTOFFE

- Vitamin E

INFORMATIONEN

Alle Nährwerte werden pro 100 Gramm des Lebensmittels angegeben.

Die Angaben gelten für rohe, nicht gekochte oder getrocknete Lebensmittel, sofern keine anderen Angaben gemacht werden.

Inhaltsstoffe werden nur dann angegeben, wenn in 100 Gramm des Lebensmittels mindestens 10% des Tagesbedarfs des Inhaltsstoffs vorhanden ist.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett** gedruckt ist, decken 100 Gramm des Lebensmittels 50% des Tagesbedarfs von diesem einen Inhaltsstoff ab.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett und unterstrichen** ist, dann deckt das Lebensmittel so gut wie den ganzen Tagesbedarf von diesem einen Inhaltsstoff ab oder ist sogar mehr als der Tagesbedarf.

KÜRBISKERNÖL



Photocredits: kernoel.cc

NÄHRWERTE (pro 100ml)

| | |
|----------------|-----|
| Eiweiß: | 0g |
| Kohlenhydrate: | 0g |
| Fett: | 90g |
| Kcal: | 810 |

INHALTSSTOFFE

- Vitamine

(A, E)

INFORMATIONEN

Alle Nährwerte werden pro 100 Gramm des Lebensmittels angegeben.

Die Angaben gelten für rohe, nicht gekochte oder getrocknete Lebensmittel, sofern keine anderen Angaben gemacht werden.

Inhaltsstoffe werden nur dann angegeben, wenn in 100 Gramm des Lebensmittels mindestens 10% des Tagesbedarfs des Inhaltsstoffs vorhanden ist.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett** gedruckt ist, decken 100 Gramm des Lebensmittels 50% des Tagesbedarfs von diesem einen Inhaltsstoff ab.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett und unterstrichen** ist, dann deckt das Lebensmittel so gut wie den ganzen Tagesbedarf von diesem einen Inhaltsstoff ab oder ist sogar mehr als der Tagesbedarf.

TOPINAMBUR



Photocredit: Silvarita

NÄHRWERTE

| | |
|----------------|------|
| Eiweiß: | 2g |
| Kohlenhydrate: | 4g |
| Fett: | 0,5g |
| Kcal: | 54 |

INHALTSSTOFFE

- Vitamine
(B1, Niacin, Folat)

- Kalium
- Phosphor

INFORMATIONEN

Alle Nährwerte werden pro 100 Gramm des Lebensmittels angegeben.

Die Angaben gelten für rohe, nicht gekochte oder getrocknete Lebensmittel, sofern keine anderen Angaben gemacht werden.

Inhaltsstoffe werden nur dann angegeben, wenn in 100 Gramm des Lebensmittels mindestens 10% des Tagesbedarfs des Inhaltsstoffs vorhanden ist.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett** gedruckt ist, decken 100 Gramm des Lebensmittels 50% des Tagesbedarfs von diesem einen Inhaltsstoff ab.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett und unterstrichen** ist, dann deckt das Lebensmittel so gut wie den ganzen Tagesbedarf von diesem einen Inhaltsstoff ab oder ist sogar mehr als der Tagesbedarf.

ARTISCHOCKEN

(Herz, gekocht)



Photocredit: Martin Adams

NÄHRWERTE

| | |
|----------------|----|
| Eiweiß: | 2g |
| Kohlenhydrate: | 2g |
| Fett: | 1g |
| Kcal: | 27 |

INHALTSSTOFFE

- Vitamine
(Folat, C, D, E)

- Chlorid
- Jod
- Selen

INFORMATIONEN

Alle Nährwerte werden pro 100 Gramm des Lebensmittels angegeben.

Die Angaben gelten für rohe, nicht gekochte oder getrocknete Lebensmittel, sofern keine anderen Angaben gemacht werden.

Inhaltsstoffe werden nur dann angegeben, wenn in 100 Gramm des Lebensmittels mindestens 10% des Tagesbedarfs des Inhaltsstoffs vorhanden ist.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett** gedruckt ist, decken 100 Gramm des Lebensmittels 50% des Tagesbedarfs von diesem einen Inhaltsstoff ab.

Wenn ein Inhaltsstoff **fett und unterstrichen** ist, dann deckt das Lebensmittel so gut wie den ganzen Tagesbedarf von diesem einen Inhaltsstoff ab oder ist sogar mehr als der Tagesbedarf.