DAS SALZ

Salz und Gesundheit - Lebensmitteltabelle 1

Produkt	Kartoffelchips gesalzen Inhalt 175 g	Vegetarischer Aufschnitt (Wurstersatz) Inhalt 80 g	Liptauer Inhalt 175 g	Grissini Inhalt 150 g	Weizen-mischbrot 350 g	Schinken Inhalt 100 g	Bergkäse Inhalt 175 g	Knabber-Nüsse Inhalt 200 g	Rindsgulasch (Dose) Inhalt 400 g
Menge	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g
Energie	2201 kJ / 528 kcal	821 kJ / 198 kcal	600 kJ / 144 kcal	1798 kJ / 426 kcal	926,12 kJ / 221,2 kcal	784 kJ / 188 kcal	1775 kJ / 428 kcal	2248 kJ / 540 kcal	529 kJ / 127 kcal
Fett	33 g	15 g	9,1 g	8,7 g	1,6 g	12 g	35 g	35 g	7,7 g
Fett, davon gesättigte Fettsäuren	3 g	1,7 g	5,8 g	1,9 g	0,4 g	0,8 g	23 g	11 g	2 g
Kohlenhydrate	27,4 g	5,7 g	7,9 g	75 g	43 g	0 g	0 g	39 g	4,4 g
Kohlenhydrate, davon Zucker	2,6 g	3,8 g	7,7 g	1,7 g	2,2 g	0 g	0 g	7,3 g	1,9 g
Ballaststoffe		2,8 g	1,2 g	3,9 g	4,4 g	0 g	0 g	4,4 g	
Eiweiß	5,6 g	8,6 g	6,5 g	10 g	6,5 g	20 g	27 g	15 g	9,5 g
Salz	1,6 g	2,2 g	1,63 g	2,1 g	1,24 g	2,5 g	1,4 g	2,3 g	1,4 g