



# 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

<b>Menge</b>	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g
<b>Energie</b>	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
<b>Fett</b>	33 g	15 g	9,1 g	8,7 g	1,6 g	12 g	35 g	35 g	7,7 g
<b>Fett, davon gesättigte Fettsäuren</b>	3 g	1,7 g	5,8 g	1,9 g	0,4 g	0,8 g	23 g	11 g	2 g
<b>Kohlenhydrate</b>	27,4 g	5,7 g	7,9 g	75 g	43 g	0 g	0 g	39 g	4,4 g
<b>Kohlenhydrate, davon Zucker</b>	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
<b>Ballaststoffe</b>		2,8 g	1,2 g	3,9 g	4,4 g	0 g	0 g	4,4 g	
<b>Eiweiß</b>	5,6 g	8,6 g	6,5 g	10 g	6,5 g	20 g	27 g	15 g	9,5 g
<b>Salz</b>	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

