

Nährwertangaben (Bio und konventionell)

in g pro 100 g	Brennwert (energy) in kJ und kcal	Eiweiß (protein)	Kohlen- hydrate (carbo- hydrate)	davon Zucker (of which sugar)	Fett (fat)	davon gesättigte Fettsäuren (of which saturated fat)	Salz (salt)
Acerola 65 Bx	1088/260	2,5	46,3	43,3	0,1	<0,01	0,01
Ananas 60 Bx	1008/234	1,9	53,9	53,9	0,5	0,09	0,0125
Apfel 70 Bx	1140/266	0,6	62,1	59,3	0,6	0,11	0,0275
Apfel MARK	222/52	0,12	15,52	12,07	0,12	0,02	0,0053
Aprikose 65 Bx	820/195	4,0	41,3	40,1	0,6	0,1	0,015
Aprikose MARK	171/41	0,9	8,0	7,5	0,1	0,03	0,005
Aronia 65 Bx	774/181	0,5	49,9	28,0	0,1	0,00	0,0275
Banane MARK 21 Bx	343/81	1,1	18,0	18,0	0,4	0,03	0,0025
Birne 70 Bx	954/226	0,6	55,4	46,9	0,6	0,12	0,0275
Birne MARK	218/52	0,4	12,0	10,16	0	0	0,0125
Brombeere 65 Bx	916/216	2,5	44,5	44,5	0,1	0,00	0,000
Cranberry 65 Bx	1040/250	<2	46,0	32,5	<0,5	0,00	<0,075
Dattel 70° BX	1160/277	6,1	74,9	66,5	1,3	0,00	0,001
Dirndl-MARK	230/54	<1,6	11,2	11,2	<0,6	0,00	0,01
Erdbeere 65 Bx	814/189	1,5	40,7	40,7	0,1	0,0	0,0375
TK-Erdbeeren	158,1/37,5	0,9	5,8	5,7	0,4	0,0	0,0
Grapefruit 58 Bx	944/221	3,3	44,2	44,2	0,6	0,11	0,0275
Hagebutte MARK	282/67	<2	14	14	<0,7	0,00	0,0125
Heidelbeere 65 Bx	913/216	2,4	44,8	44,8	0,1	0,0	0,0625
Heidelbeer MARK	143/34	<1,0	6,8	5,6	<1,0	<1,0	0,003
TK-Heidelbeeren	201,3/48,1	0,6	6,3	6,3	0,6	0,0	0,0
Himbeere 65 Bx	905/213	2,2	41,2	41,2	0,1	0,0	0,055
Himbeer MARK	125/30	1,0	3,7	3,7	0,23	0,01	0,002
TK-Himbeeren	187,9/44,8	1,4	5,0	5,0	0,33	0,0	0,00
Holunder 65 Bx	1035/246	<2,0	53,0	42,5	<0,5	<0,4	0,075
Holunder MARK	124/29	<0,5	6,0	5,6	<0,3	<0,2	<0,01
Hol.blütensirup60Bx	1035/244	0,0	59,0	59,0	0,0	0,0	0,000
Ingwersaft	46/11	<1,0	1,5	1,5	<1,0	<0,03	<0,3
Johannisb. rot 65 Bx	940/219	6,8	30,3	30,3	1,0	0,2	0,025
Johannisbschw.65Bx	955/223	6,8	33,8	33,8	1,0	0,2	0,025
Karotte 40 Bx	675/160	2,5	35,5	35,5	0,8	0,8	0,625
Karottensaft	135/32	0,5	7,1	0,125	0,16	0,16	
Kirsche 65 Bx	884/207	1,3	48,2	39,8	0,1	0,0	0,020
TK-Kirschen	237,6/56,1	0,9	10,3	9,4	0,5	0,1	0,0
Kiwi 65 Bx	886/204	3,3	41,6	41,6	0,8	0,00	0,010
Limette 48 Bx	671/158	1,6	30,5	30,5	0,1	0,01	0,040
Mandarine 60 Bx	974/226	3,7	47,4	47,4	1,0	0,21	0,0125
Mango MARK	247/58	0,6	12,5	12,5	0,4	0,03	0,0125
Maracuja 50 Bx	771/182	2,9	28,6	28,6	1,4	0,18	0,0725
Orange 65 Bx	1055/245	4,0	51,4	51,4	1,1	0,23	0,015
Pfirsich 65 Bx	820/195	4,0	41,3	40,1	0,6	0,1	0,015
Pfirsich MARK	143/34	0,7	7,2	7	0,1	0,02	0,0025
Preiselbeer 65 Bx	986/237	<2	45	31	<0,5	0,00	<0,06
TK-Preiselbeeren	220/48	0,8	11,5	7,8	1,2	0,00	<0,01

Quitte 70 Bx	1137/272	3,10	50,20	42,36	3,43	0,26	0,05
Quitte MARK	165/39	0,1	9,6	8,1	0,1	0,02	0,0025
Rhabarbersaft 3,7Bx	55/13	0,6	1,4	1,13	0,25	0,05	<0,05
Rote Rübe 65 Bx	1079/255	5,8	56,3	56,3	0,6	0,6	0,435
Rote Rübe Saft	186/44	1,0	9,7	9,7	0,1	0,1	0,075
Sanddorn 65 Bx	998/234	<2	41	26	<2	0,00	0,00
Schlehe 65 Bx	1075/253	<2	51	35,5	<0,5	0,00	0,075
Tomate SAFT 5,5Bx	69/16	0,8	2,9	2,9	0,05	0,01	0,015
Traube 65 Bx	1025/240	0,7	57,3	57,3	0,0	0,0	0,0275
Zitrone 48 Bx	671/158	1,6	30,5	30,5	0,1	0,01	0,04
Zwetschke 65 Bx	1066/251	<2	55	46,5	<0,5	0,00	0,026
Zwetschken MARK	203/48	0,6	10,3	8,8	<0,2	0,02	0,004

Die angegebenen Werte sind Durchschnittswerte, die von Charge zu Charge geringfügig abweichen können.
Alle Angaben ohne Gewähr, Tippfehler vorbehalten!