



Berg-Haferflocken (Schnellkochend)

FOOD.BRAND

FOOD.CATEGORY

Frühstück

Berg-Haferflocken (Schnellkochend)

Nährstoffe

KALORIEN	366 kcal (pro 100g)
EIWEISS	11.9g (pro 100g)
FETT	7.2g (pro 100g)
KOHLLENHYDRATE	69.3g (pro 100g)
FASER	6.9g (pro 100g)

David Janitzek Diets
 Premium
 Krumbacher Straße 26
 86424 Dinkelscherden,
 Deutschland
 Umsatzsteuer-ID:
 DE453108867

Kontakt:
 E-Mail: support@dietspremium.com
 Tel.: 0 152 0744 5675

Web: dietspremium.com

Bankverbindung
 Bank: Deutsche Bank
 IBAN: DE26 7207 0024 0064 1910 00
 SWIFT (BIC): DEUTDEDB720

Detaillierte Nährwertabelle



FETT	7.2 g
EISEN	3.9 mg
ZINK	3.1 mg
ZELLULOSE	6.9 g
NATRIUM	5 mg
KUPFER	0.55 mg
VITAMIN B3 (NIACIN)	0.87 mg
EIWEISS	11.9 g
CALCIUM	54 mg
SACCHAROSE	0.9 g
VITAMIN B1 (THIAMIN)	0.46 mg
MAGNESIUM	129 mg
KALIUM	379 mg
MANGAN	4.19 mg
VITAMIN E	1.8 mg
PHOSPHOR	433 mg
VITAMIN B6 (PYRIDOXIN)	0.15 mg
VITAMIN B2 (RIBOFLAVIN)	0.15 mg
KOHLENHYDRAT	69.3 g
GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	1.25 g
EINFACH UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN	2.61 g
MEHRFACH UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN	2.9 g

David Janitzek Diets
Premium
Krumbacher Straße 26
86424 Dinkelscherben,
Deutschland
Umsatzsteuer-ID:
DE453108867

Kontakt:
E-Mail:
support@dietspremium.com
Tel.: 0 1520 744 5675

Web:
dietspremium.com

Bankverbindung
Bank: Deutsche Bank
IBAN: DE26 7207 0024 0064 1910 00
SWIFT (BIC): DEUTDEDB720

WASSER

8 g

ZUCKER

1.5 g



FASERLÖSLICH	2.5 g
FASERUNLÖSLICH	4.4 g
STÄRKE	65.3 g
VITAMIN B9 (FOLSÄURE)	0.032 µg
VITAMIN B5 (PANTOTHENSÄURE)	1.35 mg
CHOLESTERIN	0 mg
FETTSÄUREN TRANS	0.04 g
OMEGA 3	0.11 g
OMEGA 6	2.42 g
ASCHE	1.8 g
BETA-GLUCAN	4.5 g
VITAMIN K	0.002 µg
SELENIUM	0.0026 µg
LUTEIN + ZEAXANTHIN	0.018 mg
GLICEMIC INDEX	55 µg
VITAMIN D	0 µg
VITAMIN C (ASCORBINSÄURE)	0 mg
VITAMIN A	0 µg
VITAMIN B12 (COBALAMIN)	0 µg
CHLORID	0.11 mg
SCHWEFEL	0.14 mg
KOBALT	1.0E-5 µg

David Janitzek Diets
Premium
Krumbacher Straße 26
86424 Dinkelscherben,
Deutschland
Umsatzsteuer-ID:
DE453108867

Kontakt:
E-Mail:
support@dietspremium.com
Tel.: 0 1520 744 5675

Web:
dietspremium.com

Bankverbindung
Bank: Deutsche Bank
IBAN: DE26 7207 0004 0009 1810 00
SWIFT (BIC): DEUTDEDB720

MOLYBDÄN

0.033 µg

FLUORID

0.0012 mg



JOD	0.0035 µg
BOR	0.1 mg
NICKEL	0.0004 mg
KIESELSÄURE	5 mg
FITOSTEROL	0.04 mg
INULIN	0.1 g
LIGNIN	0.05 g
OXALSÄURE	0.04 mg
MALINSÄURE	0.01 g
BETA-SITOSTERIN	0.025 mg
CAMPESTEROL	0.003 g
STIGMASTEROL	0.001 g
FRUCTOSE	0.1 g
GLUCOSE	0.1 g
GALAKTOSE	0.01 g
LAKTOSE	0 g
MALTOSE	0.2 g
RAFFINOSE	0.08 g
STACHYOSE	0.02 g
VERGASUNG	0.01 g
ZUCKERALKOHOLE INSGESAMT	0 g
ZUCKER HINZUGEFÜGT	0 g
BELANZLICHE EIWESSE	11.9 g
TRYPTOPHAN	0.17 g

David Janitzek Diets Premium
 Krumbacher Straße 26
 86424 Dinkelscherben,
 Deutschland
 Umsatzsteuer-ID:
 DE453108867

Kontakt:
 E-Mail: support@dietspremium.com
 Tel.: 0 1520 744 5675

Web:
 dietspremium.com

Bankverbindung
 Bank: Deutsche Bank
 IBAN: DE26 7207 0024 0064 0910 00
 SWIFT (BIC): DEUTDEDB720



THROMBONIN	0.38 g
ISOLEUCIN	0.43 g
LEUCIN	0.81 g
LYSIN	0.44 g
METHIONIN	0.18 g
CYSTEIN	0.22 g
PHENYLALANIN	0.55 g
TYROSIN	0.34 g
VALIN	0.54 g
ARGININ	0.75 g
HISTIDIN	0.22 g
ALANINA	0.5 g
ASPARTINSÄURE	0.86 g
GLUTAMINSÄURE	2.35 g
GLYCIN	0.48 g
PROLINE	0.46 g
SERINE	0.45 g
GLUTAMIN	0.62 g
VITAMIN B4 (CHOLIN)	0.03 mg
VITAMIN B7 (BIOTIN)	0.02 mg
CAROTIN BETA	0 mg
LUTEIN	0.018 µg
ZEAXANTHIN	0 µg

David Janitzek Diets
Premium
Krumbacher Straße 26
86424 Dinkelscherben,
Deutschland
Umsatzsteuer-ID:
DE453108867

Kontakt:
E-Mail:
support@dietspremium.com
Tel.: 0 1520 744 5675

Web:
dietspremium.com

Bankverbindung
Bank: Deutsche Bank
IBAN: DE26 7207 0024 0064 1910 00
SWIFT (BIC): DEUTDEDB720



pdf.export.disclaimer

David Janitzek Diets
Premium
Krumbacher Straße 26
86424 Dinkelscherben,
Deutschland
Umsatzsteuer-ID:
DE453108867

Kontakt:
E-Mail:
support@dietspremium.com
Tel.: 0 1520 744 5675

Web:
dietspremium.com

Bankverbindung
Bank: Deutsche Bank
IBAN: DE26 7207 0024 0064 1910 00
SWIFT (BIC): DEUTDEDB720