



# Geriebener Gouda

FOOD.BRAND

FOOD.CATEGORY

**Keto / Low Carb**

Geriebener Gouda

## Nährstoffe

<b>KALORIEN</b>	316 kcal (pro 100g)
<b>EIWEISS</b>	27.9g (pro 100g)
<b>FETT</b>	22.9g (pro 100g)
<b>KOHLLENHYDRATE</b>	0.1g (pro 100g)
<b>FASER</b>	0.0g (pro 100g)

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

Kontakt:  
 E-Mail: support@dietspremium.com  
 Tel.: 015207445675

Web: dietspremium.com

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

**Detaillierte Nährwertabelle**



<b>FETT</b>	22.9 g
<b>EISEN</b>	0.7 mg
<b>ZINK</b>	4.18 mg
<b>NATRIUM</b>	898 mg
<b>KUPFER</b>	0.07 mg
<b>VITAMIN B3 (NIACIN)</b>	0.07 mg
<b>EIWEISS</b>	27.9 g
<b>CALCIUM</b>	807 mg
<b>LAKTOSE</b>	0.1 g
<b>VITAMIN B1 (THIAMIN)</b>	0.026 mg
<b>MAGNESIUM</b>	31 mg
<b>KALIUM</b>	83 mg
<b>MANGAN</b>	0.03 mg
<b>VITAMIN E</b>	0.38 mg
<b>VITAMIN D</b>	0.24 µg
<b>VITAMIN A</b>	276 µg
<b>PHOSPHOR</b>	516 mg
<b>VITAMIN B6 (PYRIDOXIN)</b>	0.02 mg
<b>VITAMIN B2 (RIBOFLAVIN)</b>	0.392 mg
<b>VITAMIN B12 (COBALAMIN)</b>	1.7 µg
<b>CHOLESTERIN</b>	71 mg
<b>KOHLNHYDRAT</b>	0.1 g

**GESÄTTIGTE FETTSÄUREN**

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

Kontakt:  
 E-Mail: [support@dietspremium.com](mailto:support@dietspremium.com)  
 Tel.: 0 1520 744 5675

Web:  
[dietspremium.com](http://dietspremium.com)

Bankverbindung  
 Bank: Deutsche Bank  
 IBAN: DE26 7207 0024 0064 3910 00  
 SWIFT (BIC): DEUTDEDB720

**MEHRFACH UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN**

0.62 g



<b>WASSER</b>	40.5 g
<b>SALZ</b>	2.25 g
<b>ZELLULOSE</b>	0 g
<b>ZUCKER</b>	0.1 g
<b>FETTSÄUREN TRANS</b>	0.2 g
<b>VITAMIN K</b>	2.5 µg
<b>FOLATE</b>	15 µg
<b>VITAMIN B5 (PANTOTHENSÄURE)</b>	0.3 mg
<b>SELENIUM</b>	15 µg
<b>JOD</b>	20 µg
<b>CHLOR</b>	1200 mg
<b>OMEGA 3</b>	0.2 g
<b>OMEGA 6</b>	0.42 g
<b>ASCHE</b>	3.5 g

*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