



Quinoa (Reismelde)

FOOD.BRAND

FOOD.CATEGORY

Vegan

Quinoa (Reismelde)

Nährstoffe

KALORIEN	324 kcal (pro 100g)
EIWEISS	14.8g (pro 100g)
FETT	5.0g (pro 100g)
KOHLHYDRATE	58.5g (pro 100g)
FASER	7.0g (pro 100g)

David Janitzek Diets
 Premium
 Krumbacher Straße 26
 86424 Dinkelscherden,
 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

Detaillierte Nährwertabelle



EIWEISS	14.8 g
FETT	5 g
KOHLLENHYDRAT	58.5 g
ZELLULOSE	7 g
WASSER	10 g
ASCHE	2.7 g
CALCIUM	47 mg
EISEN	4.6 mg
MAGNESIUM	197 mg
PHOSPHOR	457 mg
KALIUM	563 mg
NATRIUM	5 mg
ZINK	3.1 mg
KUPFER	0.59 mg
MANGAN	2.03 mg
SELENIUM	8.5 µg
VITAMIN B1 (THIAMIN)	0.36 mg
VITAMIN B2 (RIBOFLAVIN)	0.32 mg
VITAMIN B3 (NIACIN)	1.52 mg
VITAMIN B6 (PYRIDOXIN)	0.49 mg
VITAMIN B9 (FOLSÄURE)	184 µg
VITAMIN E	2.44 mg

GESÄTTIGTE FETTSÄUREN

0.55 g

David Janitzek Diets Premium
 Kontakt: E-Mail: support@dietspremium.com
 Krumbacher Straße 26, 86424 Dinkelscherben,
 Deutschland
 Umsatzsteuer-ID: DE453108867

Web: dietspremium.com

Bankverbindung
 Bank: Deutsche Bank
 IBAN: DE26 7207 0024 0001 1910 00
 SWIFT (BIC): DEUTDEDB720

MEHRFACH UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN

2.47 g



OMEGA 3	0.83 g
OMEGA 6	1.64 g
ZUCKER	0.87 g
FASERLÖSLICH	1.2 g
FASERUNLÖSLICH	5.8 g
CHOLESTERIN	0 mg
VITAMIN K	0 µg
VITAMIN C (ASCORBINSÄURE)	0 mg
VITAMIN A	1.5 µg
VITAMIN B12 (COBALAMIN)	0 µg
VITAMIN D	0 µg
SALZ	0.01 g
FETTSÄUREN TRANS	0 g
LYSIN	0.7 g
METHIONIN	0.2 g
GLYCIN	0.65 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