



Sauerkraut

FOOD.BRAND	FOOD.CATEGORY
-------------------	----------------------

Nährstoffe

KALORIEN	12 kcal (pro 100g)
EIWEISS	1.1g (pro 100g)
FETT	0.2g (pro 100g)
KOHLLENHYDRATE	3.4g (pro 100g)
FASER	2.1g (pro 100g)

Detaillierte Nährwerttabelle

EIWEISS		1.1 g
FETT		0.2 g
KOHLLENHYDRAT		3.4 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



ZELLULOSE	2.1 g
GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	0.04 g
MEHRFACH UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN	0.11 g
NATRIUM	260 mg
KALIUM	211 mg
CALCIUM	36 mg
PHOSPHOR	18 mg
MAGNESIUM	7 mg
EISEN	0.5 mg
ZINK	0.24 mg
KUPFER	0.04 mg
MANGAN	0.14 mg
VITAMIN A	3 µg
VITAMIN B1 (THIAMIN)	0.03 mg
VITAMIN B2 (RIBOFLAVIN)	0.06 mg
VITAMIN B3 (NIACIN)	0.1 mg
VITAMIN B6 (PYRIDOXIN)	0.17 mg
VITAMIN B9 (FOLSÄURE)	16 µg
VITAMIN C (ASCORBINSÄURE)	16 mg
WASSER	92 g
EINFACH UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN	0.03 g
ZUCKER	1.8 g
CHOLESTERIN	0 mg
NEUTRALISCH	0.19 g
FASERUNLÖSLICH	1.6 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 5910 00
SWIFT (BIC): DEUTDEDB720



SALZ	0.65 g
VITAMIN K	15 µg
ASCHE	2.3 g
VITAMIN E	0.1 mg
FETTSÄUREN TRANS	0 g
OMEGA 3	0.03 g
OMEGA 6	0.07 g
LAKTOSE	0 g
FRUCTOSE	0.9 g
GLUCOSE	0.5 g
SACCHAROSE	0.2 g

Die in diesem Dokument enthaltenen Informationen dienen nur zu Bildungszwecken und ersetzen keine medizinische Beratung.

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