pNährstofftabellen geben die Mengen bestimmter Inhaltsstoffe in einem Produkt an. Verpflichtende Angaben auf einer Lebesnmittelverpackung sind: der Energiegehalt*Brennwert, Fette und gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrathe, Zucker, Eiweiß und Salz. Diese Angaben gelten pro 100g oder 100ml. Es können auch noch Angaben zu ungesättigten Fettsäuren, mehrwertigen Alkoholen, Stärke, Balaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe gemacht werden. Es dürfen auch Angaben zur Referenzmenge gemacht werden, also zu wieviel Prozent 100g oder eine Portion eines Produktes den Tagesbedarf (eines Erwachsenen) abdecken. Produkte, die nur aus einer Zutat bestehen, haben keine Kennzeichnungspflicht (z.B. Obst, Gemüse, Mehl, Reis, Gewürze).* <p>pDer Energiegehalt von Lebensmitteln wird in Kilocalorien (kcal) oder Kilojoule (kJ) angegeben./p

Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/nahrstofftabellen

Lebensmittel 100g/ml	Kalorien in kcal	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrathe in g	Zucker in g	Ballaststoffe in g
Kopfsalat	12	1	0	2	2	0
Kichererbsen	353	20	7	45	3	14,8
Apfel	52	0,4	0,2	11	10,4	2,4
Zucchini	22	3	0	2	2	1
Champignons	19	3	0	0,8	0,8	2
Rosienen	322	1	1	75	75	4.4
Banane	90	1,2	0,2	20	17	1,8
Walnüsse	678	10,3	64	12,4	5	5,4
Spätzle	138	3,8	1,8	25,6	0	1,9
Nudeln (Ei)	375	12	3,7	72	0,4	3
Nudeln, Vollkorn	343	13	2,8	60	1	13
Vollkormbrot	208	7	2,4	36	3	11
Weißbrot	251	5	1,9	52	2	3
Gauda Käse	376	22	32	0	0	0
Hüttenkäse	90	11,9	4,2	1,1	1,1	0
Frischkäse light/Rahm	145/334	10,7	10/30,2	3/3,2	3/3,2	0
Milch 1,5/ 3,5%	46/64	3	1,5/3,5	5	5	0
Hackfleisch, gemischt	336	21	28	0	0	0
Hähnchen-brust	116	20	4	0	0	0
Schnitzel gebraten	233	20	11	13	0	1,2
Ei	151	12	11	1	1	0
Seelachs	79	18	0,8	0	0	0
Lachs	188	20	12	0	0	0
Butter	742	1	82	0	0	0
Öl	900	0	100	0	0	0

Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/nahrstofftabellen