

NÄHRWERTTABELLE

MAKRELENFILETS Natur

Durchschnittliche Nährwerte pro 100g:	
Energie	821 kJ / 197 kcal
Fett	13 g
- davon gesättigte Fettsäuren	3,0 g
Kohlenhydrate	0 g
- davon Zucker	0 g
Eiweiß	20 g
Salz	0,85 g

MAKRELENFILETS in Olivenöl

Durchschnittliche Nährwerte pro 100g:	
Energie	1154 kJ / 278 kcal
Fett	22 g
- davon gesättigte Fettsäuren	4,1 g
Kohlenhydrate	0 g
- davon Zucker	0 g
Eiweiß	20 g
Salz	0,48 g

MAKRELENFILETS in Scharfer Tomatensauce

Durchschnittliche Nährwerte pro 100g:	
Energie	847 kJ / 204 kcal
Fett	16 g
- davon gesättigte Fettsäuren	2,5 g
Kohlenhydrate	1,0 g
- davon Zucker	0,6 g
Eiweiß	14 g
Salz	0,98 g

MAKRELENFILETS milder Rauchgeschmack

Durchschnittliche Nährwerte pro 100g:	
Energie	1154 kJ / 278 kcal
Fett	22 g
- davon gesättigte Fettsäuren	4,0 g
Kohlenhydrate	0 g
- davon Zucker	0 g
Eiweiß	20 g
Salz	0,61 g



NÄHRWERTTABELLE

THUNFISCHSALAT Mexikanisch

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g: Valori nutrizionali medi per 100 g:	
Energie / Energia	756 kJ / 182 kcal
Fett / Grassi	13 g
- davon gesättigte Fettsäuren / di cui acidi grassi saturi	1,0 g
Kohlenhydrate / Carboidrati	4,2 g
- davon Zucker / di cui zuccheri	2,2 g
Eiweiß / Proteine	11 g
Salz / Sale	0,95 g

THUNFISCHSALAT Italienisch

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g: Valori nutrizionali medi per 100 g:	
Energie / Energia	611 kJ / 147 kcal
Fett / Grassi	9,4 g
- davon gesättigte Fettsäuren / di cui acidi grassi saturi	0,8 g
Kohlenhydrate / Carboidrati	5,6 g
- davon Zucker / di cui zuccheri	2,6 g
Eiweiß / Proteine	9,1 g
Salz / Sale	1,1 g

SHRIMPS

Natural

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g (abgetropftes Gewicht): Valori nutrizionali medi per 100 g (prodotto sgocciolato) : Átlagos tápérték 100g termékben (lecsöpögtetett termék):	
Energie energia Energia	268 kJ / 63 kcal
Fett grassi Zsír	0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren di cui acidi grassi saturi amelyből telített zsírsavak	0,2 g
Kohlenhydrate carboidrati Szénhidrát	0,7 g
davon Zucker di cui zuccheri amelyből cukrok	0,2 g
Eiweiß proteine Fehérje	14 g
Salz sale Só	3,6 g

SPROTTEN

geräuchert in
Rapsöl

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g*: Valori nutrizionali medi per 100 g*:	
Energie / Energia	734 kJ / 176 kcal
Fett / Grassi	10 g
- davon gesättigte Fettsäuren / di cui acidi grassi saturi	2,0 g
Kohlenhydrate / Carboidrati	0 g
- davon Zucker / di cui zuccheri	0 g
Eiweiß / Proteine	21 g
Salz / Sale	1,2 g

