

REGENBOGENFORELLE - NÄHRWERTE

Energie, Eiweiß, sonstiges

(Kilokalorien, Kilojoule, Eiweiß (Protein), Jod, Kochsalz (NaCL), Wasser)

Kalorien	Joule	Eiweiß	Jod	Kochsalz	Wasser
127 kcal	530 kJ	19,70 g	3,00 µg	150 mg	74,50 g

Fette, Purin, Omega-3-Fettsäuren (EPA+DHA)

(Fett gesamt, gesättigte Fettsäuren, einfach ungesättigte Fettsäuren, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Cholesterin, Purin, Eicosapentaensäure, Docosahexaensäure)

ges.	GFS	EUFS	MUFS	Col	Purin	EPA	DHA
3,10 g	0,80 g	1,10 g	1,20 g	56 mg	295 mg	140 mg	550 mg

Mineralstoffe, Spurenelemente

(Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Zink, Selen)

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Se
53 mg	370 mg	22 mg	27 mg	245 mg	0,40 mg	0,50 mg	? µg

Vitamine

(Vitamin A (Retinol), E, B1, B2, B6, B12, Folat (Folsäure), C)

A	E	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	Fol.	C
30 µg	1,70 mg	0,08 mg	0,08 mg	0,23 mg	5,50 µg	9 µg	3 mg

Abkürzungen

Fette, Purin: ges. = gesamte Fettmenge, GFS = gesättigte Fettsäuren, EUFS = einfach ungesättigte Fettsäuren, MUFS = mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Chol. = Cholesterin, Purin = Puringehalt (als Harnsäure), EPA = Eicosapentaensäure (mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure), DHA = Docosahexaensäure (mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure)

Mineralstoffe, Spurenelemente: Na = Natrium, K = Kalium, Ca = Calcium, Mg = Magnesium, P = Phosphor, Fe = Eisen, Zn = Zink, Se = Selen

Vitamine: A = Retinol (Aixerophthol), E = Tocopherole, Tocotrienole, B1 = Thiamin (Aneurin), B2 = Riboflavin (Lactoflavin), B6 = Pyridoxalphosphat, B12 = Cobalamine, Fol. = Folat, Folsäure, C = Ascorbinsäure