

## Durchschnittliche Nährwerte pro 100g



energia · vitaminas · brasil

	Ananas		Acerola		Acai		Maracujá		Cajú		Mango	
	Menge pro 100g	%TB (*)	Menge pro 100g	%TB (*)	Menge pro 100g	%TB (*)	Menge pro 100g	%TB (*)	Menge pro 100g	%TB (*)	Menge pro 100g	%TB (*)
Rechnerischer Brennwert (90/496/EWG)	54,8	2%	34,7	1%	47,5	2%	108,7	5%	51,4	2%	72,7	3%
Kohlenhydrate - g	12,4	3%	7,6	2%	0,20	0%	23,4	6%	11,6	3%	17,0	4%
Protein/Eiweiss - g	0,4	1%	0,4	1%	1,1	2%	2,2	4%	0,8	1%	0,5	1%
Total Fett - g	0,4	1%	0,3	0%	4,7	6%	0,7	1%	0,2	0%	0,3	0%
Gesättigte Fettsäuren - g	0,0	0%	0,1	0%	1,2	5%	0,2	1%	0,0	0%	0,1	0%
einfach ungesättigte Fettsäuren - g	0,2	1%	0,1	0%	2,9	11%	0,3	1%	0,1	0%	0,1	0%
mehrfach ungesättigte Fettsäuren - g	0,2	1%	0,1	0%	0,6	2%	0,2	1%	0,1	0%	0,1	0%
Cholesterin - mg	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%
Ballaststoffe - g	1,2	4%	1,1	4%	5,9	20%	10,4	35%	1,5	5%	2,8	9%
Calcium - mg	7,0	1%	12,2	2%	48,0	6%	12,0	2%	4,0	1%	10,0	1%
Eisen - mg	0,4	3%	0,2	1%	1,0	7%	1,6	11%	1,0	7%	0,1	1%
Natrium - mg	1,0	0%	7,1	1%	8,0	1%	28,0	5%	6,0	1%	2,0	0%
Kalium - mg	168,0	8%	79,0	4%	159,0	8%	330,0	17%	150,0	8%	190,0	10%
Magnesium - mg	14,0	5%	18,4	6%	21,0	7%	29,0	10%	10,0	3%	9,0	3%
Vitamin A - mcg	2,0	0%	70,0	9%	5,0	1%	70,0	9%	40,0	5%	398,0	50%
Vitamin C - mg	15,4	26%	1677,0	2795%	17,0	28%	30,0	50%	219,0	365%	37,3	62%
Vitamin D - mcg		0%		0%		0%		0%		0%		0%
Vitamin E - mg	0,1	1%	0,3	3%		0%	0,4	4%	0,5	5%	1,1	11%
Vitamin B1 - mg	0,1	7%		0%	0,7	50%		0%	0,0	1%	0,1	7%
Vitamin B2 - mg	0,1	6%	0,1	6%		0%	0,1	6%	0,0	3%	0,1	6%
Vitamin B6 - mg	0,1	5%		0%		0%	0,4	20%	0,1	5%	0,1	5%
Vitamin B12 - mcg		0%		0%		0%		0%		0%		0%

\* % des empfohlenen Tagesarfs

## Durchschnittliche Nährwerte pro 100g



energia · vitaminas · brasil

	Pitanga		Cajá		Goiaba (Guave)		Kokos		Banane		Erdbeere	
	Menge pro 100g	%TB (*)	Menge pro 100g	%TB (*)	Menge pro 100g	%TB (*)	Menge pro 100g	%TB (*)	Menge pro 100g	%TB (*)	Menge pro 100g	%TB (*)
Rechnerischer Brennwert (90/496/EWG)	36,8	2%	51,3	2%	56,2	2%	375,5	16%	102,1	4%	34	1%
Kohlenhydrate - g	7,5	2%	12,4	3%	11,9	3%	15,2	4%	23,4	6%	7,0	2%
Protein/Eiweiss - g	0,8	1%	0,2	0%	0,8	1%	3,3	6%	1,0	2%	0,6	1%
Total Fett - g	0,4	1%	0,1	0%	0,6	1%	33,5	42%	0,5	1%	0,4	1%
Gesättigte Fettsäuren - g	0,0	0%	0,0	0%	0,2	1%	29,7	114%	0,2	1%	0,0	0%
einfach ungesättigte Fettsäuren - g	0,2	1%	0,1	0%	0,0	0%	3,0	11%	0,0	0%	0,1	0%
mehrfach ungesättigte Fettsäuren - g	0,2	1%	0,0	0%	0,4	1%	0,8	3%	0,3	1%	0,2	1%
Cholesterin - mg	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%
Ballaststoffe - g	0,8	3%	1,1	4%	5,4	18%	9,4	31%	2,0	7%	1,5	5%
Calcium - mg	9,0	1%	56,0	7%	20,0	3%	14,0	2%	6,0	1%	14,0	2%
Eisen - mg	0,2	1%	0,3	2%	0,3	2%	2,4	17%	0,3	2%	0,4	3%
Natrium - mg	3,0	1%	0,0	0%	3,0	1%	20,0	4%	1,0	0%	1,0	0%
Kalium - mg		0%		0%	284,0	14%	407,0	20%	393,0	20%	149,0	7%
Magnesium - mg	12,0	4%		0%	10,0	3%	32,0	11%	33,0	11%	10,0	3%
Vitamin A - mcg	150,0	19%		0%	79,0	10%		0%	8,0	1%	3,0	0%
Vitamin C - mg	26,3	44%	30,0	50%	273,0	455%	3,3	6%	9,1	15%	56,7	95%
Vitamin D - mcg		0%		0%		0%		0%		0%	0,0	0%
Vitamin E - mg		0%		0%	0,4	4%	0,8	8%	0,3	3%	0,3	3%
Vitamin B1 - mg	0,0	0%		0%	0,1	7%	0,1	7%	0,1	7%	0,1	7%
Vitamin B2 - mg	0,0	0%		0%	0,1	6%		0%	0,1	6%	0,1	6%
Vitamin B6 - mg		0%		0%	0,1	5%	0,1	5%	0,6	30%	0,1	5%
Vitamin B12 - mcg		0%		0%		0%		0%		0%	0,0	0%

\* % des empfohlenen Tagesarfs

## Durchschnittliche Nährwerte pro 100g



energia · vitaminas · brasil

	Graviola		Ananas/Minze		Vitacai		Vitacai+Banana	
	Menge pro 100g	%TB (*)	Menge pro 100g	%TB (*)	Menge pro 100g	%TB (*)	Menge pro 100g	%TB (*)
Rechnerischer Brennwert (90/496/EWG)	73,9	3%	54,03	2%	61,13	3%	81,32	3%
Kohlenhydrate - g	16,8	4%	12,0	3%	4,2	1%	12,4	3%
Protein/Eiweiss - g	1,0	2%	0,6	1%	1,0	2%	1,0	2%
Total Fett - g	0,3	0%	0,4	1%	4,5	6%	3,1	4%
Gesättigte Fettsäuren - g	0,0	0%	0,0	0%	1,1	4%	0,8	3%
einfach ungesättigte Fettsäuren - g	0,2	1%	0,2	1%	2,8	10%	1,8	7%
mehrfach ungesättigte Fettsäuren - g	0,1	0%	0,2	1%	0,6	2%	0,5	2%
Cholesterin - mg	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%
Ballaststoffe - g	3,3	11%	1,3	4%	5,6	19%	4,3	14%
Calcium - mg	14,0	2%	19,7	2%	45,6	6%	31,7	4%
Eisen - mg	0,6	4%	0,9	7%	1,0	7%	0,7	5%
Natrium - mg	14,0	3%	1,8	0%	8,9	2%	6,8	1%
Kalium - mg		0%	174,0	9%	151,1	8%	224,3	11%
Magnesium - mg	21,0	7%	15,1	5%	20,0	7%	23,6	8%
Vitamin A - mcg	0,2	0%	7,9	1%	4,8	1%	5,7	1%
Vitamin C - mg	20,6	34%	16,2	27%	16,2	27%	13,5	22%
Vitamin D - mcg		0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%
Vitamin E - mg		0%	0,4	4%	0,0	0%	0,1	1%
Vitamin B1 - mg	0,1	7%	0,1	7%	0,7	48%	0,5	33%
Vitamin B2 - mg	0,1	6%	0,1	7%	0,0	0%	0,0	2%
Vitamin B6 - mg	0,1	5%	0,1	5%	0,0	0%	0,2	10%
Vitamin B12 - mcg		0%	0,0	0%	0,0	0%	0,0	0%

\* % des empfohlenen Tagesarfs