



Nährwerte HOLO Tomaten-Produkte

Lebensmittel (je 100 g)	Energie		Hauptnährstoffe					Wasser g	Chole- sterin mg	Mineral- stoffe Natrium mg	1 BE = g
	kcal	kJ	Eiweiß (Protein) g	Fett Gesamt g	Fett MUF g	Kohlen- hydrate g	Ballast- stoffe g				
empfohlene Tagesdosis							30				
Diät Tomaten-Ketchup	84	357	1,7	0,1	*	18,2	2,3	*	(0)	600	66
% der empf. Tagesdosis							8%				
Bio Tomato Pronto "Arrabiata"	61	256	1,1	2,5	*	4,2	*	*	(0)	*	286
% der empf. Tagesdosis											
Bio Tomato Pronto "Basilikum"	60	249	1,0	3,0	*	6,1	*	*	(0)	*	197
% der empf. Tagesdosis											
Bio Tomato Pronto "Veg. Bolognese"	49	209	1,2	1,2	*	7,8	*	*	(0)	*	154
% der empf. Tagesdosis											
Bio Tomato Pronto "Quattro Verdure"	52	217	0,9	2,2	*	4,2	*	*	(0)	*	286
% der empf. Tagesdosis											
Tomato Pronto "mit Champignons"	32	135	1,0	0,3	*	6,0	*	*	(0)	*	200
% der empf. Tagesdosis											
Tomato Pronto "mit Kräutern"	28	120	1,0	0,2	*	5,0	*	*	(0)	*	240
% der empf. Tagesdosis											

+ = in Spuren, (0) = praktisch nicht vorhanden, * = keine Daten