



Nährwerte neufarm Knusper-Früchte

Lebensmittel	Energie		Hauptnährstoffe				Wasser	Cholesterin	Mineralstoffe			Vitamine			1 BE
	kcal	kJ	Eiweiß (Protein)	Fett Gesamt	Kohlenhydrate	Ballaststoffe			Natrium	Magnesium	Eisen	A (Ret.-Ä.)	B1 (Thiamin)	C Asc.-säure	
			g	g	g	g	g	mg	mg	mg	µg	mg	mg	g	
empfohlene Tagesdosis						30				300	14	800	1,4	60	
Ananas (pro 100 g)	351	1493	3,1	0,1	84,5	*	4,0	(0)	5	78	2,6	*	1,30	74	14
% der empf. Tagesdosis										26%	19%		93%	123%	
Ananas (pro Packung = 40 g)	141	597	1,2	0,0	33,8	*	1,6	(0)	2	31	1,0	*	0,52	30	14
% der empf. Tagesdosis										10%	7%		37%	49%	
Apfel (pro 100 g)	327	1390	1,0	0,5	79,7	10,8	5,9	(0)	5	28	2,3	*	*	12	15
% der empf. Tagesdosis						36%				9%	16%			20%	
Apfel (pro Packung = 40 g)	131	556	0,4	0,2	31,9	4,3	2,4	(0)	2	11	0,9	*	*	5	15
% der empf. Tagesdosis						14%				4%	7%			8%	
Bananen (pro 100 g)	381	1617	4,3	0,5	89,8	*	4,0	(0)	10	90	1,3	*	0,23	5	13
% der empf. Tagesdosis										30%	9%		16%	8%	
Bananen (pro Packung = 40 g)	152	647	1,7	0,2	35,9	*	1,6	(0)	4	36	0,5	*	0,09	2	13
% der empf. Tagesdosis										12%	4%		6%	3%	
Mango (pro 100 g)	341	1448	3,2	0,5	80,9	*	4,0	(0)	22	56	1,2	1268	0,67	30	15
% der empf. Tagesdosis										19%	9%	159%	48%	50%	
Mango (pro Packung = 40 g)	136	579	1,3	0,2	32,4	*	1,6	(0)	9	22	0,5	507	0,27	12	15
% der empf. Tagesdosis										7%	3%	63%	19%	20%	

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