



## Nährwerte neufarm Soft Früchte

Lebensmittel (je 100 g)	Energie		Hauptnährstoffe					Wasser g	Chole- sterin mg	Mineral- stoffe Natrium mg	1 BE =
	kcal	kJ	Eiweiß (Protein) g	Fett Gesamt g	Fett MUF g	Kohlen- hydrate g	Ballast- stoffe g				
empfohlene Tagesdosis							30				
<b>Soft Aprikosen</b>	<b>238</b>	<b>1010</b>	<b>2,4</b>	<b>0,1</b>	<b>&lt; 0,1</b>	<b>56,8</b>	<b>4,8</b>	<b>32,4</b>	<b>(0)</b>	<b>&lt; 1</b>	<b>21</b>
% der empf. Tagesdosis							16%				
<b>Soft Datteln</b>	<b>298</b>	<b>1267</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>&lt; 0,1</b>	<b>72,2</b>	<b>8,6</b>	<b>15,3</b>	<b>(0)</b>	<b>2</b>	<b>17</b>
% der empf. Tagesdosis							29%				
<b>Soft Feigen</b>	<b>243</b>	<b>1031</b>	<b>2,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>57,1</b>	<b>13,1</b>	<b>24,9</b>	<b>(0)</b>	<b>49</b>	<b>21</b>
% der empf. Tagesdosis							44%				
<b>Soft Pflaumen</b>	<b>243</b>	<b>1031</b>	<b>2,3</b>	<b>0,1</b>	<b>&lt; 0,1</b>	<b>58,1</b>	<b>6,2</b>	<b>30,9</b>	<b>(0)</b>	<b>&lt; 1</b>	<b>21</b>
% der empf. Tagesdosis							21%				

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