



## Nährwerte neufarm Trockenfrüchte

Lebensmittel (je 100 g)	Energie		Hauptnährstoffe						Mineralstoffe							Vitamine						1 BE =			
	kcal	kJ	Eiweiß (Protein) g	Fett Gesamt g	Fett MUF g	Kohlen- hydrate g	Ballast- stoffe g	Wasser g	Chole- sterin mg	Natrium mg	Kalium mg	Calcium mg	Phos- phor mg	Magne- sium mg	Eisen mg	Zink mg	A (Ret.-Ä.) µg	E (Toc.-Ä.) mg	B1 (Thiamin) mg	B2 (Ribo- flavin) mg	Niacin mg		B6 (Pyri- doxin) mg	Panto- then- säure mg	C Asc- säure mg
empfohlene Tagesdosis							30				2000	800	800	300	14	15	800	10	1,4	1,6	18	2	6	60	
<b>Ananas</b>	319	1352	2,7	0,9	*	71,8	5,7	12,5	(0)	12	1013	93	52	98	2,3	0,7	*	*	*	*	*	*	*	*	17
% der empf. Tagesdosis							19%				51%	12%	7%	33%	16%	5%									
<b>Apfelchips</b>	349	1480	2,2	3,8	*	74,3	13,2	1,5	(0)	8	795	38	72	37	1,6	0,6	*	*	*	*	*	*	*	*	16
% der empf. Tagesdosis							44%				40%	5%	9%	12%	11%	4%									
<b>Apfelringe</b>	284	1202	1,8	3,1	*	60,3	10,7	20,0	(0)	6	646	31	58	30	1,3	0,5	*	*	0,10	0,10	0,8	*	*	12	20
% der empf. Tagesdosis							36%				32%	4%	7%	10%	9%	3%			7%	6%	4%			20%	
<b>Aprikosen</b>	274	1163	3,2	0,1	< 0,1	65,0	5,4	22,9	(0)	< 1	1370	82	114	50	4,4	0,4	1400	*	0,01	0,11	3,2	0,17	0,83	11	18
% der empf. Tagesdosis							18%				69%	10%	14%	17%	31%	3%	175%		1%	7%	18%	9%	14%	18%	
<b>Bananen</b>	276	1174	3,6	0,6	*	62,8	5,7	23,0	(0)	3	1161	22	72	97	1,1	0,6	*	*	*	*	*	*	*	*	19
% der empf. Tagesdosis							19%				58%	3%	9%	32%	8%	4%									
<b>Bananenchips</b>	523	2183	1,8	32,4	0,7	56,1	4,3	4,5	(0)	2	*	*	*	75	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	21
% der empf. Tagesdosis							14%							25%											
<b>Birnen</b>	273	1159	2,3	1,4	*	61,7	16,3	15,0	(0)	11	629	50	75	39	1,3	0,8	*	*	*	*	*	*	*	*	19
% der empf. Tagesdosis							54%				31%	6%	9%	13%	9%	5%									
<b>Cranberries</b>	321	1366	0,3	0,6	*	77,8	6,6	13,5	(0)	4	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	15
% der empf. Tagesdosis							22%																		
<b>Datteln</b>	276	1174	1,9	0,5	*	65,1	8,7	20,2	(0)	35	650	63	57	50	1,9	0,4	25	*	0,04	0,07	1,9	0,13	0,80	3	18
% der empf. Tagesdosis							29%				33%	8%	7%	17%	14%	3%	3%		3%	4%	11%	7%	13%	5%	
<b>Feigen</b>	262	1111	2,3	0,3	0,2	62,4	10,9	22,0	(0)	57	850	193	108	70	3,3	0,9	8	*	0,12	0,09	1,2	0,12	0,39	3	19
% der empf. Tagesdosis							36%				43%	24%	14%	23%	24%	6%	1%		9%	6%	7%	6%	7%	5%	
<b>Ingwer</b>	296	1257	0,1	0,2	*	73,2	3,4	22,8	(0)	45	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	16
% der empf. Tagesdosis							11%																		
<b>Diät Ingwer</b>	300	1274	0,4	0,1	*	74,3	1,6	*	(0)	12	1	22	*	*	2	*	*	*	*	*	*	*	*	*	16
% der empf. Tagesdosis											0%	3%			14%										
<b>Korinthen</b>	288	1225	4,1	0,3	*	67,3	6,8	19,2	(0)	8	892	86	125	41	3,3	0,7	4	0,1	0,16	0,14	1,6	0,30	0,05	5	18
% der empf. Tagesdosis							23%				45%	11%	16%	14%	24%	5%	1%	1%	11%	9%	9%	15%	1%	8%	
<b>Mango</b>	330	1401	1,5	0,5	0,1	79,8	5,4	12,3	(0)	13	230	26	31	24	0,5	0,2	*	*	0,05	0,06	1,1	0,07	0,11	*	15
% der empf. Tagesdosis							18%				12%	3%	4%	8%	4%	1%			4%	4%	6%	4%	2%		
<b>Papaya</b>	333	1413	1,5	0,2	0,1	81,2	7,1	8,9	(0)	14	355	62	24	31	0,6	0,2	*	*	0,07	0,09	0,5	0,03	0,20	*	15
% der empf. Tagesdosis							24%				18%	8%	3%	10%	4%	1%			5%	6%	3%	2%	3%		
<b>Pflaumen</b>	250	1061	1,8	0,2	*	60,1	6,2	30,2	(0)	10	824	41	73	27	2,3	*	23	*	0,15	0,12	1,7	0,15	0,46	4	20
% der empf. Tagesdosis							21%				41%	5%	9%	9%	16%		3%		11%	8%	9%	8%	8%	7%	
<b>Weinbeeren</b>	312	1327	3,3	0,4	*	73,9	5,3	15,4	(0)	10	751	49	97	33	2,1	0,3	8	0,7	0,16	0,09	0,8	0,25	0,05	3	16
% der empf. Tagesdosis							18%				38%	6%	12%	11%	15%	2%	1%	7%	11%	6%	4%	13%	1%	5%	

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