

# Nährwert-Informationen

Produkt	Eiweiß	Kohlenhydrate	davon Zucker	Fett	dav. ges. Fetts.	Ballaststoffe	Natrium	Brennwert	
								in g	in mg
Ananasstücke	0,2	80	78	1,2	0,5	2,5	255	1428	337
Apfelringe	1,4	57	53	1,6	0,3	10	10	1162	274
Aprikosen / Aprikosen ungeschw. / Türkische Feigen	5,0	48	43	0,5	0,1	8,6	11	1088	256
balance-fruits (051)	3,2	58	52	0,8	0,3	8,5	20	1170	276
Bananenchips	1,9	59	14	31	27	3,6	5	2211	530
Bananenstücke	3,5	74	66	1,6	1,0	6,3	4	1436	339
Beeren-Nuss-Mix	11	35	30	29	5,4	11	5,6	1963	473
Blanchierte Mandeln Honig & Salz	20	15	13	54	5,4	6,0	600	2626	634
Blaue Weinbeeren	2,5	68	67	0,6	Sp	5,2	21	1301	305
Blaumohn	20	4,2	0,3	42	4,4	21	21	2133	517
Buchweizen ganz	9,1	71	0,3	1,7	0,3	3,7	2	1454	343
Buchweizengrütze	7,5	73	0,3	1,6	0,3	3,2	1	1453	342
Caribic Royal	4,6	62	49	12	4,1	5,0	91	1609	382
Cashewkerne	18	31	9,1	42	8,5	2,9	14	2410	580
Cashewkerne geröstet, gesalzen	21	19	5,6	51	10	3,2	290	2593	625
Cranberries	0,8	77	62	0,5	0,1	5,6	7,5	1386	327
Datteln entsteint	1,9	65	64	0,5	0,1	8,7	35	1225	290
Delikatess-Feigen / Feigen Pulled	3,9	61	61	1,4	0,2	14	20	1266	300
Dinkel	14	66	6,8	2,3	0,5	8,8	3	1516	358
Edel-Nuss-Mix geröstet, gesalzen	22	12	4,6	54	8,2	6,1	460	2623	634
Erdnuss-Cashew-Mix Chili-Style	26	15	6,7	48	6,9	6,0	450	2523	609
Erdnuss-Cashew-Mix Thai-Style	24	17	7,9	48	8,7	6,3	460	2511	606
Erdnüsse Jumbo Riesen / USA-Erdnüsse	25	8,3	2,8	48	7,8	11	10	2430	587
Erdnusskerne geröstet, gesalzen	26	9,4	3,7	49	7,2	8,0	800	2479	599
Fruchtriegel Banane-Datteln	3,7	64	56	0,8	0,3	8,1	16	1249	295
Fruchtriegel Pfirsich-Aprikose	4,7	53	45	0,8	0,2	10	10	1051	247
Früchte-Mix	2,4	58	44	0,7	0,2	8,4	15	1140	269
Gerstengraupen	9,7	71	1,2	1,4	0,3	4,6	5	1461	345
Grüne Erbsen, ungeschält	23	41	2,8	1,4	0,3	17	26	1276	303
Grünkern ganz	11	63	0,6	2,7	0,4	8,8	3	1428	338
Grünkernschrot	13	64	0,7	2,6	0,2	6,0	2	1453	343
Haselnusskerne	12	11	4,6	62	4,1	8,2	2	2751	666
Hirse	9,8	69	1,5	3,9	1,0	3,8	3	1514	358
Ingwerstücke	0,2	76	72	0,1	Sp	2,0	14	1312	309
Japan Mix Katana	7,4	70	3,0	2,8	0,9	1,0	465	1427	337
Kirschen	4,3	77	66	0,8	0,1	4,2	2,6	1445	341
Kokosnuss gerauspelt	5,6	6,4	5,0	62	53	14	40	2610	634
Kürbiskerne geröstet, gesalzen	32	5,6	1,4	52	9,4	3,1	340	2588	625
Kürbiskerne schalenlos	35	3,3	1,3	47	8,6	5,3	1,4	2433	587
Leinsamen	24	0	0	31	2,8	39	80	1967	474
Linsen	23	41	4,5	1,5	0,1	17	7	1280	304
Macadamias geröstet, gesalzen	8,8	4,7	4,7	78	11	5,0	400	3156	766
Maisgrieß fein (Polenta)	8,3	74	1,4	4,1	0,2	5,0	3	1591	376
Maisgrieß grob (Kukuruz)	7,6	77	1,4	2,2	0,2	5,0	3	1560	368
Mandeln	19	3,7	3,0	54	4,5	15	15	2504	607
Mandeln blanchiert	25	6,2	4,2	55	4,5	7,2	2,5	2623	634
Mango	2,1	70	46	0,7	0,3	8,4	41	1342	317
Mikrowellen-Popcorn Karamell	6,1	61	13	17	8,4	6,3	1	1834	437
Mikrowellen-Popcorn salzig	8,8	53	1,2	15	6,7	9,1	629	1653	394
Mikrowellen-Popcorn süß	7,7	55	1,1	18	8,7	7,9	0,3	1778	424
Mini Frucht-Mix	1,3	70	52	7,7	6,4	4,9	50	1548	367
Mini Nuss-Mix	13	40	30	28	4,5	5,3	11	1975	474
Nusskernmischung	17	15	6,1	54	6,1	6,2	5,7	2622	634
nuts 'n berries (052)	12	40	30	31	3,8	5,7	7	2058	472
Paranusskerne	14	3,6	2,3	67	15	6,7	2	2832	687

# Nährwert-Informationen

Produkt	Eiweiß	Kohlenhydrate	davon Zucker	Fett	dav. ges. Fetts.	Ballaststoffe	Natrium	Brennwert	
								in g	in mg
Pflaumen entsteint	2,3	53	41	0,6	0,2	9,0	8	1034	245
Pinienkerne	14	4,0	3,8	69	4,6	1,9	1	2874	697
Pistazien geröstet, gesalzen	19	16	5,8	50	5,8	6,5	708	2497	603
Pistazienkerne grün	18	12	10	52	7,0	11	10	2522	610
Popcorn-Mais	8,5	65	1,3	3,8	0,5	9,2	6	1464	347
Rauchmandeln geröstet, gesalzen	22	8,6	4,6	56	5,5	8,3	210	2662	644
Rohrzucker fein/grob unraffiniert Würfelrohrzucker unraffiniert	0	96	96	0	0	0	35	1639	386
Sesam geschält	18	10	0,2	50	6,9	11	45	2414	584
Sesam ungeschält	18	23	0,3	50	7,0	12	11	2643	638
Soft-Aprikosen 200 g	4,2	40	36	0,4	0,1	7,2	9	907	213
Soft-Aprikosen 500 g	4,2	40	36	0,4	0,1	7,2	9	907	213
Soft-Cranberries	0,7	69	55	0,4	0,1	5,0	7	1239	292
Soft-Datteln	1,7	57	56	0,4	0,1	7,6	31	1072	254
Soft-Feigen 200 g	3,6	55	55	1,3	0,3	13	41	1148	272
Soft-Feigen 500 g	3,0	46	46	1,1	0,2	11	34	962	228
Soft-Pflaumen 200 g	2,1	48	37	0,5	0,2	8,1	7	934	221
Soft-Pflaumen 500 g	2,1	48	37	0,5	0,2	8,1	7	934	221
Sojakerne geröstet	48	7,4	4,9	26	4,0	14	1	2016	484
Sonnenblumenkerne	23	12	1,7	49	5,3	6,3	2	2458	594
Studentenfutter	11	38	32	32	3,8	5,7	12	2063	495
Sultarinen	1,8	62	62	0,5	Sp	7,0	12	1159	274
Tapioka-Sago	0,6	85	0	0,2	0,1	0,4	4	1466	345
Tomaten getrocknet	6,9	24	17	1,1	0,5	13	4700	670	160
vital-kerne-mix (053)	30	8,0	2,4	46	5,9	6,9	2	2415	583
Walnusskerne; Walnüsse Jumbo	14	11	7,0	63	6,4	6,1	2	2805	679
Weißer Bohnen	21	35	2,5	1,6	N	23	4	1195	284

Alle Seeburger-Spezialitäten enthalten kein Cholesterin.  
Die Angaben beziehen sich auf 100 g verzehrbaren Anteil und unterliegen natürlichen Schwankungen.

Literatur: Heseker B.u.H., Nährstoffe in Lebensmitteln, Fachbuch UZV  
Souci, Fachmann, Kraut: Die Zusammensetzung der Lebensmittel Nährwerttabelle, medpharm Scientific Publishers  
z.T. Literaturwerte bzw. Analysenwerte

N: nicht untersucht, keine Angaben bekannt  
Sp: in Spuren vorkommend