

# Valeur nutritive Aufschnitt (Durchschnitt)

## Valeurs nutritives

pour 100 g

### Valeur énergétique

Energie, kilojoules	1200 kJ
Energie, calories	290 kcal

### Principales substances nutritives

Protéines	14.1 g
<b>Hydrates de carbone, disponibles</b>	0.69 g
Amidon	0 g
Sucre	0.69 g
Fibres	0 g
<b>Graisse, total</b>	25.5 g
Acides gras saturés	9.66 g
Acides gras monoinsaturés	12 g
Acides gras polyinsaturés	2.39 g
Cholestérol	58.4 mg
Alcool	0.03 g
Eau	56.6 g

### Micro-substances nutritives

#### Vitamines liposolubles

Vitamine A	0 µg-RE
Equivalents du bêta-carotène	0 µg-BCE
Vitamine D (calciférol)	0.48 µg
Vitamine E	0.21 mg-ATE

### **Vitamines hydrosolubles**

Vitamine B1 (thiamine)	0.27 mg
Vitamine B2 (riboflavine)	0.13 mg
Vitamine B6 (pyridoxine)	0.15 mg
Vitamine B12 (cobalamine)	0.95 µg
Niacine	2.9 mg
Acide folique	1.1 µg
Acide pantothénique	0.42 mg
Vitamine C (acide ascorbique)	26.6 mg

### **Minéraux (macro-éléments)**

Sodium	790 mg
Potassium	123 mg
Chlorure	1110 mg
Calcium	8.05 mg
Magnésium	12.2 mg
Phosphore	155 mg

### **Minéraux (oligo-éléments)**

Fer	0.78 mg
Iode	0.55 µg
Zinc	1.52 mg

Date: 17. Janvier 2019

Source: Banque de données suisse des valeurs nutritives ([www.naehwertdaten.ch](http://www.naehwertdaten.ch))