

Die Angaben der **Nährwertkennzeichnung** sind Durchschnittswerte und **unterliegen** gewissen **natürlichen** und produktionsbedingten **Schwankungen**.

| <b>Nährstoffe</b>                                   | <b>AB Brötchen (1 fertiges Brötchen, ca. 90 g)</b> |
|---|--|
| <b>Brennwert (kJ)</b>                               | 745  |
| <b>Kalorien (kcal)</b>                              | 178  |
| <b>Broteinheiten</b>                                | 0,1  |
| <b>Stärke (mg)</b>                                  | 793,74   |
| <b>Polysaccharide (mg)</b>                          | 783,09   |
| <b>Ogliosaccharide, resobierbar</b>                 | -  |
| <b>Saccharose (Rübenzucker) (mg)</b>                | 468,40   |
| <b>Disaccharide</b>                                 | 742,94   |
| <b>Glucose (Traubenzucker) (mg)</b>                 | 15,64  |
| <b>Fructose (Fruchtzucker) (mg)</b>                 | 32,03  |
| <b>Monosaccharide (mg)</b>                          | 47,66  |
| <b>Zucker (mg)</b>                                  | 801,00   |
| <b>Kohlenhydrate gesamt (mg)</b>                    | 1.600,00   |
| <b>Protein (mg)</b>                                 | 30.082,00  |
| <b>pflanzliche Fette (mg)</b>                       | 3.289,50   |
| <b>tierische Fette (mg)</b>                         | 112,50   |
| <b>Salz (mg)</b>                                    | 900,00   |
| <b>Poly-Pentosen (mg)</b>                           | 551,36   |
| <b>Poly-Hexosen (mg)</b>                            | 433,20   |
| <b>Poly-Uronsäure (mg)</b>                          | 82,71  |
| <b>Cellulose (mg)</b>                               | 239,66   |
| <b>Lignin (mg)</b>                                  | 65,18  |
| <b>Wasserlösliche Ballaststoffe (mg)</b>            | 3.753,76   |
| <b>Wasserunlösliche Ballaststoffe (mg)</b>          | 9.744,89   |
| <b>Ballaststoffe gesamt (mg)</b>                    | 14.022,00  |
| <b>Natrium (mg)</b>                                 | 413,39   |
| <b>Kalium (mg)</b>                                  | 267,94   |
| <b>Calcium (mg)</b>                                 | 220,83   |
| <b>Magnesium (mg)</b>                               | 104,15   |
| <b>Phosphor (mg)</b>                                | 353,90   |
| <b>Schwefel (mg)</b>                                | 93,63  |
| <b>Chlorid (mg)</b>                                 | 624,83   |
| <b>Eisen (µg)</b>                                   | 1.859,10   |
| <b>Zink (µg)</b>                                    | 1.624,45   |
| <b>Kupfer (µg)</b>                                  | 373,20   |
| <b>Mangan (µg)</b>                                  | 516,08   |
| <b>Fluorid (µg)</b>                                 | 18,08  |
| <b>Iodid (µg)</b>                                   | 2,28   |
| <b>Mineralstoffe und Spurenelemente gesamt (mg)</b> | 2.086,91   |

|   |                  |
|---|------------------|
| Vitamin A - Retinoläquivalent (µg)          | 4,90             |
| Vitamin A - Beta-Carotin (µg)               | 24,75            |
| Vitamin D - Calciferole (µg)                | -                |
| Vitamin E - Alpha-Tocopheroläquivalent (µg) | 571,10           |
| Vitamin E - Alpha-Tocopherol (µg)           | 565,10           |
| Vitamin B1 - Thiamin (µg)                   | 190,98           |
| Vitamin B2 - Riboflavin (µg)                | 105,95           |
| Vitamin B3 - Niacin, Nicotinsäure (µg)      | 2.156,00         |
| Vitamin B3 - Niacinäquivalent (µg)          | 7.219,22         |
| Vitamin B5 - Pantothensäure (µg)            | 406,15           |
| Vitamin B6 - Pyridoxin (µg)                 | 170,50           |
| Vitamin B7 - Biotin (Vitamin H) (µg)        | 5,35             |
| Vitamin B9 - gesamte Folsäure (µg)          | 46,63            |
| Isoleucin (mg)                              | 1.177,06         |
| Leucin (mg)                                 | 2.005,18         |
| Lysin (mg)                                  | 1.053,84         |
| Methionin (mg)                              | 534,80           |
| Phenylalanin (mg)                           | 1.319,59         |
| Threonin (mg)                               | 885,26           |
| Tryptophan (mg)                             | 339,43           |
| Valin (mg)                                  | 1.354,20         |
| <b>Essentielle Aminosäuren (mg)</b>         | <b>8.669,34</b>  |
| Tyrosin (mg)                                | 997,17           |
| Histidin (mg)                               | 625,42           |
| Arginin (mg)                                | 1.337,10         |
| Alanin (mg)                                 | 877,27           |
| Cystein (mg)                                | 402,56           |
| Asparginsäure (mg)                          | 1.575,72         |
| Glutaminsäure (mg)                          | 7.552,18         |
| Glycin (mg)                                 | 931,81           |
| Prolin (mg)                                 | 2.605,07         |
| Serin (mg)                                  | 1.301,26         |
| <b>Nichtessentielle Aminosäuren (mg)</b>    | <b>18.205,55</b> |
| Harnsäure (mg)                              | 82,05            |
| Purin (mg)                                  | 27,36            |
| Dodecansäure/Laurinsäure (mg)               | 233,31           |
| Tetradecansäure/Myristinsäure (mg)          | 108,84           |
| Pentadecansäure (mg)                        | 0,30             |
| Hexadecansäure/Palmitinsäure (mg)           | 320,31           |
| Heptadecansäure (mg)                        | 2,09             |
| Octadecansäure/Stearinsäure (mg)            | 131,72           |
| Eicosansäure/Arachinsäure (mg)              | 53,18            |
| Decosansäure/Behensäure (mg)                | 5,78             |
| Tetracosansäure/Lignocerinsäure (mg)        | 1,74             |
| <b>Gesättigte Fettsäuren (mg)</b>           | <b>900,00</b>    |

|  |          |
|--|----------|
| <b>Hexadecensäure/Palmitoleinsäure (mg)</b>  | 2,90     |
| <b>Heptadecensäure (mg)</b>                  | 0,65     |
| <b>Octadecensäure/Ölsäure (mg)</b>           | 641,97   |
| <b>Eicosensäure (mg)</b>                     | 2,48     |
| <b>Tetracosensäure/Nervensäure (mg)</b>      | -        |
| <b>Einfach ungesättigte Fettsäuren (mg)</b>  | 647,84   |
| <b>Octadecadiensäure/Linolsäure (mg)</b>     | 958,08   |
| <b>Octadecatriensäure/Linolensäure (mg)</b>  | 1.227,21 |
| <b>Eicosadiensäure (mg)</b>                  | -        |
| <b>Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (mg)</b> | 2.185,43 |
| <b>Langkettige Fettsäuren (mg)</b>           | 3.354,72 |
| <b>Omega-3-Fettsäuren (mg)</b>               | 1.227,30 |
| <b>Omega-6-Fettsäuren (mg)</b>               | 958,10   |
| <b>Glycerin und Lipoide (mg)</b>             | 314,46   |