

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

<b>Nährstoffe</b>	<b>AB Chia-Curcuma (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>	787,65
<b>Polysaccharide (mg)</b>	777,15
<b>Ogliosaccharide, resobierbar</b>	57,81
<b>Saccharose (Rübenzucker) (mg)</b>	378,37
<b>Disaccharide</b>	569,97
<b>Glucose (Traubenzucker) (mg)</b>	106,36
<b>Fructose (Fruchtzucker) (mg)</b>	117,80
<b>Monosaccharide (mg)</b>	224,16
<b>Zucker (mg)</b>	803,00
<b>Kohlenhydrate gesamt (mg)</b>	1.600,00
<b>Protein (mg)</b>	29.502,00
<b>pflanzliche Fette (mg)</b>	3.687,50
<b>tierische Fette (mg)</b>	112,50
<b>Salz (mg)</b>	900,00
<b>Poly-Pentosen (mg)</b>	719,51
<b>Poly-Hexosen (mg)</b>	569,22
<b>Poly-Uronsäure (mg)</b>	137,99
<b>Cellulose (mg)</b>	353,40
<b>Lignin (mg)</b>	86,55
<b>Wasserlösliche Ballaststoffe (mg)</b>	4.304,63
<b>Wasserunlösliche Ballaststoffe (mg)</b>	12.058,15
<b>Ballaststoffe gesamt (mg)</b>	17.016,00
<b>Natrium (mg)</b>	414,24
<b>Kalium (mg)</b>	301,92
<b>Calcium (mg)</b>	219,33
<b>Magnesium (mg)</b>	101,18
<b>Phosphor (mg)</b>	344,24
<b>Schwefel (mg)</b>	95,63
<b>Chlorid (mg)</b>	625,18
<b>Eisen (µg)</b>	2.221,85
<b>Zink (µg)</b>	1.761,33
<b>Kupfer (µg)</b>	400,70
<b>Mangan (µg)</b>	667,33
<b>Fluorid (µg)</b>	18,45
<b>Iodid (µg)</b>	76,84
<b>Mineralstoffe und Spurenelemente gesamt (mg)</b>	2.106,84

Vitamin A - Retinoläquivalent (µg)	0,90
Vitamin A - Beta-Carotin (µg)	0,75
Vitamin D - Calciferole (µg)	0,11
Vitamin E - Alpha-Tocopheroläquivalent (µg)	421,10
Vitamin E - Alpha-Tocopherol (µg)	415,10
Vitamin B1 - Thiamin (µg)	197,10
Vitamin B2 - Riboflavin (µg)	88,33
Vitamin B3 - Niacin, Nicotinsäure (µg)	2.260,25
Vitamin B3 - Niacinäquivalent (µg)	7.223,66
Vitamin B5 - Pantothensäure (µg)	366,15
Vitamin B6 - Pyridoxin (µg)	140,50
Vitamin B7 - Biotin (Vitamin H) (µg)	5,47
Vitamin B9 - gesamte Folsäure (µg)	48,36
Isoleucin (mg)	1.159,29
Leucin (mg)	1.980,04
Lysin (mg)	1.042,20
Methionin (mg)	527,12
Phenylalanin (mg)	1.300,92
Threonin (mg)	869,72
Tryptophan (mg)	333,43
Valin (mg)	1.331,31
<b>Essentielle Aminosäuren (mg)</b>	<b>8.544,02</b>
Tyrosin (mg)	985,36
Histidin (mg)	620,11
Arginin (mg)	1.299,18
Alanin (mg)	855,15
Cystein (mg)	395,03
Asparginsäure (mg)	1.552,80
Glutaminsäure (mg)	7.486,54
Glycin (mg)	909,33
Prolin (mg)	2.589,11
Serin (mg)	1.281,39
<b>Nichtessentielle Aminosäuren (mg)</b>	<b>17.973,99</b>
Harnsäure (mg)	77,68
Purin (mg)	25,89
Dodecansäure/Laurinsäure (mg)	208,03
Tetradecansäure/Myristinsäure (mg)	78,83
Pentadecansäure (mg)	0,39
Hexadecansäure/Palmitinsäure (mg)	229,28
Heptadecansäure (mg)	0,99
Octadecansäure/Stearinsäure (mg)	91,33
Eicosansäure/Arachinsäure (mg)	38,13
Decosansäure/Behensäure (mg)	4,47
Tetracosansäure/Lignocerinsäure (mg)	2,08
<b>Gesättigte Fettsäuren (mg)</b>	<b>800,00</b>

<b>Hexadecensäure/Palmitoleinsäure (mg)</b>	5,47
<b>Heptadecensäure (mg)</b>	0,73
<b>Octadecensäure/Ölsäure (mg)</b>	408,66
<b>Eicosensäure (mg)</b>	3,67
<b>Tetracosensäure/Nervonsäure (mg)</b>	0,04
<b>Einfach ungesättigte Fettsäuren (mg)</b>	417,60
<b>Octadecadiensäure/Linolsäure (mg)</b>	873,58
<b>Octadecatriensäure/Linolensäure (mg)</b>	1.053,60
<b>Eicosadiensäure (mg)</b>	0,24
<b>Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (mg)</b>	1.927,31
<b>Langkettige Fettsäuren (mg)</b>	2.816,54
<b>Omega-3-Fettsäuren (mg)</b>	1.053,68
<b>Omega-6-Fettsäuren (mg)</b>	873,84
<b>Glycerin und Lipoide (mg)</b>	255,73