

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

Nährstoffe	AB Pancake/Waffel (35 g Portion)
Brennwert (kJ)	578
Kalorien (kcal)	138
Broteinheiten	0,1
Stärke (mg)	672,35
Polysaccharide (mg)	658,85
Ogliosaccharide, resobierbar	7,29
Saccharose (Rübenzucker) (mg)	446,84
Disaccharide	690,00
Glucose (Traubenzucker) (mg)	31,31
Fructose (Fruchtzucker) (mg)	11,72
Monosaccharide (mg)	43,02
Zucker (mg)	700,00
Kohlenhydrate gesamt (mg)	1.400,00
Protein (mg)	20.800,00
pflanzliche Fette (mg)	1.328,00
tierische Fette (mg)	2.476,00
Salz (mg)	60,00
Poly-Pentosen (mg)	104,46
Poly-Hexosen (mg)	404,57
Poly-Uronsäure (mg)	19,03
Cellulose (mg)	122,58
Lignin (mg)	14,22
Wasserlösliche Ballaststoffe (mg)	471,38
Wasserunlösliche Ballaststoffe (mg)	4.978,03
Ballaststoffe gesamt (mg)	6.200,00
Natrium (mg)	22,03
Kalium (mg)	134,21
Calcium (mg)	208,55
Magnesium (mg)	30,94
Phosphor (mg)	258,37
Schwefel (mg)	110,13
Chlorid (mg)	53,71
Eisen (µg)	940,42
Zink (µg)	1.331,15
Kupfer (µg)	120,56
Mangan (µg)	220,39
Fluorid (µg)	31,19
Iodid (µg)	2,82
Mineralstoffe und Spurenelemente gesamt (mg)	824,04

Vitamin A - Retinoläquivalent (µg)	49,86
Vitamin A - Beta-Carotin (µg)	3,33
Vitamin D - Calciferole (µg)	0,30
Vitamin E - Alpha-Tocopheroläquivalent (µg)	709,62
Vitamin E - Alpha-Tocopherol (µg)	698,62
Vitamin B1 - Thiamin (µg)	42,78
Vitamin B2 - Riboflavin (µg)	95,89
Vitamin B3 - Niacin, Nicotinsäure (µg)	213,55
Vitamin B3 - Niacinäquivalent (µg)	3.771,40
Vitamin B5 - Pantothensäure (µg)	469,47
Vitamin B6 - Pyridoxin (µg)	16,74
Vitamin B7 - Biotin (Vitamin H) (µg)	6,87
Vitamin B9 - gesamte Folsäure (µg)	14,29
Isoleucin (mg)	936,13
Leucin (mg)	1.623,33
Lysin (mg)	990,77
Methionin (mg)	440,86
Phenylalanin (mg)	991,02
Threonin (mg)	724,08
Tryptophan (mg)	259,48
Valin (mg)	1.125,98
Essentielle Aminosäuren (mg)	7.091,64
Tyrosin (mg)	826,49
Histidin (mg)	474,81
Arginin (mg)	947,58
Alanin (mg)	676,24
Cystein (mg)	283,80
Asparginsäure (mg)	1.257,52
Glutaminsäure (mg)	5.006,83
Glycin (mg)	552,30
Prolin (mg)	1.870,17
Serin (mg)	1.033,54
Nichtessentielle Aminosäuren (mg)	12.929,29
Harnsäure (mg)	37,63
Purin (mg)	12,98
Dodecansäure/Laurinsäure (mg)	187,13
Tetradecansäure/Myristinsäure (mg)	78,32
Pentadecansäure (mg)	0,72
Hexadecansäure/Palmitinsäure (mg)	505,07
Heptadecansäure (mg)	0,60
Octadecansäure/Stearinsäure (mg)	161,46
Eicosansäure/Arachinsäure (mg)	26,57
Decosansäure/Behensäure (mg)	0,14
Tetracosansäure/Lignocerinsäure (mg)	0,14
Gesättigte Fettsäuren (mg)	1.200,00

Hexadecensäure/Palmitoleinsäure (mg)	70,45
Heptadecensäure (mg)	0,71
Octadecensäure/Ölsäure (mg)	1.060,56
Eicosensäure (mg)	0,71
Tetracosensäure/Nervonsäure (mg)	-
Einfach ungesättigte Fettsäuren (mg)	1.136,64
Octadecadiensäure/Linolsäure (mg)	434,53
Octadecatriensäure/Linolensäure (mg)	100,59
Eicosadiensäure (mg)	-
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (mg)	700,90
Langkettige Fettsäuren (mg)	2.774,69
Omega-3-Fettsäuren (mg)	100,65
Omega-6-Fettsäuren (mg)	434,56
Glycerin und Lipoide (mg)	460,52