

## NÄHRWERTTABELLE

Seite 01 = Muffins
Seite 1/2 = Getränke
Seite 03= Ben & Jerry's

### Muffin-Nährwertangaben

#### Muffin miss chocoholic

Nährwertangaben	je 100g
kJ	1816
kcal	435
Fett	24,1
gesättigte Fettsäuren	6,7
Kohlenhydrate	46,4
Zucker	36,6
Eiweiß	5,9
Salz	0,37

#### Muffin berry berry lady

Nährwertangaben	je 100g
kJ	1438
kcal	343
Fett	14,2
gesättigte Fettsäuren	2,9
Kohlenhydratge	47,9
Zucker	27,2
Ballaststoffe in g	k.a.
Eiweiße	5
Salz	0,73

### Getränk-Nährwertangaben

#### Apfelsaft 1.0 L

	100ml
kJ	182
kcal	43
Fett	0,1
gesättigte Fettsäuren	0,1
Kohlenhydrate	10,2
Zucker	9,7
Eiweiß	0,1
Salz	0,01

#### Orangensaft 1.0 l

	100ml
kJ	182
kcal	43
Fett	0,2
gesättigte Fettsäuren	0,1
Kohlenhydrate	8,9
Zucker	8,9
Eiweiß	0,7
Salz	0,01



#### Coca-Cola 0.33 L

	100ml
kJ	180
kcal	43
Fett	0
gesättigte Fettsäuren	0
Kohlenhydrate	10,6
Zucker	10,6
Eiweiß	0
Salz	0

#### Coca-Cola Light 0.33 L

	100ml
kJ	1,1
kcal	0,2
Fett	0
gesättigte Fettsäuren	0
Kohlenhydrate	0,1
Zucker	0
Eiweiß	0,1
Salz	0,01

#### Ayran 0.25 L

Nährwertangaben	je 100g
kJ	150,8
kcal	36
Fett	2
gesättigte Fettsäuren	1,3
Kohlenhydratge	2,3
Zucker	2,3
Salz	0,7

## Getränk-Nährwertangaben

### Coca-Cola 1.0 L

	100ml
kJ	180
kcal	43
Fett	0
gesättigte Fettsäuren	0
Kohlenhydrate	10,6
Zucker	10,6
Eiweiß	0
Salz	0

### Coca-Cola Light 1.0 L

	100ml
kJ	1,1
kcal	0,2
Fett	0
gesättigte Fettsäuren	0
Kohlenhydrate	0,1
Zucker	0
Eiweiß	0,1
Salz	0,01

### Fanta 1.0 L

	100ml
kJ	163,3
kcal	39
Fett	0,1
gesättigte Fettsäuren	0
Kohlenhydrate	9,5
Zucker	9,4
Eiweiß	0,1
Salz	0,02

### Sprite 1.0 L

	100ml
kJ	154,9
kcal	37
Fett	0
gesättigte Fettsäuren	0
Kohlenhydrate	9,1
Zucker	9,1
Eiweiß	0
Salz	0,01

### Mezzo Mix 1.0 L

	100ml
kJ	180
kcal	43
Fett	0,1
gesättigte Fettsäuren	0
Kohlenhydrate	10,6
Zucker	10,1
Eiweiß	0,1
Salz	0,01

### Apfelschorle 1.0 L

	100ml
kJ	96,3
kcal	23
Fett	0,1
gesättigte Fettsäuren	0
Kohlenhydrate	5,5
Zucker	5,3
Eiweiß	0,1
Salz	0,01

### Coca-Cola Zero 1.0 L

Nährwertangaben	je 100g
kJ	18
kcal	4
Fett	0
gesättigte Fettsäuren	0
Kohlenhydrate	0,3
Zucker	0,3
Eiweiß	0
Salz	0,02

### Apollinaris 1.0 l

Nährwertangaben	je 100g
kJ	0
kcal	0
Fett	0
gesättigte Fettsäuren	0
Kohlenhydrate	0
Zucker	0
Ballaststoffe in g	0
Eiweiße	0
Natrium	0,047

### Red Bull 0.25 L

Nährwertangaben	je 100g
kJ	194
kcal	46
Fett	0
gesättigte Fettsäuren	0
Kohlenhydrate	11
Zucker	11
Ballaststoffe in g	k.a.
Eiweiße	0
Salz	0.1

## Ben & Jerry's -Nährwertangaben

### Cookie Dough

100ml	
kJ	1130
kcal	270
Fett	15
gesättigte Fettsäuren	9
Kohlenhydrate	30
Zucker	25
Eiweiß	4
Salz	0

### Half Baked

100ml	
kJ	1096
kcal	262
Fett	13
gesättigte Fettsäuren	8,1
Kohlenhydrate	32
Zucker	27
Eiweiß	4,1
Salz	0,19

### Blondie Brownie

100ml	
kJ	1088
kcal	260
Fett	14
gesättigte Fettsäuren	9
Kohlenhydrate	29
Zucker	27
Eiweiß	4,5
Salz	0

### Chocolate F. Brownie

100ml	
kJ	1025
kcal	245
Fett	13
gesättigte Fettsäuren	7,8
Kohlenhydrate	29
Zucker	27
Eiweiß	4,2
Salz	0

### Karamel Sutra

100ml	
kJ	960
kcal	230
Fett	13
gesättigte Fettsäuren	9
Kohlenhydrate	24
Zucker	23
Eiweiß	k.a.
Salz	3,5
	0,09

### Chunky Monkey

100ml	
kJ	1200
kcal	290
Fett	18
gesättigte Fettsäuren	10
Kohlenhydrate	28
Zucker	27
Eiweiß	4,5
Salz	0,1