





Mandeln¹ & Haselnüsse² – Alle Sorten Nüsse wie Haselnüsse, z. B. Walnüsse, Erdnüsse, Kokos, Pistazien, Pinienkerne

	Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
¹	50 g	295 kcal	3 g / davon Zucker: 3 g	26 g	12 g
²	50 g	325 kcal	3 g / davon Zucker: 3 g	31 g	8 g



Kürbiskerne¹ & Sonnenblumenkerne² – Alle Sorten Samen

	Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
¹	15 g (1 EL)	84kcal	0,5 g / davon Zucker: 0 g	7 g	5,5 g
²	25 g (1 EL)	145 kcal	3 g / davon Zucker: 0,5 g	12,5 g	5,5 g



Rapsöl – Alle Sorten Pflanzenöl

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
12 g (1 EL)	108 kcal	0 g / davon Zucker: 0 g	12 g	0 g



Joghurt-Sahne-Dressing – Alle Salatsoßen auf Joghurt-, Sahne- und/oder Mayonnaisebasis; 1 EL entspricht 1/2 Portion Fett

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
25 g (1 EL)	36 kcal	1 g / davon Zucker: 1 g	3,5 g	1 g



Essig-Öl-Dressing – Alle Salatsoßen auf Essig-Öl-Basis; 1 EL entspricht 1/2 Portion Öl

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
25 g (1 EL)	65,5 kcal	2,5 g / davon Zucker: 2 g	6 g	0,5 g