



	Vidos												Vidulis				
	Obst		Gemüse								Fleisch		Fisch	Gemüse			
	Apfel	Birne	Blumenkohl	Broccoli	Karotte	Kartoffel	Kürbis	Pastinake	Zucchini	Erbse	Rind	Hühnchen	Lachs	Broccoli stückig	Karotte stückig	Erbse stückig	Mais stückig
Nährwerte in g je 100 g																	
kcal	59	257	18	17	16	42	23	30	18	60	107	72	114	22	21	68	107
kJ	249	257	74	69	65	179	99	128	76	253	451	304	479	92	88	283	446
Fett	0,6	0,3	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,4	0,4	2,7	0,5	4,6	0,2	0,2	0,5	1,3
- davon gesättigte Fettsäuren	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	1,1	0,1	1,3	0	0	0,1	0,1
Kohlenhydrate	12	12,4	1,3	1,3	2	8,6	4,9	6,1	2	8,2	0	0	0	2	3,6	10,4	20,3
- davon Zucker *	11	10,2	1,2	1,3	1,9	0,4	3,6	2,4	2	3,2	0	0	0	2	3,5	4	0,4
Eiweiß	0,4	0,5	1,6	1,8	0,6	1,2	0,7	0,7	1,6	4,3	20,6	16,8	18,1	2,8	1	5,4	3
Salz *	< 0,01	< 0,01	0,02	0,01	0,08	< 0,01	< 0,01	0,01	< 0,01	< 0,01	0,09	0,12	0,16	< 0,01	0,06	< 0,01	< 0,01
Nährwerte in g je Vido														-	-	-	-
kcal	8	9	2	2	2	6	3	4	3	8	15	10	16	-	-	-	-
kJ	35	36	10	10	9	25	14	18	11	35	63	43	67	-	-	-	-
Fett	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0,4	0,1	0,6	-	-	-	-
- davon gesättigte Fettsäuren	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0,2	-	-	-	-
Kohlenhydrate	1,7	1,7	0,2	0,2	0,3	1,2	0,7	0,8	0,3	1,1	0	0	0	-	-	-	-
- davon Zucker*	1,5	1,4	0,2	0,2	0,3	0,1	0,5	0,3	0,3	0,4	0	0	0	-	-	-	-
Eiweiß	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2	0,6	2,9	2,4	2,5	-	-	-	-
Salz*	< 0,01	< 0,01	< 0,01	< 0,01	0,01	< 0,01	< 0,01	< 0,01	< 0,01	< 0,01	0,01	0,02	0,02	-	-	-	-
Allergene																	
Glutenhaltiges Getreide	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Krebstiere	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Eier	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Fisch	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	J	N	N	N	N
Erdnüsse	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Soja	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Milch und Milchprodukte	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Schalenfrüchte	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Sellerie	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Senf	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Sesamamen	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg oder 10mg/l	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Lupinen	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Weichtiere	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N

* Zucker und Salz sind von Natur aus enthalten

"N" = nicht enthalten