



**Nährwerttabellen
für alle Produkte der Marken**

**Bahlsen
Brandt
Leibniz
PiCK UP!**



Nährwerte - Bahlsen

Gebäck

ABC Russisch Brot

	pro 100g	18 Stück ca. 30g	GDA* p. P. 30g
Brennwert [kcal]	391	117	6%
Brennwert [kJ]	1659	498	6%
Eiweiß [g]	6,9	2,1	4%
Kohlenhydrate [g]	88	26	10%
davon Zucker [g]	47	14	16%
Fett [g]	1,1	0,3	0%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	0,3	0,1	1%
Ballaststoffe [g]	1,8	0,5	2%
Natrium [g]	0,06	0,02	1%

Afrika Vollmilch

	pro 100g	8 Stück ca. 33g	GDA* p. P. 33g
Brennwert [kcal]	525	173	9%
Brennwert [kJ]	2192	723	9%
Eiweiß [g]	8,0	2,6	5%
Kohlenhydrate [g]	55	18	7%
davon Zucker [g]	44	14	16%
Fett [g]	30	10,0	14%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	19	6,3	32%
Ballaststoffe [g]	3,1	1,0	4%
Natrium [g]	0,12	0,04	2%

* GDA = Guideline Daily Amount: Richtwert für die Tageszufuhr basierend auf einem Richtwert von 2000 kcal pro Tag.



Afrika Edelherb

	pro 100g	8 Stück ca. 33g	GDA* p. P. 33g
Brennwert [kcal]	519	171	9%
Brennwert [kJ]	2168	715	9%
Eiweiß [g]	7,3	2,4	5%
Kohlenhydrate [g]	50	17	6%
davon Zucker [g]	37	12	13%
Fett [g]	32	11	16%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	20	6,6	33%
Ballaststoffe [g]	6,9	2,3	9%
Natrium [g]	0,04	0,01	0%

Azora

	pro 100g	15 Stück ca. 29g	GDA* p. P. 29g
Brennwert [kcal]	476	138	7%
Brennwert [kJ]	1997	579	7%
Eiweiß [g]	5,0	1,5	3%
Kohlenhydrate [g]	71	21	8%
davon Zucker [g]	38	11	12%
Fett [g]	19	5,5	8%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	9,8	2,8	14%
Ballaststoffe [g]	1,8	0,5	2%
Natrium [g]	0,34	0,10	4%

Blätterbrezeln

	pro 100g	6 Stück ca. 31g	GDA* p. P. 31g
Brennwert [kcal]	508	157	8%
Brennwert [kJ]	2124	658	8%
Eiweiß [g]	6,6	2,0	4%
Kohlenhydrate [g]	57	18	7%
davon Zucker [g]	20	6,1	7%
Fett [g]	28	8,8	13%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	16	4,8	24%
Ballaststoffe [g]	5,1	1,6	6%
Natrium [g]	0,40	0,12	5%

* GDA = Guideline Daily Amount: Richtwert für die Tageszufuhr basierend auf einem Richtwert von 2000 kcal pro Tag.



Butterblätter

	pro 100g	7 Stück ca. 29g	GDA* p. P. 29g
Brennwert [kcal]	497	144	7%
Brennwert [kJ]	2081	604	7%
Eiweiß [g]	7,8	2,3	5%
Kohlenhydrate [g]	63	18	7%
davon Zucker [g]	25	7,1	8%
Fett [g]	24	6,9	10%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	14	3,9	20%
Ballaststoffe [g]	2,0	0,6	2%
Natrium [g]	0,15	0,04	2%

Chocofino

	pro 100g	3 Stück ca. 31g	GDA* p. P. 31g
Brennwert [kcal]	514	159	8%
Brennwert [kJ]	2150	667	8%
Eiweiß [g]	8,5	2,6	5%
Kohlenhydrate [g]	58	18	7%
davon Zucker [g]	35	11	12%
Fett [g]	27	8,5	12%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	16	5,1	26%
Ballaststoffe [g]	2,5	0,8	3%
Natrium [g]	0,2	0,06	3%

Chokini

	pro 100g	5 Stück ca. 30g	GDA* p. P. 30g
Brennwert [kcal]	483	145	7%
Brennwert [kJ]	2024	607	7%
Eiweiß [g]	6,7	2,0	4%
Kohlenhydrate [g]	65	19	7%
davon Zucker [g]	27	8,1	9%
Fett [g]	22	6,5	9%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	11	3,4	17%
Ballaststoffe [g]	3,2	1,0	4%
Natrium [g]	0,24	0,07	3%



Coffee Collection

	pro 100g	Portion ca. 30g	GDA* p. P. 30g
Brennwert [kcal]	500	150	8%
Brennwert [kJ]	2094	628	8%
Eiweiß [g]	6,3	1,9	4%
Kohlenhydrate [g]	61	18	7%
davon Zucker [g]	30	9,1	10%
Fett [g]	26	7,7	11%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	14	4,2	21%
Ballaststoffe [g]	2,7	0,8	3%
Natrium [g]	0,20	0,06	3%

Crispini Crunchy Choco

	pro 100g	7 Stück ca. 29g	GDA* p. P. 29g
Brennwert [kcal]	518	150	8%
Brennwert [kJ]	2164	628	8%
Eiweiß [g]	7,0	2,0	4%
Kohlenhydrate [g]	58	17	6%
davon Zucker [g]	35	10	11%
Fett [g]	29	8,3	12%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	19	5,4	27%
Ballaststoffe [g]	3,0	0,9	4%
Natrium [g]	0,17	0,05	2%

Croissini

	pro 100g	15 Stück ca. 30g	GDA* p. P. 30g
Brennwert [kcal]	501	150	8%
Brennwert [kJ]	2098	629	8%
Eiweiß [g]	6,9	2,1	4%
Kohlenhydrate [g]	60	18	7%
davon Zucker [g]	16	4,9	5%
Fett [g]	26	7,8	11%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	15	4,4	22%
Ballaststoffe [g]	2,8	0,8	3%
Natrium [g]	0,40	0,12	5%

* GDA = Guideline Daily Amount: Richtwert für die Tageszufuhr basierend auf einem Richtwert von 2000 kcal pro Tag.



Finesse

	pro 100g	Portion ca. 30g	GDA* p. P. 30g
Brennwert [kcal]	525	157	8%
Brennwert [kJ]	2191	657	8%
Eiweiß [g]	7,2	2,2	4%
Kohlenhydrate [g]	54	16	6%
davon Zucker [g]	35	11	12%
Fett [g]	31	9,4	13%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	18	5,3	27%
Ballaststoffe [g]	4,2	1,3	5%
Natrium [g]	0,10	0,03	1%

Hannover Waffeln

	pro 100g	6 Stück ca. 32g	GDA* p. P. 32g
Brennwert [kcal]	547	175	9%
Brennwert [kJ]	2282	730	9%
Eiweiß [g]	4,3	1,4	3%
Kohlenhydrate [g]	57	18	7%
davon Zucker [g]	25	8,1	9%
Fett [g]	34	11	16%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	27	8,6	43%
Ballaststoffe [g]	1,4	0,4	2%
Natrium [g]	0,08	0,03	1%

Hit

	pro 100g	2 Stück ca. 28g	GDA* p. P. 28g
Brennwert [kcal]	492	138	7%
Brennwert [kJ]	2061	577	7%
Eiweiß [g]	6,1	1,7	3%
Kohlenhydrate [g]	63	18	7%
davon Zucker [g]	28	7,8	9%
Fett [g]	24	6,7	10%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	13	3,7	19%
Ballaststoffe [g]	2,7	0,8	3%
Natrium [g]	0,22	0,06	3%

* GDA = Guideline Daily Amount: Richtwert für die Tageszufuhr basierend auf einem Richtwert von 2000 kcal pro Tag.



Kipferl

	pro 100g	5 Stück ca. 35g	GDA* p. P. 35g
Brennwert [kcal]	535	187	9%
Brennwert [kJ]	2234	782	9%
Eiweiß [g]	8,6	3,0	6%
Kohlenhydrate [g]	53	19	7%
davon Zucker [g]	24	8,3	9%
Fett [g]	32	11	16%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	12	4,1	21%
Ballaststoffe [g]	2,8	1,0	4%
Natrium [g]	0,09	0,03	1%

Messino Vollmilch

	pro 100g	3 Stück ca. 35g	GDA* p. P. 35g
Brennwert [kcal]	399	139	7%
Brennwert [kJ]	1677	587	7%
Eiweiß [g]	4,0	1,4	3%
Kohlenhydrate [g]	66	23	9%
davon Zucker [g]	53	18	20%
Fett [g]	13	4,6	7%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	7,4	2,6	13%
Ballaststoffe [g]	1,6	0,6	2%
Natrium [g]	0,06	0,02	1%

Messino Edelherb

	pro 100g	3 Stück ca. 35g	GDA* p. P. 35g
Brennwert [kcal]	400	140	7%
Brennwert [kJ]	1681	588	7%
Eiweiß [g]	3,9	1,4	3%
Kohlenhydrate [g]	64	23	9%
davon Zucker [g]	51	18	20%
Fett [g]	14	4,9	7%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	8,0	2,8	14%
Ballaststoffe [g]	2,6	0,9	4%
Natrium [g]	0,05	0,02	1%

* GDA = Guideline Daily Amount: Richtwert für die Tageszufuhr basierend auf einem Richtwert von 2000 kcal pro Tag.



Messino Minis

	pro 100g	6 Stück ca. 32g	GDA* p. P. 32g
Brennwert [kcal]	399	128	6%
Brennwert [kJ]	1677	537	6%
Eiweiß [g]	3,8	1,2	2%
Kohlenhydrate [g]	64	20	7%
davon Zucker [g]	50	16	18%
Fett [g]	14	4,6	7%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	8,0	2,6	13%
Ballaststoffe [g]	2,6	0,8	3%
Natrium [g]	0,05	0,02	1%

Noch Eine

	pro 100g	8 Stück ca. 30g	GDA* p. P. 30g
Brennwert [kcal]	495	148	7%
Brennwert [kJ]	2072	621	7%
Eiweiß [g]	5,5	1,7	3%
Kohlenhydrate [g]	64	19	7%
davon Zucker [g]	26	7,8	9%
Fett [g]	24	7,3	10%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	18	5,4	27%
Ballaststoffe [g]	2,7	0,8	3%
Natrium [g]	0,09	0,03	1%

Ohne Gleichen Vollmilch

	pro 100g	3 Stück ca. 31g	GDA* p. P. 31g
Brennwert [kcal]	555	172	9%
Brennwert [kJ]	2314	717	9%
Eiweiß [g]	8,1	2,5	5%
Kohlenhydrate [g]	48	15	6%
davon Zucker [g]	37	12	13%
Fett [g]	37	11	16%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	21	6,7	34%
Ballaststoffe [g]	4,0	1,3	5%
Natrium [g]	0,13	0,04	2%

* GDA = Guideline Daily Amount: Richtwert für die Tageszufuhr basierend auf einem Richtwert von 2000 kcal pro Tag.



Ohne Gleichen Edelherb

	pro 100g	3 Stück ca. 31g	GDA* p. P. 31g
Brennwert [kcal]	555	172	9%
Brennwert [kJ]	2313	717	9%
Eiweiß [g]	7,3	2,3	5%
Kohlenhydrate [g]	48	15	6%
davon Zucker [g]	37	11	12%
Fett [g]	37	12	17%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	22	6,7	34%
Ballaststoffe [g]	5,0	1,5	6%
Natrium [g]	0,04	0,01	0%

Rekord Gebäckmischung

	pro 100g	Portion ca. 30g	GDA* p. P. 30g
Brennwert [kcal]	474	142	7%
Brennwert [kJ]	1987	596	7%
Eiweiß [g]	6,4	1,9	4%
Kohlenhydrate [g]	66	20	7%
davon Zucker [g]	29	8,7	10%
Fett [g]	21	6,2	9%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	11	3,3	17%
Ballaststoffe [g]	2,8	0,8	3%
Natrium [g]	0,19	0,06	3%

Rekord Waffelmischung

	pro 100g	Portion ca. 30g	GDA* p. P. 30g
Brennwert [kcal]	537	161	8%
Brennwert [kJ]	2242	673	8%
Eiweiß [g]	5,0	1,5	3%
Kohlenhydrate [g]	58	17	6%
davon Zucker [g]	30	9,1	10%
Fett [g]	32	9,5	14%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	24	7,1	36%
Ballaststoffe [g]	2,5	0,7	3%
Natrium [g]	0,10	0,03	1%

* GDA = Guideline Daily Amount: Richtwert für die Tageszufuhr basierend auf einem Richtwert von 2000 kcal pro Tag.



Süße Lust

	pro 100g	Portion ca. 30g	GDA* p. P. 30g
Brennwert [kcal]	519	156	8%
Brennwert [kJ]	2169	651	8%
Eiweiß [g]	7,1	2,1	4%
Kohlenhydrate [g]	56	17	6%
davon Zucker [g]	30	9,1	10%
Fett [g]	30	8,9	13%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	16	4,8	24%
Ballaststoffe [g]	3,6	1,1	4%
Natrium [g]	0,15	0,05	2%

Selection

	pro 100g	Portion ca. 30g	GDA* p. P. 30g
Brennwert [kcal]	511	153	8%
Brennwert [kJ]	2137	641	8%
Eiweiß [g]	7,2	2,1	4%
Kohlenhydrate [g]	58	17	6%
davon Zucker [g]	32	9,5	11%
Fett [g]	28	8,3	12%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	15	4,5	23%
Ballaststoffe [g]	3,2	1,0	4%
Natrium [g]	0,15	0,05	2%

Waffeleuten Vollmilch

	pro 100g	5 Stück ca. 36g	GDA* p. P. 36g
Brennwert [kcal]	520	187	9%
Brennwert [kJ]	2175	783	9%
Eiweiß [g]	6,3	2,3	5%
Kohlenhydrate [g]	58	21	8%
davon Zucker [g]	42	15	17%
Fett [g]	29	11	16%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	20	7,1	36%
Ballaststoffe [g]	3,7	1,3	5%
Natrium [g]	0,17	0,06	3%

* GDA = Guideline Daily Amount: Richtwert für die Tageszufuhr basierend auf einem Richtwert von 2000 kcal pro Tag.



Genuss für Diabetiker

Ohne Gleichen Diät

	pro 100g
Brennwert [kcal]	555
Brennwert [kJ]	2312
Eiweiß [g]	7,7
Kohlenhydrate [g]	49
davon Sorbit	33
davon Fructose [g]	
Fett [g]	37
davon gesättigte Fettsäuren [g]	22
Ballaststoffe [g]	4,4
Natrium [g]	0,1

Kuchen

Comtess Choco Chips

	pro 100g	1 Stück ca. 50g	GDA* p. P. 50g
Brennwert [kcal]	446	223	11%
Brennwert [kJ]	1862	931	11%
Eiweiß [g]	4,7	2,3	5%
Kohlenhydrate [g]	50	25	9%
davon Zucker [g]	34	17	19%
Fett [g]	25	13	19%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	14	7,2	36%
Ballaststoffe [g]	3,1	1,6	6%
Natrium [g]	0,26	0,13	5%

* GDA = Guideline Daily Amount: Richtwert für die Tageszufuhr basierend auf einem Richtwert von 2000 kcal pro Tag.



Comtess Eierlikör

	pro 100g	1 Stück ca. 50g	GDA* p. P. 50g
Brennwert [kcal]	425	212	11%
Brennwert [kJ]	1777	889	11%
Eiweiß [g]	4,9	2,5	5%
Kohlenhydrate [g]	51	25	9%
davon Zucker [g]	29	14	16%
Fett [g]	23	11	16%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	11	5,6	28%
Ballaststoffe [g]	1,6	0,8	3%
Natrium [g]	0,25	0,13	5%

Comtess Haselnuss

	pro 100g	1 Stück ca. 50g	GDA* p. P. 50g
Brennwert [kcal]	426	213	11%
Brennwert [kJ]	1783	892	11%
Eiweiß [g]	5,7	2,9	6%
Kohlenhydrate [g]	48	24	9%
davon Zucker [g]	31	16	18%
Fett [g]	23	12	17%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	11	5,3	27%
Ballaststoffe [g]	3,1	1,6	6%
Natrium [g]	0,29	0,15	6%

Comtess Mandarine Joghurt

	pro 100g	1 Stück ca. 50g	GDA* p. P. 50g
Brennwert [kcal]	429	214	11%
Brennwert [kJ]	1795	897	11%
Eiweiß [g]	5,2	2,6	5%
Kohlenhydrate [g]	51	25	9%
davon Zucker [g]	32	16	18%
Fett [g]	23	11	16%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	11	5,7	29%
Ballaststoffe [g]	1,5	0,8	3%
Natrium [g]	0,30	0,15	6%

* GDA = Guideline Daily Amount: Richtwert für die Tageszufuhr basierend auf einem Richtwert von 2000 kcal pro Tag.



Comtess Marmor

	pro 100g	1 Stück ca. 50g	GDA* p. P. 50g
Brennwert [kcal]	441	221	11%
Brennwert [kJ]	1845	922	11%
Eiweiß [g]	5,2	2,6	5%
Kohlenhydrate [g]	51	25	9%
davon Zucker [g]	31	15	17%
Fett [g]	24	12	17%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	13	6,6	33%
Ballaststoffe [g]	1,9	1,0	4%
Natrium [g]	0,28	0,14	6%

Comtess Marzipan

	pro 100g	1 Stück ca. 50g	GDA* p. P. 50g
Brennwert [kcal]	451	225	11%
Brennwert [kJ]	1885	942	11%
Eiweiß [g]	5,1	2,5	5%
Kohlenhydrate [g]	50	25	9%
davon Zucker [g]	29	15	17%
Fett [g]	26	13	19%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	14	6,9	35%
Ballaststoffe [g]	1,9	1,0	4%
Natrium [g]	0,19	0,10	4%

Comtess Russischer Zupfkuchen

	pro 100g	1 Stück ca. 50g	GDA* p. P. 50g
Brennwert [kcal]	426	213	11%
Brennwert [kJ]	1781	891	11%
Eiweiß [g]	5,2	2,6	5%
Kohlenhydrate [g]	50	25	9%
davon Zucker [g]	31	16	18%
Fett [g]	23	11	16%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	12	5,8	29%
Ballaststoffe [g]	1,8	0,9	4%
Natrium [g]	0,30	0,15	6%

* GDA = Guideline Daily Amount: Richtwert für die Tageszufuhr basierend auf einem Richtwert von 2000 kcal pro Tag.



Comtess Schoko

	pro 100g	1 Stück ca. 50g	GDA* p. P. 50g
Brennwert [kcal]	446	223	11%
Brennwert [kJ]	1864	932	11%
Eiweiß [g]	5,0	2,5	5%
Kohlenhydrate [g]	50	25	9%
davon Zucker [g]	32	16	18%
Fett [g]	25	13	19%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	14	7,1	36%
Ballaststoffe [g]	2,1	1,0	4%
Natrium [g]	0,26	0,13	5%

Comtess Zitrone

	pro 100g	1 Stück ca. 50g	GDA* p. P. 50g
Brennwert [kcal]	428	214	11%
Brennwert [kJ]	1790	895	11%
Eiweiß [g]	5,2	2,6	5%
Kohlenhydrate [g]	51	25	9%
davon Zucker [g]	29	15	17%
Fett [g]	23	11	16%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	11	5,6	28%
Ballaststoffe [g]	1,4	0,7	3%
Natrium [g]	0,30	0,15	6%

Comtess Zitrone-Buttermilch

	pro 100g	1 Stück ca. 50g	GDA* p. P. 50g
Brennwert [kcal]	423	212	11%
Brennwert [kJ]	1771	886	11%
Eiweiß [g]	5,8	2,9	6%
Kohlenhydrate [g]	49	25	9%
davon Zucker [g]	32	16	18%
Fett [g]	23	11	16%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	11	5,6	28%
Ballaststoffe [g]	2,3	1,1	4%
Natrium [g]	0,31	0,16	7%

* GDA = Guideline Daily Amount: Richtwert für die Tageszufuhr basierend auf einem Richtwert von 2000 kcal pro Tag.



Gourmet karamellisierte Mandeln

	pro 100g	1 Stück ca. 50g	GDA* p. P. 50g
Brennwert [kcal]	458	229	11%
Brennwert [kJ]	1914	957	11%
Eiweiß [g]	6,4	3,2	6%
Kohlenhydrate [g]	47	23	9%
davon Zucker [g]	27	14	16%
Fett [g]	27	14	20%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	14	6,8	34%
Ballaststoffe [g]	2,3	1,2	5%
Natrium [g]	0,33	0,17	7%

Gourmet Mohn-Marzipan

	pro 100g	1 Stück ca. 50g	GDA* p. P. 50g
Brennwert [kcal]	449	225	11%
Brennwert [kJ]	1877	939	11%
Eiweiß [g]	5,9	2,9	6%
Kohlenhydrate [g]	48	24	9%
davon Zucker [g]	30	15	17%
Fett [g]	26	13	19%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	14	6,8	34%
Ballaststoffe [g]	2,9	1,5	6%
Natrium [g]	0,28	0,14	6%

Gourmet Schoko-Kokos

	pro 100g	1 Stück ca. 50g	GDA* p. P. 50g
Brennwert [kcal]	442	221	11%
Brennwert [kJ]	1847	923	11%
Eiweiß [g]	5,0	2,5	5%
Kohlenhydrate [g]	49	25	9%
davon Zucker [g]	30	15	17%
Fett [g]	25	13	19%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	15	7,5	38%
Ballaststoffe [g]	2,6	1,3	5%
Natrium [g]	0,29	0,15	6%



Streuselkuchen Apfel

	pro 100g	1 Stück ca. 90g	GDA* p. P. 90g
Brennwert [kcal]	391	352	18%
Brennwert [kJ]	1634	1471	18%
Eiweiß [g]	4,8	4,3	9%
Kohlenhydrate [g]	44	40	15%
davon Zucker [g]	27	25	28%
Fett [g]	22	20	29%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	14	13	65%
Ballaststoffe [g]	6,8	6,1	24%
Natrium [g]	0,11	0,10	4%

Streuselkuchen Mohn

	pro 100g	1 Stück ca. 90g	GDA* p. P. 90g
Brennwert [kcal]	414	373	19%
Brennwert [kJ]	1729	1556	19%
Eiweiß [g]	6,6	6,0	12%
Kohlenhydrate [g]	40	36	13%
davon Zucker [g]	26	23	26%
Fett [g]	26	23	33%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	14	12	60%
Ballaststoffe [g]	8,3	7,5	30%
Natrium [g]	0,13	0,12	5%

Bisquit Tortenboden

	pro 100g	GDA* p. P. 67g
Brennwert [kcal]	332	17%
Brennwert [kJ]	1407	17%
Eiweiß [g]	5,6	11%
Kohlenhydrate [g]	67	25%
davon Zucker [g]	31	34%
Fett [g]	4,6	7%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	1	5%
Ballaststoffe [g]	2	8%
Natrium [g]	0,48	21%



Genuss für Diabetiker

Comtess Diät Marmor

	pro 100g
Brennwert [kcal]	365
Brennwert [kJ]	1518
Eiweiß [g]	5,5
Kohlenhydrate [g]	49
davon Zucker	8,9
davon mehrwertige Alkohole	25
Fett [g]	21
davon gesättigte Fettsäuren [g]	10
Ballaststoffe [g]	2,7
Natrium [g]	0,33
1 Broteinheit entspricht [g]	25

Comtess Diät Zitrone

	pro 100g
Brennwert [kcal]	372
Brennwert [kJ]	1550
Eiweiß [g]	5,3
Kohlenhydrate [g]	51
davon Zucker	9,6
davon mehrwertige Alkohole	25
Fett [g]	21
davon gesättigte Fettsäuren [g]	10,0
Ballaststoffe [g]	1,5
Natrium [g]	0,29
1 Broteinheit entspricht [g]	23

Nährwerte - Brandt

Hobbits Schoko

	pro 100g	2 Stück ca. 31g	GDA* p. P. 31g
Brennwert [kcal]	492	153	8%
Brennwert [kJ]	2061	639	8%
Eiweiß [g]	7,2	2,2	4%
Kohlenhydrate [g]	59	18	7%
davon Zucker [g]	28	8,7	10%
Fett [g]	25	7,8	11%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	14	4,2	21%
Ballaststoffe [g]	5	1,6	6%
Natrium [g]	0,23	0,07	3%

Hobbits Kernig

	pro 100g	3 Stück ca. 31g	GDA* p. P. 31g
Brennwert [kcal]	462	157	8%
Brennwert [kJ]	1937	658	8%
Eiweiß [g]	7,7	2,6	5%
Kohlenhydrate [g]	61	21	8%
davon Zucker [g]	24	8	9%
Fett [g]	21	7	10%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	9,7	3,3	17%
Ballaststoffe [g]	7,2	2,4	10%
Natrium [g]	0,26	0,09	4%

Dinkel Hafer Taler

	pro 100g	7 Stück ca. 32g	GDA* p. P. 32g
Brennwert [kcal]	473	151	8%
Brennwert [kJ]	1981	634	8%
Eiweiß [g]	8,2	2,6	5%
Kohlenhydrate [g]	60	19	7%
davon Zucker [g]	26	8,4	9%
Fett [g]	22	7,1	10%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	10	3,3	16%
Ballaststoffe [g]	5,8	1,9	7%
Natrium [g]	0,09	0,03	1%

Vollkorn Müsli Keks

	pro 100g	5 Stück ca. 31g	GDA* p. P. 31g
Brennwert [kcal]	458	142	7%
Brennwert [kJ]	1921	595	7%
Eiweiß [g]	8,9	2,8	6%
Kohlenhydrate [g]	58	18	7%
davon Zucker [g]	23	7,1	8%
Fett [g]	21	6,6	9%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	9,5	3,0	15%
Ballaststoffe [g]	6,3	1,9	8%
Natrium [g]	0,26	0,08	3%

Nährwerte - Leibniz

Butterkeks

	pro 100g	6 Stück ca. 30g	GDA* p. P. 50g
Brennwert [kcal]	428	128	6%
Brennwert [kJ]	1803	541	6%
Eiweiß [g]	8,2	2,5	5%
Kohlenhydrate [g]	74	22	8%
davon Zucker [g]	22	6,5	7%
Fett [g]	11	3,3	5%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	7,0	2,1	11%
Ballaststoffe [g]	3,1	0,9	4%
Natrium [g]	0,61	0,18	8%

Butterkeks 30% weniger Zucker

	pro 100g	6 Stück ca. 30g	GDA* p. P. 50g
Brennwert [kcal]	416	125	6%
Brennwert [kJ]	1757	527	6%
Eiweiß [g]	8,7	2,6	5%
Kohlenhydrate [g]	74	22	8%
davon Zucker [g]	14	4,3	5%
Fett [g]	9,7	2,9	4%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	5,7	1,7	9%
Ballaststoffe [g]	2,8	0,8	3%
Natrium [g]	0,56	0,17	7%

Choco Vollmilch

	pro 100g	2 Stück ca. 27,8g	GDA* p. P. 27,8g
Brennwert [kcal]	498	139	7%
Brennwert [kJ]	2087	580	7%
Eiweiß [g]	7,9	2,2	4%
Kohlenhydrate [g]	61	17	6%
davon Zucker [g]	39	11	12%
Fett [g]	25	6,9	10%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	16	4,3	22%
Ballaststoffe [g]	2,4	0,7	3%
Natrium [g]	0,02	0,01	0%

Choco Edelherb

	pro 100g	2 Stück ca. 27,8g	GDA* p. P. 27,8g
Brennwert [kcal]	497	138	7%
Brennwert [kJ]	2080	578	7%
Eiweiß [g]	7,1	2	4%
Kohlenhydrate [g]	60	17	6%
davon Zucker [g]	35	9,8	11%
Fett [g]	26	7,1	10%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	16	4,5	23%
Ballaststoffe [g]	4,7	1,3	5%
Natrium [g]	0,02	0,01	0%

Choco Honig-Karamell

	pro 100g	2 Stück ca. 28g	GDA* p. P. 28g
Brennwert [kcal]	500	140	7%
Brennwert [kJ]	2094	586	7%
Eiweiß [g]	7,7	2,2	4%
Kohlenhydrate [g]	61	17	6%
davon Zucker [g]	33	9,2	10%
Fett [g]	25	7,1	10%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	15	4,2	21%
Ballaststoffe [g]	2,5	0,7	3%
Natrium [g]	0,25	0,07	3%

Choco Sticks Vollmilch

	pro 100g	3 Stück ca. 33g	GDA* p. P. 33g
Brennwert [kcal]	496	164	8%
Brennwert [kJ]	2079	686	8%
Eiweiß [g]	7,5	2,5	5%
Kohlenhydrate [g]	64	21	8%
davon Zucker [g]	33	11	12%
Fett [g]	24	7,8	11%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	13	4,3	22%
Ballaststoffe [g]	2,5	0,8	3%
Natrium [g]	0,22	0,07	3%

Choco Sticks Edelherb

	pro 100g	3 Stück ca. 33g	GDA* p. P. 33g
Brennwert [kcal]	491	162	8%
Brennwert [kJ]	2059	679	8%
Eiweiß [g]	7,2	2,4	5%
Kohlenhydrate [g]	61	20	7%
davon Zucker [g]	31	10	11%
Fett [g]	24	8,0	11%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	14	4,6	23%
Ballaststoffe [g]	4,7	1,5	6%
Natrium [g]	0,22	0,07	3%

Erdnuss Spaß

	pro 100g	5 Stück ca. 36g	GDA* p. P. 36g
Brennwert [kcal]	507	182	9%
Brennwert [kJ]	2119	763	9%
Eiweiß [g]	14	4,9	10%
Kohlenhydrate [g]	51	18	7%
davon Zucker [g]	23	8,1	9%
Fett [g]	28	10,0	14%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	7,8	2,8	14%
Ballaststoffe [g]	3,9	1,4	6%
Natrium [g]	0,10	0,04	2%

Landkeks

	pro 100g	4 Stück ca. 32g	GDA* p. P. 32g
Brennwert [kcal]	441	141	7%
Brennwert [kJ]	1856	594	7%
Eiweiß [g]	7,8	2,5	5%
Kohlenhydrate [g]	70	22	8%
davon Zucker [g]	25	8,1	9%
Fett [g]	15	4,7	7%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	7,6	2,4	12%
Ballaststoffe [g]	3,1	1,0	4%
Natrium [g]	0,45	0,14	6%

Minis Butterkekse

	pro 100g	23 Stück ca. 30g	GDA* p. P. 30g
Brennwert [kcal]	452	136	7%
Brennwert [kJ]	1902	571	7%
Eiweiß [g]	7,7	2,3	5%
Kohlenhydrate [g]	73	22	8%
davon Zucker [g]	25	7,4	8%
Fett [g]	14	4,3	6%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	8,6	2,6	13%
Ballaststoffe [g]	1,9	0,6	2%
Natrium [g]	0,31	0,09	4%

Minis Choco

	pro 100g	16 Stück ca. 30g	GDA* p. P. 30g
Brennwert [kcal]	488	147	7%
Brennwert [kJ]	2049	615	7%
Eiweiß [g]	7,5	2,2	4%
Kohlenhydrate [g]	66	20	7%
davon Zucker [g]	32	9,6	11%
Fett [g]	22	6,5	9%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	12	3,7	19%
Ballaststoffe [g]	2,2	0,7	3%
Natrium [g]	0,18	0,05	2%

Vollkorn Butterkeks

	pro 100g	5 Stück ca. 34g	GDA* p. P. 34g
Brennwert [kcal]	420	143	7%
Brennwert [kJ]	1765	600	7%
Eiweiß [g]	8,5	2,9	6%
Kohlenhydrate [g]	63	21	8%
davon Zucker [g]	23	7,7	9%
Fett [g]	15	5,1	7%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	3,2	1,1	6%
Ballaststoffe [g]	8,1	2,8	11%
Natrium [g]	0,39	0,13	5%

Zoo

	pro 100g
Brennwert [kcal]	427
Brennwert [kJ]	1802
Eiweiß [g]	8,1
Kohlenhydrate [g]	75
davon Zucker [g]	22
Fett [g]	11
davon gesättigte Fettsäuren [g]	6,6
Ballaststoffe [g]	2,3
Natrium [g]	0,44

Zoo Bauernhof

	pro 100g
Brennwert [kcal]	428
Brennwert [kJ]	1806
Eiweiß [g]	8,7
Kohlenhydrate [g]	74
davon Zucker [g]	22
Fett [g]	11
davon gesättigte Fettsäuren [g]	2,6
Ballaststoffe [g]	2,7
Natrium [g]	0,51

Genuss für Diabetiker

Butterkeks Diät

	pro 100g
Brennwert [kcal]	423
Brennwert [kJ]	1784
Eiweiß [g]	8,7
Kohlenhydrate [g]	73
davon Zucker [g]	10
Fett [g]	2,8
davon gesättigte Fettsäuren [g]	
Ballaststoffe [g]	11
	7,2
Natrium [g]	2,4
Broteinheiten in 100g	6
Broteinheiten	17

Choco Diät

	pro 100g
Brennwert [kcal]	503
Brennwert [kJ]	2103
Eiweiß [g]	6,8
Kohlenhydrate [g]	62
davon Zucker [g]	34
davon mehrwertige Alkohole	4,5
Fett [g]	26
davon gesättigte Fettsäuren [g]	17
Ballaststoffe [g]	2,3
Natrium [g]	0,16
Broteinheiten in 100g	5
Broteinheiten	19,2



Nährwerte - PiCK UP!

PiCK UP!

	pro 100g	1 Stück ca. 28g	GDA* p. P. 28g
Brennwert [kcal]	499	140	7%
Brennwert [kJ]	2089	585	7%
Eiweiß [g]	6,7	1,9	4%
Kohlenhydrate [g]	63	18	7%
davon Zucker [g]	37	10	11%
Fett [g]	24	6,8	10%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	14	4,0	20%
Ballaststoffe [g]	3,2	0,9	4%
Natrium [g]	0,18	0,05	2%

PiCK UP! Choco und Milch

	pro 100g	1 Stück ca. 28g	GDA* p. P. 50g
Brennwert [kcal]	508	142	7%
Brennwert [kJ]	2127	596	7%
Eiweiß [g]	6,4	1,8	4%
Kohlenhydrate [g]	62	17	6%
davon Zucker [g]	35	9,7	11%
Fett [g]	26	7,3	10%
davon gesättigte Fettsäuren [g]	17	4,6	23%
Ballaststoffe [g]	2,6	0,7	3%
Natrium [g]	0,19	0,05	2%

* GDA = Guideline Daily Amount: Richtwert für die Tageszufuhr basierend auf einem Richtwert von 2000 kcal pro Tag.