Nährwerttabellen

Verein MUT, Wien · Alle Werte berechnet

Nährwerte je 100 g

	Rote Chilisauce	Grüne Chilisauce	Kürbischutney	Tomatenchutney	Essiggurken
Brennwert	256 kJ / 61 kcal	254 kJ / 61 kcal	270 kJ / 64 kcal	200 kJ / 48 kcal	212 kJ / 50 kcal
Fett	< 0,5 g	1,2 g	1,3 g	< 0,5 g	< 0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g	0,2 g	0,3 g	< 0,1 g	< 0,1 g
Kohlenhydrate	12 g	9,4 g	11 g	8,8 g	10 g
davon Zucker	8,6 g	6,0 g	7,1 g	7,1 g	8,3 g
Ballaststoffe	1,4 g	1,5 g	1,2 g	1,7 g	1,1 g
Eiweiß	1,9 g	2,0 g	1,3 g	1,2 g	0,9 g
Salz	2,0 g	1,0 g	2,1 g	2,1 g	3,0 g

Zusatz Essiggurken: Werte gelten für Gurken inklusive Aufguss.

Nährwerte je 100 ml

	Rote Chilisauce	Grüne Chilisauce	Kürbischutney	Tomatenchutney
Brennwert	271 kJ / 65 kcal	269 kJ / 64 kcal	282 kJ / 67 kcal	202 kJ / 48 kcal
Fett	< 0,5 g	1,3 g	1,4 g	< 0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g	0,2 g	0,3 g	< 0,1 g
Kohlenhydrate	12 g	10 g	12 g	8,9 g
davon Zucker	9,1 g	6,4 g	7,4 g	7,1 g
Ballaststoffe	1,4 g	1,6 g	1,2 g	1,8 g
Eiweiß	2,0 g	2,1 g	1,3 g	1,2 g
Salz	2,1 g	1,1 g	2,2 g	2,1 g

Ganzes Glas (120 ml): Kürbischutney (125 g) ca. 338 kJ / 81 kcal, Tomatenchutney (121 g) ca. 242 kJ / 58 kcal.

Grundlage der Umrechnung auf 100 ml

- Rote und grüne Chilisauce: 127 g je 120 ml (Durchschnitt, gemessen)
- Kürbischutney: 125 g je 120 ml (Durchschnitt, gemessen)
- Tomatenchutney: 121 g je 120 ml (Durchschnitt, gemessen)