

Nährwerttabelle Cwasare

Vergleich Cwasare und Käse (pro 100 g); grün: günstigerer Wert

	Cwasar Der Pure	Käse (Gouda)
Fett	23 g	31 g
Davon ungesättigte	18 g (78%)	12 g (38%)
Kohlenhydrate	13 g	0 g
Protein	11 g	22 g
Ballaststoffe	3 g	0 g
Eisen	3 mg	0,3 mg
Zink	1 mg	4,3 mg
Magnesium	138 mg	33 mg
Mangan	90 ug	0 ug
Kalium	140 mg	123 mg
Kupfer	23 ug	0 mg
Kalzium	16 mg	958 mg
Omega 3 Fette	105 mg	282 mg
Vitamin C	23 mg	1 mg
Vitamin A	0,01 mg	0,26 mg
Vitamin D	0 mg	1,3 µg
Vitamin E	0,5 mg	0,76 mg
Vitamin B1	0,35 mg	0,01 mg
Vitamin B2	0,17 mg	0,16 mg
Vitamin B6	0,3 mg	0,04 mg
Vitamin B12	0 ug	1,9 µg
ORAC (Antioxidantien)	1390 umol TE	0 umol TE

Quellen:

Food Database https://fddb.info/db/de/produktgruppen/produkt_verzeichnis/index.html und

ORAC: <https://www.phytochemicals.info/list-orac-values.php>

Omega 3: Lebensmittelnährwert-Datenbank des Max Rubner-Instituts, <https://www.kochenohne.de/ratgeber/omega-3-lebensmittel/>

Alle abgerufen im November 2022