



Nährwerte unserer Cacaos

| Nährwerte pro 100g | CRIOLLO BLANCO | CRIOLLO CHUNCHO |
|------------------------------|-------------------|-------------------|
| Energie | 2564kj / 621 kcal | 2552kj / 610 kcal |
| Fett | 54,0g | 55,0g |
| -davon gesättigte Fettsäuren | 32,4g | 32,4g |
| Kohlenhydrate | 12,5g | 9,0g |
| -davon Zucker | 0,5g | 0,2g |
| Balaststoffe | 14,5g | 17,0g |
| Eiweiß | 14,0g | 12,0g |
| Salz | 0,3g | 0,03g |

Weitere Nähr- und Wirstoffwerte von Kakao bei einer Tasse mit 35g Kakao mit Wasser zubereitet.

| Kakao Rohmasse | |
|---------------------------------------|----------|
| 1 Tasse Kakao (mit Wasser zubereitet) | 35g |
| Energie | 120 kcal |
| Fett | 9 g |
| Kohlenhydrate | 4 g |
| Eiweiß | 7 g |
| Ballaststoffe | 11 g |
| Zucker | 3,0 g |
| Salz | 0,0 g |

| Ballaststoffe | |
|--------------------------------|-------------|
| Ballaststoffe | 32,7 g |
| Tagesbedarf: 33 g | 35 % |
| Poly-Pentosen | 1.145,6 mg |
| Poly-Hexosen | 1.145,6 mg |
| Poly-Uronsäure | 573,0 mg |
| Cellulose | 1.145,6 mg |
| Lignin | 7.445,9 mg |
| Wasserlösliche Ballaststoffe | 573,0 mg |
| Wasserunlösliche Ballaststoffe | 10.882,9 mg |

| Aminosäuren (Eiweisse) | |
|-------------------------------|------------|
| Eiweiß | 6,9 g |
| Tagesbedarf: 52 g | 13 % |
| Isoleucin | 193,9,0 mg |
| Leucin | 318,9 mg |
| Lysin | 207,9 mg |
| Methionin | 83,3 mg |
| Cystein | 111,0 mg |
| Phenylalanin | 228,6 mg |
| Tyrosin | 152,6 mg |
| Threonin | 207,9 mg |
| Tryptophan | 83,3 mg |
| Valin | 304,9 mg |
| Arginin | 374,2 mg |
| Histidin | 83,3 mg |
| Essentielle Aminosäuren | 2.349,6 mg |
| Alanin | 242,6 mg |
| Asparaginsäure | 501,0 mg |
| Glutaminsäure | 893,4 mg |
| Glycin | 230,3 mg |
| Prolin | 285,6 mg |
| Serin | 279,0 mg |
| Nichtessentielle Aminosäuren | 2550,2 mg |
| Anteil pflanzliches Eiweiß | 6903,0 mg |
| Harnsäure | 25,3 mg |
| Purin | 8,0 mg |

| Mineralstoffe & Metalle | |
|------------------------------------|------------|
| Natrium | 5,1 mg |
| Kalium | 576,0 mg |
| Calcium | 34,2 mg |
| Magnesium | 124,2 mg |
| Phosphor | 196,8 mg |
| Schwefel | 60,0 mg |
| Chlorid | 9,6 mg |
| Eisen | 3.750,0 µg |
| Zink | 1.718,1 µg |
| Kupfer | 1.142,1 µg |
| Mangan | 900,0 µg |
| Fluorid | 36,0 µg |
| Iodid | 0,8 µg |
| Cholesterin | 0,0 mg |

Quelle: www.naehrwertrechner.de

By Cacaoloves.me