



**Nährwerttabellen  
für alle Produkte der Marken**

**Bahlsen  
Brandt  
Leibniz  
PiCK UP!**

# Nährwerte: Bahlsen

Seit 2008 versieht Bahlsen alle seine Produkte mit der erweiterten Nährwertkennzeichnung und folgt damit den Empfehlungen des Europäischen Verbandes der Lebensmittelindustrie (CIAA). Ziel ist es, eine Entscheidungshilfe für eine ausgewogene Ernährung und eine gesündere Lebensweise zu geben.

Eine Tabelle auf unseren Packungen zeigt auf einen Blick, welche Nährstoffe ein Produkt enthält und wie hoch dessen Kaloriengehalt ist. Die Nährwerttabelle zeigt folgende acht Nährwertangaben:

(Beispieltabelle)

**(1)**

**(2)**

	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%

Neben der üblichen auf 100 g bezogenen Angabe werden die Nährwerte zusätzlich jeweils umgerechnet auf eine Portion und den empfohlenen durchschnittlichen Tagesbedarf eines Erwachsenen (GDA). Mit Hilfe von Nährwertangaben kann sich jeder einen transparenteren Überblick zu seinen Ernährungsgewohnheiten verschaffen und sich bewusst ernähren.

## (1) Portionsgrößen

Bahlsen macht die Portionsgröße an der üblichen Verzehrmenge fest. Die in den USA festgelegte Portionsgröße für Cookies (30 g) gilt hierbei als Basis, gerundet auf die nächste Anzahl an ganzen Keksen.

## (2) Was sind GDAs?

GDA ist die Abkürzung für den englischen Begriff "Guideline Daily Amounts", was soviel bedeutet wie "Richtwert für die tägliche Nährstoffzufuhr". GDAs sind Richtwerte für den durchschnittlichen Tagesbedarf eines gesunden Erwachsenen mit Bezug auf die acht Nährstoffgruppen. Der Tagesbedarf ist u.a. abhängig von Geschlecht, Alter und körperlicher Aktivität.

Als Berechnungsgrundlage für die GDAs, die auf unseren Produkten angegeben werden, dient die empfohlene Tageszufuhr einer Frau mittleren Alters mit durchschnittlicher körperlicher Aktivität, basierend auf 2000 kcal pro Tag. In der folgenden Tabelle sind die CIAA-Basisdaten für die Berechnung der GDAs aufgelistet:

Nährstoff	Basisdaten
Energie	2000 kcal
Protein	50 g
Kohlenhydrate	270 g
Fett	70 g
Gesättigte Fettsäuren	20 g
Ballaststoffe	25 g
Salz	6g
Gesamtzucker	90 g

Weitere Informationen unter: <http://www.ciaa.eu>

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

# Nährwerte: Bahlsen

## Gebäck

### ABC Russisch Brot

	pro 100g	18 Stück ca. 30g	GDA* pro 30g
Brennwert (kcal/kJ)	391/1658	117/498	6%
Eiweiß (g)	6,8	2	4%
Kohlenhydrate (g)	88	26	10%
davon Zucker (g)	50	15	17%
Fett (g)	1,0	0,3	0%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	0,4	0,1	1%
Ballaststoffe (g)	1,5	0,5	2%
Natrium (g)	0,09	0,03	1%

### Afrika Vollmilch

	pro 100g	8 Stück ca. 33g	GDA* pro 33g
Brennwert (kcal/kJ)	537/2241	177/740	9%
Eiweiß (g)	7,6	2,5	5%
Kohlenhydrate (g)	55	18	7%
davon Zucker (g)	43	14	16%
Fett (g)	31	10	14%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	20	6,5	33%
Ballaststoffe (g)	3,1	1,0	4%
Natrium (g)	0,09	0,03	1%

### Afrika Edelherb

	pro 100g	8 Stück ca. 33g	GDA* pro 33g
Brennwert (kcal/kJ)	533/2222	176/733	9%
Eiweiß (g)	7,3	2,4	5%
Kohlenhydrate (g)	52	17	6%
davon Zucker (g)	36	12	13%
Fett (g)	32	10	14%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	20	6,5	33%
Ballaststoffe (g)	6,4	2,1	8%
Natrium (g)	0,04	0,01	0%

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

**Azora**

	pro 100g	15 Stück ca. 29g	GDA* pro 29g
Brennwert (kcal/kJ)	497/2084	144/604	7%
Eiweiß (g)	4,7	1,4	3%
Kohlenhydrate (g)	69	20	7%
davon Zucker (g)	35	10	11%
Fett (g)	22	6,4	9%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	11	3,2	16%
Ballaststoffe (g)	1,3	0,4	2%
Natrium (g)	0,29	0,08	3%

**Blätterbrezeln**

	pro 100g	6 Stück ca. 31g	GDA* pro 31g
Brennwert (kcal/kJ)	520/2173	161/673	8%
Eiweiß (g)	6,4	2,0	4%
Kohlenhydrate (g)	57	18	7%
davon Zucker (g)	17	5,4	6%
Fett (g)	29	9,1	13%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	17	5,4	27%
Ballaststoffe (g)	2,6	0,8	3%
Natrium (g)	0,41	0,13	5%

**Butterblätter**

	pro 100g	7 Stück ca. 29g	GDA* pro 29g
Brennwert (kcal/kJ)	500/2096	145/608	7%
Eiweiß (g)	7,3	2,1	4%
Kohlenhydrate (g)	64	19	7%
davon Zucker (g)	23	6,6	7%
Fett (g)	23	6,8	10%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	13	3,9	20%
Ballaststoffe (g)	2,2	0,6	2%
Natrium (g)	0,10	0,03	1%

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

### Chokini

	pro 100g	5 Stück ca. 30g	GDA* pro 30g
Brennwert (kcal/kJ)	494/2068	158/662	8%
Eiweiß (g)	6,6	2,1	4%
Kohlenhydrate (g)	63	20	7%
davon Zucker (g)	30	9,5	11%
Fett (g)	23	7,5	11%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	12	3,9	20%
Ballaststoffe (g)	3,5	1,1	4%
Natrium (g)	0,19	0,06	3%

### Coffee Collection

	pro 100g	Portion ca.30g	GDA* pro 30g
Brennwert (kcal/kJ)	513/2144	154/643	8%
Eiweiß (g)	6,5	2,0	4%
Kohlenhydrate (g)	61	18	7%
davon Zucker (g)	30,1	9,2	10%
Fett (g)	27	8,0	11%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	15	4,4	22%
Ballaststoffe (g)	2,0	0,6	2%
Natrium (g)	0,21	0,06	3%

### Cookies

	pro 100g	2 Kekse ca. 38 g	GDA* pro 38 g
Brennwert (kcal/kJ)	505/2111	192/802	10 %
Eiweiß (g)	7,1	2,7	5 %
Kohlenhydrate (g)	60	23	9 %
davon Zucker (g)	33	12	13 %
Fett (g)	26	9,8	14 %
davon gesättigte Fettsäuren (g)	12	4,6	23 %
Ballaststoffe (g)	2,4	0,9	4 %
Natrium (g)	0,16	0,06	3 %

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

### Crispettis

	pro 100g	7 Stück 33g	GDA* pro 33g
Brennwert (kcal/kJ)	509/2130	168/703	8%
Eiweiß (g)	9,6	3,2	6%
Kohlenhydrate (g)	59	19	7%
davon Zucker (g)	37	12	13%
Fett (g)	26	8,4	12%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	12	4,0	20%
Ballaststoffe (g)	3,0	1,0	4%
Natrium (g)	0,22	0,07	3%

### Crispini Crunchy Choco

	pro 100g	7 Stück 29 g	GDA* pro 29g
Brennwert (kcal/kJ)	518/2164	150/628	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%

### Deloba Minis

	pro 100 g	9 Kekse ca. 30 g	GDA* pro 30 g
Brennwert (kcal/kJ)	488/2046	147/614	7 %
Eiweiß (g)	5,3	1,6	3 %
Kohlenhydrate (g)	64	19	7 %
davon Zucker (g)	27	8,2	9 %
Fett (g)	23	6,9	10 %
davon gesättigte Fettsäuren (g)	13	4,0	20 %
Ballaststoffe (g)	2,1	0,6	2 %
Natrium (g)	0,35	0,10	4 %

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

**Exquisit Crema Cioccolato**

	pro 100 g	4 Stück ca. 33 g	GDA* pro 33 g
Brennwert (kcal/kJ)	545/2274	180/750	9%
Eiweiß (g)	4,7	1,6	3%
Kohlenhydrate (g)	56	18	7%
davon Zucker (g)	46	15	17%
Fett (g)	33	11	16%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	19	6,2	31%
Ballaststoffe (g)	3,5	1,2	5%
Natrium (g)	0,10	0,03	1%

**Exquisit Crema Nocciola**

	pro 100 g	4 Stück ca. 33 g	GDA* pro 33 g
Brennwert (kcal/kJ)	569/2372	188/783	9%
Eiweiß (g)	6,6	2,2	4%
Kohlenhydrate (g)	53	18	7%
davon Zucker (g)	32	11	12%
Fett (g)	36	12	17%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	18	6,0	30%
Ballaststoffe (g)	2,5	0,8	3%
Natrium (g)	0,10	0,03	1%

**Exquisit Crema Vaniglia**

	pro 100 g	3 Stück ca. 29 g	GDA* pro 29 g
Brennwert (kcal/kJ)	554/2313	161/671	8%
Eiweiß (g)	4,6	1,3	3%
Kohlenhydrate (g)	59	17	6%
davon Zucker (g)	35	10	11%
Fett (g)	33	9,6	14%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	20	5,9	30%
Ballaststoffe (g)	1,3	0,4	2%
Natrium (g)	0,10	0,03	1%

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

### Finesse

	pro 100g	Portion ca. 30g	GDA* pro 30g
Brennwert (kcal/kJ)	527/2202	158/661	8%
Eiweiß (g)	7,1	2,1	4%
Kohlenhydrate (g)	55	17	6%
davon Zucker (g)	40	12	13%
Fett (g)	31	9,3	13%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	18	5,4	27%
Ballaststoffe (g)	3,7	1,1	4%
Natrium (g)	0,09	0,03	1%

### Genuss Momente

	pro 100g	pro 30g	GDA* pro 30g
Brennwert (kcal/kJ)	536/2240	161/672	8%
Eiweiß (g)	7,1	2,1	4%
Kohlenhydrate (g)	54	16	6%
davon Zucker (g)	40	12	13%
Fett (g)	32	9,7	14%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	20	6,1	31%
Ballaststoffe (g)	3,0	0,9	4%
Natrium (g)	0,11	0,03	1%

### Hannover Waffeln

	pro 100g	6 Stück ca. 32g	GDA* pro 32g
Brennwert (kcal/kJ)	534/2230	171/714	9%
Eiweiß (g)	5,4	1,7	3%
Kohlenhydrate (g)	58	19	7%
davon Zucker (g)	23	7,2	8%
Fett (g)	31	9,9	14%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	18	5,8	29%
Ballaststoffe (g)	1,2	0,4	2%
Natrium (g)	0,13	0,04	2%

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

**Hit**

	pro 100g	2 Stück ca. 28g	GDA* pro 28g
Brennwert (kcal/kJ)	503/2106	141/590	7%
Eiweiß (g)	6,2	1,7	3%
Kohlenhydrate (g)	62	17	6%
davon Zucker (g)	31	8,8	10%
Fett (g)	25	7,0	10%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	17	4,9	25%
Ballaststoffe (g)	2,5	0,7	3%
Natrium (g)	0,22	0,06	3%

**Kipferl**

	pro 100g	5 Stück ca. 35g	GDA* pro 35g
Brennwert (kcal/kJ)	540/2254	189/789	9%
Eiweiß (g)	8,3	2,9	6%
Kohlenhydrate (g)	54	19	7%
davon Zucker (g)	24	8,3	9%
Fett (g)	32	11	16%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	12	4,4	22%
Ballaststoffe (g)	3,1	1,1	4%
Natrium (g)	0,05	0,02	1%

**Messino Vollmilch**

	pro 100g	3 Stück ca. 35g	GDA* pro 35g
Brennwert (kcal/kJ)	403/1696	141/594	7%
Eiweiß (g)	3,9	1,4	3%
Kohlenhydrate (g)	66	23	9%
davon Zucker (g)	51	18	20%
Fett (g)	14	4,8	7%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	7,8	2,7	14%
Ballaststoffe (g)	1,8	0,6	2%
Natrium (g)	0,06	0,02	1%

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

**Messino Edelherb**

	pro 100g	3 Stück ca. 35g	GDA* pro 35g
Brennwert (kcal/kJ)	408/1716	143/601	7%
Eiweiß (g)	3,7	1,3	3%
Kohlenhydrate (g)	66	23	9%
davon Zucker (g)	50	17	19%
Fett (g)	14	5,0	7%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	8,1	2,8	14%
Ballaststoffe (g)	2,5	0,9	4%
Natrium (g)	0,06	0,02	1%

**Messino Minis**

	pro 100g	6 Stück ca. 32g	GDA* pro 32g
Brennwert (kcal/kJ)	415/1744	133/558	7%
Eiweiß (g)	3,8	1,2	2%
Kohlenhydrate (g)	64	21	8%
davon Zucker (g)	51	16	18%
Fett (g)	15	5	7%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	8,5	2,7	14%
Ballaststoffe (g)	2,2	0,7	3%
Natrium (g)	0,05	0,02	1%

**Noch Eine Premium Eiswaffel**

	pro 100g	8 Stück ca. 30g	GDA* pro 30g
Brennwert (kcal/kJ)	495/2072	148/621	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%

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

**Ohne Gleichen Vollmilch**

	pro 100g	3 Stück ca. 31g	GDA* pro 31g
Brennwert (kcal/kJ)	579/2410	180/747	9%
Eiweiß (g)	7,4	2,3	5%
Kohlenhydrate (g)	47	15	6%
davon Zucker (g)	36	11	12%
Fett (g)	39	12	17%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	23	7,1	36%
Ballaststoffe (g)	3,1	1,0	4%
Natrium (g)	0,07	0,02	1%%

**Ohne Gleichen Edelherb**

	pro 100g	3 Stück ca. 31g	GDA* pro 31g
Brennwert (kcal/kJ)	564/2346	175/727	9%
Eiweiß (g)	7,1	2,2	4%
Kohlenhydrate (g)	48	15	6%
davon Zucker (g)	34	11	12%
Fett (g)	37	11	16%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	21	6,6	33%
Ballaststoffe (g)	5,3	1,6	6%
Natrium (g)	0,03	0,01	0%

**Rekord Gebäckmischung**

	pro 100g	Portion ca. 30g	GDA* pro 30g
Brennwert (kcal/kJ)	466/1955	140/586	7%
Eiweiß (g)	6,2	1,9	4%
Kohlenhydrate (g)	67	20	7%
davon Zucker (g)	28	8,4	9%
Fett (g)	19	5,6	8%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	9,6	2,9	15%
Ballaststoffe (g)	3,0	0,9	4%
Natrium (g)	0,22	0,07	3%

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

### Rekord Waffelmischung

	pro 100g	Portion ca. 30g	GDA* pro 30g
Brennwert (kcal/kJ)	531/2218	159/665	8%
Eiweiß (g)	5,0	1,5	3%
Kohlenhydrate (g)	58	17	6%
davon Zucker (g)	33	9,8	11%
Fett (g)	31	9,4	13%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	24	7,1	36%
Ballaststoffe (g)	2,9	0,9	4%
Natrium (g)	0,07	0,02	1%

### Süße Lust

	pro 100g	Portion ca. 30g	GDA* pro 30g
Brennwert (kcal/kJ)	518/2164	155/649	8%
Eiweiß (g)	7,1	2,1	4%
Kohlenhydrate (g)	56	17	6%
davon Zucker (g)	31	9,4	10%
Fett (g)	29	8,8	13%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	16	4,8	24%
Ballaststoffe (g)	3,3	1,0	4%
Natrium (g)	0,15	0,05	2%

### Selection

	pro 100g	Portion ca. 30g	GDA* pro 30g
Brennwert (kcal/kJ)	512/2140	154/642	8%
Eiweiß (g)	7,1	2,1	4%
Kohlenhydrate (g)	58	17	6%
davon Zucker (g)	32	9,6	11%
Fett (g)	28	8,4	12%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	15	4,5	23%
Ballaststoffe (g)	2,8	0,8	3%
Natrium (g)	0,15	0,05	2%

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

**Waffelecken**

	pro 100g	5 Stück ca. 36g	GDA* pro 36g
Brennwert (kcal/kJ)	537/2243	193/808	10%
Eiweiß (g)	5,8	2,1	4%
Kohlenhydrate (g)	59	21	8%
davon Zucker (g)	36	13	14%
Fett (g)	30	11	16%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	21	7,6	38%
Ballaststoffe (g)	2,8	1,0	4%
Natrium (g)	0,18	0,06	3%

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

## Kuchen

### COMTESS à la Russischer Zupfkuchen

	pro 100g	1 Scheibe 50g	GDA* pro 50g
Brennwert (kcal/kJ)	431/1801	215/900	11%
Eiweiß (g)	5,3	2,7	5%
Kohlenhydrate (g)	51	25	9%
davon Zucker (g)	31	16	18%
Fett (g)	23	11	16%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	11	5,7	29%
Ballaststoffe (g)	1,4	0,7	3%
Natrium (g)	0,30	0,15	6%

### COMTESS Choco-Chips

	pro 100g	1 Scheibe 50g	GDA* pro 50g
Brennwert (kcal/kJ)	455/1901	227/951	11%
Eiweiß (g)	4,9	2,4	5%
Kohlenhydrate (g)	51	26	10%
davon Zucker (g)	35	17	19%
Fett (g)	25	13	19%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	14	7,0	35%
Ballaststoffe (g)	1,6	0,8	3%
Natrium (g)	0,26	0,13	5%

### COMTESS Haselnuss

	pro 100g	1 Scheibe 50g	GDA* pro 50g
Brennwert (kcal/kJ)	442/1846	221/923	11%
Eiweiß (g)	5,7	2,9	6%
Kohlenhydrate (g)	49	25	9%
davon Zucker (g)	31	16	18%
Fett (g)	24	12	17%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	11	5,4	27%
Ballaststoffe (g)	1,5	0,7	3%
Natrium (g)	0,25	0,13	5%

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

**COMTESS Marmor**

	pro 100g	1 Scheibe 50g	GDA* pro 50g
Brennwert (kcal/kJ)	444/1858	2221/929	11%
Eiweiß (g)	5,2	2,6	5%
Kohlenhydrate (g)	50	25	9%
davon Zucker (g)	32	16	18%
Fett (g)	24	12	17%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	13	6,7	34%
Ballaststoffe (g)	1,6	0,8	3%
Natrium (g)	0,28	0,14	6%

**COMTESS Marmor 30% weniger Zucker**

	pro 100g	1 Scheibe 50g	GDA* pro 50g
Brennwert (kcal/kJ)	418/1749	209/874	10%
Eiweiß (g)	5,5	2,8	6%
Kohlenhydrate (g)	49	25	9%
davon Zucker (g)	20	10	11%
Fett (g)	21	11	16%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	11	5,3	27%
Ballaststoffe (g)	4,4	2,2	9%
Natrium (g)	0,22	0,11	5%

**COMTESS Schoko**

	pro 100g	1 Scheibe 50g	GDA* pro 50g
Brennwert (kcal/kJ)	451/1885	226/942	11%
Eiweiß (g)	5,2	2,6	5%
Kohlenhydrate (g)	48	24	9%
davon Zucker (g)	32	16	18%
Fett (g)	26	13	19%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	15	7,4	37%
Ballaststoffe (g)	2,0	1,0	4%
Natrium (g)	0,29	0,15	6%

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

**COMTESS Typ Eierlikör**

	pro 100g	1 Scheibe 50g	GDA* pro 50g
Brennwert (kcal/kJ)	432/1806	216/903	11%
Eiweiß (g)	5,1	2,6	5%
Kohlenhydrate (g)	51	26	10%
davon Zucker (g)	31	15	17%
Fett (g)	23	11	16%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	11	5,7	29%
Ballaststoffe (g)	1,2	0,6	2%
Natrium (g)	0,26	0,13	5%

**COMTESS Typ Marzipan**

	pro 100g	1 Scheibe 50g	GDA* pro 50g
Brennwert (kcal/kJ)	459/1917	229/959	11%
Eiweiß (g)	5,2	2,6	5%
Kohlenhydrate (g)	50	25	9%
davon Zucker (g)	32	16	18%
Fett (g)	26	13	19%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	14	6,9	35%
Ballaststoffe (g)	1,2	0,6	2%
Natrium (g)	0,18	0,09	4%

**COMTESS Typ Pfirsich-Maracuja**

	pro 100g	1 Scheibe 50g	GDA* pro 50g
Brennwert (kcal/kJ)	441/1845	221/923	11%
Eiweiß (g)	5,4	2,7	5%
Kohlenhydrate (g)	50	25	9%
davon Zucker (g)	30	15	17%
Fett (g)	24	12	17%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	12	5,8	29%
Ballaststoffe (g)	1,2	0,6	2%
Natrium (g)	0,23	0,12	5%

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

**COMTESS Typ Schoko-Kokos**

	pro 100g	1 Scheibe 50g	GDA* pro 50g
Brennwert (kcal/kJ)	447kcal/ 1869 kJ	223kcal/ 934 kJ	11 %
Eiweiß (g)	5,2 g	2,6 g	5 %
Kohlenhydrate (g)	51 g	26 g	10 %
davon Zucker (g)	32 g	16 g	18 %
Fett (g)	24 g	12 g	17 %
davon gesättigte Fettsäuren (g)	13 g	6,3 g	32 %
Ballaststoffe (g)	1,2 g	0,6 g	2 %
Natrium (g)	0,30 g	0,15 g	6 %

**COMTESS Typ Zabaione-Quark**

	pro 100g	1 Scheibe 50g	GDA* pro 50g
Brennwert (kcal/kJ)	433/1810	216/905	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	5,6	28%
Ballaststoffe (g)	1,0	0,5	2%
Natrium (g)	0,30	0,15	6%

**COMTESS Zitrone**

	pro 100g	1 Scheibe 50g	GDA* pro 50g
Brennwert (kcal/kJ)	435/1818	217/909	11%
Eiweiß (g)	5,3	2,6	5%
Kohlenhydrate (g)	52	26	10%
davon Zucker (g)	32	16	18%
Fett (g)	23	11	16%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	11	5,7	29%
Ballaststoffe (g)	1,0	0,5	2%
Natrium (g)	0,30	0,15	6%

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

**COMTESS Zitrone 30% weniger Zucker**

	pro 100g	1 Scheibe 50g	GDA* pro 50g
Brennwert (kcal/kJ)	420/1756	210/878	10%
Eiweiß (g)	5,3	2,6	5%
Kohlenhydrate (g)	51	25	9%
davon Zucker (g)	21	10	11%
Fett (g)	21	11	16%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	10	5,2	26%
Ballaststoffe (g)	3,3	1,7	7%
Natrium (g)	0,20	0,10	4%

**Gourmet Mohn-Marzipan**

	pro 100g	1 Scheibe 50g	GDA* pro 50g
Brennwert (kcal/kJ)	460/1920	230/960	11%
Eiweiß (g)	5,7	2,9	6%
Kohlenhydrate (g)	49	24	9%
davon Zucker (g)	32	16	18%
Fett (g)	26	13	19%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	14	6,9	35%
Ballaststoffe (g)	2,5	1,3	5%
Natrium (g)	0,27	0,14	6%

**Gourmet Schoko-Mandel**

	pro 100g	1 Scheibe ca. 50g	GDA* pro 50g
Brennwert (kcal/kJ)	463/1931	231/966	12%
Eiweiß (g)	5,9	2,9	6%
Kohlenhydrate (g)	47	23	9%
davon Zucker (g)	32	16	18%
Fett (g)	28	14	20%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	15	7,4	37%
Ballaststoffe (g)	1,9	0,9	4%
Natrium (g)	0,26	0,13	5%

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

## Genuss für Diabetiker

### Comtess Diät Marmor

	pro 100g
Brennwert (kcal/kJ)	365/1518
Eiweiß (g)	5,5
Kohlenhydrate (g)	49
davon Zucker (g)	8,9
davon mehrwertige Alkohole (g)	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/kJ)	372/1550
Eiweiß (g)	5,3
Kohlenhydrate (g)	51
davon Zucker (g)	9,6
davon mehrwertige Alkohole (g)	25
Fett (g)	21
davon gesättigte Fettsäuren (g)	10
Ballaststoffe(g)	1,5
Natrium (g)	0,29
1 Broteinheit entspricht (g)	25

### Ohne Gleichen Diät

	pro 100g
Brennwert (kcal/kJ)	555/2312
Eiweiß (g)	7,7
Kohlenhydrate (g)	49
davon Zucker (g)	33
Fett (g)	37
davon gesättigte Fettsäuren (g)	22
Ballaststoffe (g)	4,4
Natrium (g)	0,1
1 Broteinheit entspricht (g)	25

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

## Herbst- und Weihnachtsgebäck

### Akora Edelherb

	pro 100g	3 Stück ca. 38g	GDA* pro 38g
Brennwert (kcal/kJ)	387/1627	147/618	7%
Eiweiß (g)	5,4	2,0	4%
Kohlenhydrate (g)	65	25	9%
davon Zucker (g)	40	15	17%
Fett (g)	11	4,2	6%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	6,7	2,6	13%
Ballaststoffe (g)	3,3	1,3	5%
Natrium (g)	0,03	0,01	<1%

### Akora Vollmilch

	pro 100g	3 Stück ca. 38g	GDA* pro 38g
Brennwert (kcal/kJ)	376/1587	143/603	7%
Eiweiß (g)	5,2	2,0	4%
Kohlenhydrate (g)	66	25	9%
davon Zucker (g)	43	16	18%
Fett (g)	9,7	3,7	5%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	6,0	2,3	12%
Ballaststoffe (g)	1,9	0,7	3%
Natrium (g)	0,05	0,02	1%

### Amato

	pro 100g	2 Stück ca. 30g	GDA* pro 30g
Brennwert (kcal/kJ)	476/1990	143/597	7%
Eiweiß (g)	9,7	2,9	6%
Kohlenhydrate (g)	54	16	6%
davon Zucker (g)	51	15	17%
Fett (g)	24	7,1	10%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	5,4	1,6	8%
Ballaststoffe (g)	3,5	1,1	4%
Natrium (g)	0,04	0,01	<1%

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

### Bratapfel-Stollen

	pro 100g	1 Scheibe 40g	GDA* pro 40g
Brennwert (kcal/kJ)	417/1742	167/697	8%
Eiweiß (g)	6,2	2,5	5%
Kohlenhydrate (g)	49	20	7%
davon Zucker (g)	26	10	11%
Fett (g)	21	8,5	12%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	10	4,1	21%
Ballaststoffe (g)	3,3	1,3	5%
Natrium (g)	0,22	0,09	4%

### Butter-Spekulatius

	pro 100g	5 Stück ca. 30g	GDA* pro 30g
Brennwert (kcal/kJ)	473/1983	142/595	7%
Eiweiß (g)	6,2	1,9	4%
Kohlenhydrate (g)	68	20	7%
davon Zucker (g)	26	7,9	9%
Fett (g)	19	5,7	8%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	11	3,4	17%
Ballaststoffe (g)	2,1	0,6	2%
Natrium (g)	0,35	0,11	5%

### Butter-Stollen

	pro 100g	1 Scheibe 40g	GDA* pro 40g
Brennwert (kcal/kJ)	426/1783	171/713	9%
Eiweiß (g)	4,9	2,0	4%
Kohlenhydrate (g)	50	20	7%
davon Zucker (g)	29	11	12%
Fett (g)	22	8,9	13%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	15	6,2	31%
Ballaststoffe (g)	2,7	1,1	4%
Natrium (g)	0,08	0,03	1%

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

### Contessa

	pro 100g	1 Stück ca. 29g	GDA* pro 29g
Brennwert (kcal/kJ)	400/1682	116/488	6%
Eiweiß (g)	6,7	1,9	4%
Kohlenhydrate (g)	63	18	7%
davon Zucker (g)	44	13	14%
Fett (g)	13	3,7	5%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	3,9	1,1	6%
Ballaststoffe (g)	3,2	0,9	4%
Natrium (g)	0,14	0,04	2%

### Contessa Schokolade

	pro 100g	1 Stück ca. 29g	GDA* pro 29g
Brennwert (kcal/kJ)	417/1751	121/508	6%
Eiweiß (g)	5,8	1,7	3%
Kohlenhydrate (g)	65	19	7%
davon Zucker (g)	45	13	14%
Fett (g)	14	4,1	6%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	6,8	2,0	10%
Ballaststoffe (g)	3,8	1,1	4%
Natrium (g)	0,10	0,03	1%

### Edel-Marzipan-Stollen

	pro 100g	1 Scheibe 40g	GDA* pro 40g
Brennwert (kcal/kJ)	432/1802	173/721	9%
Eiweiß (g)	6,3	2,5	5%
Kohlenhydrate (g)	47	19	7%
davon Zucker (g)	29	12	13%
Fett (g)	23	9,4	13%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	10	4,0	20%
Ballaststoffe (g)	4,1	1,6	6%
Natrium (g)	0,14	0,06	3%

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

### Fürstenschnitte

	pro 100g	2 Stück ca. 29g	GDA* pro 29g
Brennwert (kcal/kJ)	432/1809	125/525	6%
Eiweiß (g)	7,2	2,1	4%
Kohlenhydrate (g)	58	17	6%
davon Zucker (g)	48	14	16%
Fett (g)	18	5,3	8%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	1,5	0,4	2%
Ballaststoffe (g)	3,7	1,1	4%
Natrium (g)	0,11	0,03	1%

### Fürstenschnitte mit Schokolade

	pro 100g	2 Stück ca. 29g	GDA* pro 29g
Brennwert (kcal/kJ)	458/1916	133/556	7%
Eiweiß (g)	6,9	2,0	4%
Kohlenhydrate (g)	57	16	6%
davon Zucker (g)	48	14	16%
Fett (g)	22	6,3	9%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	5,9	1,7	9%
Ballaststoffe (g)	3,9	1,1	4%
Natrium (g)	0,08	0,02	1%

### Gewürz-Spekulatius

	pro 100g	5 Stück ca. 30g	GDA* pro 30g
Brennwert (kcal/kJ)	462/1942	139/583	7%
Eiweiß (g)	6,6	2,0	4%
Kohlenhydrate (g)	70	21	8%
davon Zucker (g)	25	7,4	8%
Fett (g)	17	5,0	7%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	8,1	2,4	12%
Ballaststoffe (g)	2,6	0,8	3%
Natrium (g)	0,48	0,14	6%

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

### Grandessa

	pro 100g	1 Stück ca. 25g	GDA* pro 25g
Brennwert (kcal/kJ)	390/1642	98/410	5%
Eiweiß (g)	5,2	1,3	3%
Kohlenhydrate (g)	65	16	6%
davon Zucker (g)	40	10,0	11%
Fett (g)	11	2,8	4%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	4,5	1,1	6%
Ballaststoffe (g)	3,9	1,0	4%
Natrium (g)	0,23	0,06	3%

### Herzen und Sterne

	pro 100g	3 Stück ca. 30g	GDA* pro 29g
Brennwert (kcal/kJ)	395/1662	118/499	6%
Eiweiß (g)	5,3	1,6	3%
Kohlenhydrate (g)	66	20	7%
davon Zucker (g)	39	12	13%
Fett (g)	11	3,4	5%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	6,8	2,0	10%
Ballaststoffe (g)	3,2	1,0	4%
Natrium (g)	<0,1%	<0,1%	<1%

### Jupiter Edelherb

	pro 100g	1 Stück ca. 29g	GDA* pro 29g
Brennwert (kcal/kJ)	398/1672	115/485	6%
Eiweiß (g)	5,5	1,6	3%
Kohlenhydrate (g)	65	19	7%
davon Zucker (g)	34	10,0	11%
Fett (g)	12	3,5	5%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	7,1	2,1	11%
Ballaststoffe (g)	4,5	1,3	5%
Natrium (g)	0,24	0,07	3%

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

### Jupiter Vollmilch

	pro 100g	1 Stück ca. 29g	GDA* pro 29g
Brennwert (kcal/kJ)	398/1676	115/486	6%
Eiweiß (g)	5,3	1,5	3%
Kohlenhydrate (g)	67	20	7%
davon Zucker (g)	37	11	12%
Fett (g)	11	3,2	5%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	6,7	1,9	10%
Ballaststoffe (g)	3,1	0,9	4%
Natrium (g)	0,26	0,08	3%

### Knusper-Mischung

	pro 100g	pro 30g	GDA* pro 30g
Brennwert (kcal/kJ)	470/1971	141/591	7%
Eiweiß (g)	6,5	2,0	4%
Kohlenhydrate (g)	67	20	7%
davon Zucker (g)	27	8,1	9%
Fett (g)	19	5,7	8%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	9,4	2,8	14%
Ballaststoffe (g)	2,3	0,7	3%
Natrium (g)	0,21	0,06	3%

### Lebkuchen-Brezeln

	pro 100g	3 Stück ca. 34g	GDA* pro 34g
Brennwert (kcal/kJ)	391/1647	133/560	7%
Eiweiß (g)	5,3	1,8	4%
Kohlenhydrate (g)	66	22	8%
davon Zucker (g)	40	13	14%
Fett (g)	11	3,8	5%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	6,9	2,3	12%
Ballaststoffe (g)	3,5	1,2	5%
Natrium (g)	<0,1g	<0,1g	<1%

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

### Lebkuchen-Lieblinge

	pro 100g	pro 30g	GDA* pro 30g
Brennwert (kcal/kJ)	394/1659	118/498	6%
Eiweiß (g)	5,9	1,8	4%
Kohlenhydrate (g)	64	19	7%
davon Zucker (g)	43	13	14%
Fett (g)	12	3,6	5%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	6,3	1,9	10%
Ballaststoffe (g)	3,1	0,9	4%
Natrium (g)	0,04	0,01	<1%

### Lebkuchen-Männer

	pro 100g	4 Stück ca. 38g	GDA* pro 38g
Brennwert (kcal/kJ)	402/1695	153/644	8%
Eiweiß (g)	5,7	2,1	4%
Kohlenhydrate (g)	73	28	10%
davon Zucker (g)	37	14	16%
Fett (g)	9,1	3,5	5%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	5,3	2,0	10%
Ballaststoffe (g)	3,5	1,3	5%
Natrium (g)	0,16	0,06	3%

### Lebkuchen-Mischung

	pro 100g	Portion ca. 30g	GDA* pro 30g
Brennwert (kcal/kJ)	380/1607	114/482	6%
Eiweiß (g)	5,8	1,7	3%
Kohlenhydrate (g)	73	22	8%
davon Zucker (g)	41	12	13%
Fett (g)	6,5	1,9	3%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	3,8	1,1	6%
Ballaststoffe (g)	2,8	0,8	3%
Natrium (g)	0,05	0,02	1%

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

### Lebkuchen-Schnitten

	pro 100g	3 Stück ca. 32g	GDA* pro 32g
Brennwert (kcal/kJ)	408/1718	131/550	7%
Eiweiß (g)	6,5	2,1	4%
Kohlenhydrate (g)	68	22	8%
davon Zucker (g)	41	13	14%
Fett (g)	12	3,8	5%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	5,1	1,6	8%
Ballaststoffe (g)	2,3	0,7	3%
Natrium (g)	0,08	0,03	1%

### Mandel-Spekulatius

	pro 100g	5 Stück ca. 30g	GDA* pro 30g
Brennwert (kcal/kJ)	482/2021	145/606	7%
Eiweiß (g)	7,0	2,1	4%
Kohlenhydrate (g)	67	20	7%
davon Zucker (g)	24	7,1	8%
Fett (g)	20	6,1	9%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	9,0	2,7	14%
Ballaststoffe (g)	2,0	0,6	2%
Natrium (g)	0,46	0,14	6%

### Mini-Contessa

	pro 100g	4 Stück ca. 35g	GDA* pro 35g
Brennwert (kcal/kJ)	399/1679	140/587	7%
Eiweiß (g)	6,4	2,2	4%
Kohlenhydrate (g)	65	23	9%
davon Zucker (g)	50	18	20%
Fett (g)	12	4,2	6%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	3,4	1,2	6%
Ballaststoffe (g)	3,3	1,1	4%
Natrium (g)	0,10	0,04	2%

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

### Mini Schoko-Spekulatius

	pro 100g	15 Stück ca. 31g	GDA* pro 31g
Brennwert (kcal/kJ)	488/2047	151/635	8%
Eiweiß (g)	6,6	2,0	4%
Kohlenhydrate (g)	67	21	8%
davon Zucker (g)	32	9,9	11%
Fett (g)	21	6,5	9%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	11	3,5	18%
Ballaststoffe (g)	2,6	0,8	3%
Natrium (g)	0,25	0,08	3%

### Mohn-Stollen

	pro 100g	1 Scheibe 40g	GDA* pro 40g
Brennwert (kcal/kJ)	426/1779	170/712	9%
Eiweiß (g)	6,6	2,6	5%
Kohlenhydrate (g)	46	18	7%
davon Zucker (g)	25	9,9	11%
Fett (g)	23	9,3	13%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	11	4,4	22%
Ballaststoffe (g)	4,2	1,7	7%
Natrium (g)	0,11	0,04	2%

### Pflümlis

	pro 100g	4 Stück ca. 36	GDA* pro 36g
Brennwert (kcal/kJ)	395/1663	142/599	7%
Eiweiß (g)	6,1	2,2	4%
Kohlenhydrate (g)	65	23	9%
davon Zucker (g)	37	13	14%
Fett (g)	12	4,2	6%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	7,0	2,5	13%
Ballaststoffe (g)	3,5	1,3	5%
Natrium (g)	0,04	0,01	<1%

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

### Rum-Stollen

	pro 100g	1 Scheibe 40g	GDA* pro 40g
Brennwert (kcal/kJ)	414/1733	166/693	8%
Eiweiß (g)	5,9	2,4	5%
Kohlenhydrate (g)	49	20	7%
davon Zucker (g)	27	11	12%
Fett (g)	21	8,4	12%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	11	4,4	22%
Ballaststoffe (g)	3,3	1,3	5%
Natrium (g)	0,17	0,07	3%

### Schoko-Bäumchen

	pro 100g	4 Stück ca. 30g	GDA* pro 30g
Brennwert (kcal/kJ)	409/1721	123/516	6%
Eiweiß (g)	6,0	1,8	4%
Kohlenhydrate (g)	65	19	7%
davon Zucker (g)	41	12	13%
Fett (g)	14	4,1	6%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	8,3	2,5	13%
Ballaststoffe (g)	2,3	0,7	3%
Natrium (g)	0,04	0,01	<1%

### Schoko-Lebkuchen

	pro 100g	4 Stück ca. 38g	GDA* pro 38g
Brennwert (kcal/kJ)	396/1664	150/632	8%
Eiweiß (g)	5,3	2,0	4%
Kohlenhydrate (g)	64	24	9%
davon Zucker (g)	38	15	17%
Fett (g)	12	4,7	7%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	7,2	2,7	14%
Ballaststoffe (g)	4,0	1,5	6%
Natrium (g)	0,02	0,01	<1%

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

### Sternschnuppen

	pro 100g	7 Stück/ ca. 30g	GDA* pro 30 g
Brennwert (kcal/kJ)	490/2053	147/616	7%
Eiweiß (g)	7,6	2,3	5%
Kohlenhydrate (g)	66	20	7%
davon Zucker (g)	24	7,1	8%
Fett (g)	21	6,4	9%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	13	3,9	20%
Ballaststoffe (g)	2,0	0,6	2%
Natrium (g)	0,14	0,04	2%

### Stollen des Jahres 2011 Spekulatius

	pro 100g	1 Scheibe/ ca. 40g	GDA* pro 40g
Brennwert (kcal/kJ)	425/1777	170/711	9%
Eiweiß (g)	6,4	2,6	5%
Kohlenhydrate (g)	49	19	7%
davon Zucker (g)	29	11	12%
Fett (g)	22	8,9	13%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	9,6	3,8	19%
Ballaststoffe (g)	3,0	1,2	5%
Natrium (g)	0,21	0,08	3%

### Verwöhn-Momente

	pro 100g	Portion ca. 30g	GDA* pro 30g
Brennwert (kcal/kJ)	422/1772	127/532	6%
Eiweiß (g)	6,4	1,9	4%
Kohlenhydrate (g)	61	18	7%
davon Zucker (g)	45	14	16%
Fett (g)	17	5,0	7%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	5,6	1,7	9%
Ballaststoffe (g)	3,4	1,0	4%
Natrium (g)	0,07	0,02	1%

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

### Walnuss-Stollen

	pro 100g	1 Scheibe 40g	GDA* pro 40g
Brennwert (kcal/kJ)	485/2021	194/809	10%
Eiweiß (g)	7,9	3,2	6%
Kohlenhydrate (g)	42	17	6%
davon Zucker (g)	18	7,2	8%
Fett (g)	31	13	19%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	13	5,1	26%
Ballaststoffe (g)	3,1	1,2	5%
Natrium (g)	0,27	0,11	5%

### Weihnachts-Dose

	pro 100g	pro Portion ca. 30g	GDA* pro 30g
Brennwert (kcal/kJ)	434/1822	130/547	7%
Eiweiß (g)	6,5	1,9	4%
Kohlenhydrate (g)	61	18	7%
davon Zucker (g)	41	12	13%
Fett (g)	18	5,3	8%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	7,2	2,2	11%
Ballaststoffe (g)	3,0	0,9	4%
Natrium (g)	0,06	0,02	1%

### Weihnachts-Stern

	pro 100g	pro 30g	GDA* pro 30g
Brennwert (kcal/kJ)	431/1810	129/543	6%
Eiweiß (g)	6,6	2,0	4%
Kohlenhydrate (g)	61	18	7%
davon Zucker (g)	42	13	14%
Fett (g)	17	5,2	7%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	6,4	1,9	10%
Ballaststoffe (g)	3,3	1,0	4%
Natrium (g)	0,06	0,02	1%

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

### Winter-Taler

	pro 100g	5 Stück ca. 29g	GDA* pro 29g
Brennwert (kcal/kJ)	496/2078	144/603	7%
Eiweiß (g)	6,7	1,9	4%
Kohlenhydrate (g)	64	18	7%
davon Zucker (g)	30	8,8	10%
Fett (g)	23	6,7	10%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	13	3,7	19%
Ballaststoffe (g)	3,0	0,9	4%
Natrium (g)	0,87	0,25	10%

### Zimtsterne

	pro 100g	6 Stück ca. 34g	GDA* pro 34g
Brennwert (kcal/kJ)	498/2082	169/708	8%
Eiweiß (g)	7,9	2,7	5%
Kohlenhydrate (g)	54	18	7%
davon Zucker (g)	41	14	16%
Fett (g)	27	9,2	13%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	2,9	1,0	5%
Ballaststoffe (g)	3,8	1,3	5%
Natrium (g)	0,21	0,07	3%

### Zum Fest

	pro 100g	pro 30g	GDA* pro 30g
Brennwert (kcal/kJ)	434/1822	130/547	7%
Eiweiß (g)	6,5	1,9	4%
Kohlenhydrate (g)	61	18	7%
davon Zucker (g)	41	12	13%
Fett (g)	18	5,3	8%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	7,2	2,2	11%
Ballaststoffe (g)	3,0	0,9	4%
Natrium (g)	0,06	0,02	1%

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

## Nährwerte: Brandt

### Dinkel-Hafer Taler

	pro 100g	7 Stück ca. 29g	GDA* p.P. 29g
Brennwert (kcal/kJ)	467/1960	136/568	7%/7%
Eiweiß (g)	8,3	2,4	5%
Kohlenhydrate (g)	63	18	7%
davon Zucker (g)	28	8,1	9%
Fett (g)	19	5,5	8%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	8,9	2,6	13%
Ballaststoffe (g)	5,5	1,6	6%
Natrium (g)	0,12	0,04	2%

### Hobbits Kernig

	pro 100g	3 Stück ca. 34g	GDA* p.P. 34g
Brennwert (kcal/kJ)	475/1990	161/677	8%/5%
Eiweiß (g)	7,7	2,6	5%
Kohlenhydrate (g)	64	22	8%
davon Zucker (g)	26	8,8	10%
Fett (g)	20	6,8	10%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	9,3	3,2	16%
Ballaststoffe (g)	4,4	1,5	6%
Natrium (g)	0,26	0,09	4%

### Hobbits Schoko

	pro 100g	2 Stück ca. 31g	GDA* p.P. 31g
Brennwert (kcal/kJ)	509/2129	158/660	8%/8%
Eiweiß (g)	7,5	2,3	5%
Kohlenhydrate (g)	61	19	7%
davon Zucker (g)	28	8,6	10%
Fett (g)	25	7,9	11%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	13	4,1	21%
Ballaststoffe (g)	3,8	1,2	5%
Natrium (g)	0,23	0,07	3%

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

**Vollkornkeks Müsli**

	pro 100g	5 Stück ca. 31g	GDA* p.P. 31g
Brennwert (kcal/kJ)	458/1921	142/595	7%/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%

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

## Nährwerte: Leibniz

### Leibniz Butterkeks

	pro 100g	6 Stück ca. 30g	GDA* pro 30g
Brennwert (kcal/kJ)	428/ 1803	128 / 541	6%
Eiweiß (g)	8,2	2,5	5%
Kohlenhydrate {noBorderBottom davon Zucker (g)	74 22	22 6,5	8% 7%
Fett {noBorderBottom} (g) davon gesättigte Fettsäuren (g)	11 7,0	3,3 2,1	5% 11%
Ballaststoffe (g)	3,1	0,9	4%
Natrium (g)	0,61	0,18	8%

### Leibniz Butterkeks 30% weniger Zucker

	pro 100g	6 Stück ca. 30g	GDA* pro 30g
Brennwert (kcal/kJ)	416/ 1757	125 / 527	6%
Eiweiß (g)	8,7	2,6	5%
Kohlenhydrate {noBorderBottom davon Zucker (g)	74 14	22 4,3	8% 5%
Fett {noBorderBottom} (g) davon gesättigte Fettsäuren (g)	9,7 5,7	2,9 1,7	4% 9%
Ballaststoffe (g)	2,8	0,8	3%
Natrium (g)	0,56	0,17	7%

### Leibniz Butterkeks 50g

	pro 100g	6 Stück ca. 30g	GDA* pro 30g
Brennwert (kcal/kJ)	429/ 1810	129 / 543	6%
Eiweiß (g)	8,0	2,4	5%
Kohlenhydrate {noBorderBottom davon Zucker (g)	74 23	22 6,9	8% 8%
Fett {noBorderBottom} (g) davon gesättigte Fettsäuren (g)	11 6,7	3,4 2,0	5% 10%
Ballaststoffe (g)	2,2	0,6	2%
Natrium (g)	0,62	0,19	8%

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

### Leibniz Butterkeks Diät

	pro 100g
Brennwert (kcal/kJ)	423/ 1784
Eiweiß (g)	8,7
Kohlenhydrate (g)	73
davon Zucker (g)	10
davon mehrwertige Alkohole (g)	2,8
Fett (g)	11
davon gesättigte Fettsäuren (g)	7,2
Ballaststoffe (g)	2,4
Natrium (g)	0,81
Broteinheiten in 100 g	6,0
Broteinheiten	17

### Leibniz Snackpack

	pro 100g	6 Stück ca. 30g	GDA* pro 30g
Brennwert (kcal/kJ)	429/ 1810	129 / 543	6%
Eiweiß (g)	8,0	2,4	5%
Kohlenhydrate {noBorderBottom}	74	22	8%
davon Zucker (g)	23	6,9	8%
Fett {noBorderBottom} (g)	11	3,4	5%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	6,7	2,0	10%
Ballaststoffe (g)	2,2	0,6	2%
Natrium (g)	0,62	0,19	8%

### Choco Crunchy

	pro 100g	5 Stück ca. 32g	GDA* pro 32g
Brennwert (kcal/kJ)	484/2028	155/649	8%
Eiweiß (g)	7,0	2,2	4%
Kohlenhydrate {noBorderBottom}	65	21	8%
davon Zucker (g)	29	9,3	10%
Fett {noBorderBottom} (g)	21	6,8	10%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	12	3,9	20%
Ballaststoffe (g)	2,4	0,8	3%
Natrium (g)	0,29	0,09	4%

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

**Leibniz Choco Diät**

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

**Leibniz Choco Double Choc (Leibniz des Jahres 2011)**

	pro 100g	2 Stück ca. 28g	GDA* pro 30g
Brennwert (kcal/kJ)	499/ 2089	140 / 585	7%
Eiweiß (g)	7,5	2,1	4%
Kohlenhydrate {noBorderBottom}	60	17	6%
davon Zucker (g)	36	10	11%
Fett {noBorderBottom} (g)	25	6,9	10%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	15	4,1	21%
Ballaststoffe (g)	3,2	0,9	4%
Natrium (g)	0,27	0,08	3%

**Leibniz Choco Edelherb**

	pro 100g	2 Stück ca. 28g	GDA* pro 28g
Brennwert (kcal/kJ)	497/ 2080	138 / 578	7%
Eiweiß (g)	7,1	2	4%
Kohlenhydrate {noBorderBottom}	60	17	6%
davon Zucker (g)	35	9,8	11%
Fett {noBorderBottom} (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%

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

**Leibniz Choco Kokos**

	pro 100g	2 Stück ca. 28g	GDA* pro 28g
Brennwert (kcal/kJ)	515/ 2153	144 / 603	7%
Eiweiß (g)	7,3	2,0	4%
Kohlenhydrate {noBorderBottom davon Zucker (g)	59 33	17 9,2	6% 10%
Fett {noBorderBottom} (g) davon gesättigte Fettsäuren (g)	27 17	7,6 4,8	11% 24%
Ballaststoffe (g)	3,3	0,9	4%
Natrium (g)	0,18	0,05	2%

**Leibniz Choco Sticks Edelherb**

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

**Leibniz Choco Sticks Vollmilch**

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

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

**Leibniz Choco Vollmilch**

	pro 100g	2 Stück ca. 28g	GDA* pro 28g
Brennwert (kcal/kJ)	498/ 2087	139 / 580	7%
Eiweiß (g)	7,9	2,2	4%
Kohlenhydrate {noBorderBottom davon Zucker (g)	61 39	17 11	6% 12%
Fett {noBorderBottom} (g) davon gesättigte Fettsäuren (g)	25 16	6,9 4,3	10% 22%
Ballaststoffe (g)	2,4	0,7	3%
Natrium (g)	0,02	0,01	0%

**Leibniz Country Cookies**

	pro 100g	2 Stück ca. 30 g	GDA* pro 30 g
Brennwert (kcal/kJ)	502/ 2098	150 / 629	8%
Eiweiß (g)	6,9	2,1	4%
Kohlenhydrate {noBorderBottom davon Zucker (g)	60 30	18 9,1	7% 10%
Fett {noBorderBottom} (g) davon gesättigte Fettsäuren (g)	26 13	7,7 3,9	11% 20%
Ballaststoffe (g)	3,0	0,9	4%
Natrium (g)	0,9	0,06	3%

**Leibniz Erdnuss Spaß**

	pro 100g	5 Stück ca. 36g	GDA* pro 36g
Brennwert (kcal/kJ)	510/ 2131	183 / 767	9%
Eiweiß (g)	14	4,9	10%
Kohlenhydrate {noBorderBottom davon Zucker (g)	52 23	19 8,3	7% 9%
Fett {noBorderBottom} (g) davon gesättigte Fettsäuren (g)	27 8,0	9,6 2,9	14% 15%
Ballaststoffe (g)	3,3	1,2	5%
Natrium (g)	0,12	0,04	2%

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

**Leibniz Erdnuss Spaß Schoko**

	pro 100g	4 Stück ca. 34g	GDA* pro 34g
Brennwert (kcal/kJ)	514/ 2148	175 / 730	9%
Eiweiß (g)	13	4,4	9%
Kohlenhydrate {noBorderBottom davon Zucker (g)	53 26	18 9,0	7% 10%
Fett {noBorderBottom} (g) davon gesättigte Fettsäuren (g)	27 10	9,1 3,4	13% 17%
Ballaststoffe (g)	3,3	1,1	4%
Natrium (g)	0,10	0,03	1%

**Leibniz Kakaokeks**

	pro 100 g	5 Stück ca. 34 g	GDA* pro 34 g
Brennwert (kcal/kJ)	448/1886	152 / 641	8%
Eiweiß (g)	7,8	2,6	5%
Kohlenhydrate {noBorderBottom davon Zucker (g)	72 26	25 8,9	9% 10%
Fett {noBorderBottom} (g) davon gesättigte Fettsäuren (g)	14 6,7	4,6 2,3	7% 12%
Ballaststoffe (g)	3,1	1,0	4%
Natrium (g)	0,31	0,11	5%

**Leibniz Landkeks**

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

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

**Leibniz Milch und Honig**

	pro 100g	5 Stück ca. 34g	GDA* pro 34g
Brennwert (kcal/kJ)	459/ 1929	156 / 656	8%
Eiweiß (g)	8,2	2,8	6%
Kohlenhydrate {noBorderBottom davon Zucker (g)	70 22	24 7,6	9% 8%
Fett {noBorderBottom} (g) davon gesättigte Fettsäuren (g)	16 10	5,5 3,5	8% 18%
Ballaststoffe (g)	2,1	0,7	3%
Natrium (g)	0,53	0,18	8%

**Leibniz Minis Butter**

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

**Leibniz Minis Choco**

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

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

**Leibniz Vollkorn**

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

**Leibniz Zoo**

	pro 100g
Brennwert (kcal/kJ)	427 / 1802
Eiweiß (g)	8,1
Kohlenhydrate {noBorderBottom davon Zucker (g)	75 22
Fett {noBorderBottom} (g) davon gesättigte Fettsäuren (g)	11 6,6
Ballaststoffe (g)	2,3
Natrium (g)	0,44

**Leibniz Zoo Bauernhof**

	pro 100g
Brennwert (kcal/kJ)	428 / 1806
Eiweiß (g)	8,7
Kohlenhydrate {noBorderBottom davon Zucker (g)	74 22
Fett {noBorderBottom} (g) davon gesättigte Fettsäuren (g)	11 2,6
Ballaststoffe (g)	2,7
Natrium (g)	0,51

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

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.

## Nährwerte: PICK UP!

### PiCK UP!

	pro 100g	1 Stück ca. 28g	GDA* pro 28g
Brennwert (kcal/kJ)	499/2089	140/585	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! Black `n White

	pro 100g	1 Stück ca. 28g	GDA* p.P. 28g
Brennwert (kcal/kJ)	528/2205	148/617	7%
Eiweiß (g)	6,2	1,7	3%
Kohlenhydrate (g)	60	17	6%
davon Zucker (g)	38	11	12%
Fett (g)	29	8,1	12%
davon gesättigte Fettsäuren (g)	17	4,8	24%
Ballaststoffe (g)	2,4	0,7	3%
Natrium (g)	0,24	0,07	3%

### PiCK UP! Choco und Milch

	pro 100g	1 Stück ca. 28g	GDA* pro 28g
Brennwert (kcal/kJ)	508/2127	142/596	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.

Alle Naturprodukte unterliegen u.a. jahreszeitlichen Schwankungen im Gehalt der zu deklarierenden Nährstoffe. Bei der Verarbeitung kommt es daneben zu Produktionsschwankungen innerhalb vorgegebener Grenzen. Die deklarierten Werte werden daher immer in geringem Umfang von den tatsächlichen abweichen und sind somit als Durchschnittswerte zu betrachten.