

# hanfwerk - Produkte im Nährwertvergleich

Alle Nährwerte beziehen sich auf 100 g



<b>Hanfcrem Produkte</b> e 145 g	Brennwert in kJ / kcal	Fett in g	gesättigte Fettsäuren in g	ungesättigte Fettsäuren in g	einfach ungesättigte Fettsäuren in g	mehrfach ungesättigte Fettsäuren in g	Omega - 3 - Fettsäuren in g	Omega - 6 - Fettsäuren in g	Kohlenhydrate in g	Zucker in g	Eiweiß in g	Salz in g
Tomate Olive	766 / 183	10,8	1,2	9,6	1,3	8,3	2,1	6,2	12,2	3,9	7,4	2,9
Scharfe Paprika	786 / 188	11,2	1,2	10	1,3	8,7	2,2	6,5	12,2	5,2	7,6	2,5
Knoblauch	864 / 207	12,9	1,5	11,4	1,5	9,9	2,4	7,5	12,2	3,5	8,8	2,6
Dattel orientalisches	859 / 206	11	1,3	9,7	1,4	8,3	2,1	6,2	18,2	10,7	6,9	2,4
Apfel Porree	748 / 179	10,9	1,2	9,7	1,3	8,4	2,1	6,3	11,6	4	7	2,2
Rote Beete mit Sesam	887 / 212	14,4	2,7	11,7	2,8	8,9	2,3	6,6	11,2	4,9	7,8	1,5
<b>Hanfpesto Produkte</b> e 135 g												
Tomate	1848 / 443	39,8	4	35,5	5,7	29,8	7,9	21,9	9,6	2,1	7,9	1,4
Gegrillte Aubergine	1809 / 433	39,8	4	35,8	5,7	30	7,8	22,1	7,6	2,2	7,3	1,5
Knoblauch	1975 / 469	39,9	4,1	35,8	5,6	30,2	7,9	22,3	14,9	1,1	9,1	2
Rote Zwiebel	1790 / 428	39,5	4,1	35,4	5,7	29,7	7,8	21,9	7,3	2,4	7,5	1,2
Steinpilz	1910 / 458	43	4,6	38,4	6,2	32,2	8,5	23,7	5,8	1,5	8,1	1,7