

Protinella (von Goldsteig)

Wo gekauft/erhältlich?

Kaufland, Real, Rewe, Edeka



Nährwertangaben

Nährwertangaben		
	Pro 100g	Pro Portion
Energie	513 kJ / 121 kcal	
Fett	2,6 g	
davon gesättigte Fettsäuren	1,7 g	
Kohlenhydrate	1,5 g	
davon Zucker	1,5 g	
Eiweiß	23 g	
Salz	0,50 g	

Nährwertangaben im Vergleich

(Quelle: www.goldsteig.de/kaesesorten/protinella.html, 14.02.2019)

Durchschnittliche Nährwerte je 100g	Protinella	Magerquark ¹	<u>Skyr natur</u> (Frischkäsezubereitung, Magerstufe)	<u>Mozzarella light</u>	Körniger Frischkäse ¹	<u>Mozzarella Classic</u>
Brennwert	513 kJ / 121 kcal	276 kJ / 66 kcal	269 kJ / 63 kcal	689 kJ / 165 kcal	418 kJ / 100 kcal	1016 kJ / 245 kcal
Fett	2,6 g	0,2 g	0,2 g	8,5 g	4,3 g	18,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,7 g	0,1 g	0,1 g	6,0 g	2,7 g	13,0 g
Kohlenhydrate	1,5 g	4,1 g	4,0 g	1,5 g	2,6 g	1,5 g
davon Zucker	1,5 g	4,1 g	4,0 g	1,5 g	2,6 g	1,5 g
Eiweiß	23 g	12 g	11 g	20,5 g	12,6 g	18,0 g
Salz	0,50 g	0,10 g	0,14 g	0,50 g	0,90 g	0,50 g
Eiweißanteil	76,0 % der 121 kcal sind Protein	72,7 % der 66 kcal sind Protein	69,8 % der 63 kcal sind Protein	49,7 % der 165 kcal sind Protein	50,4 % der 100 kcal sind Protein	29,4 % der 245 kcal sind Protein