

## Protinella (von Goldsteig)

### Wo gekauft/erhältlich?

Kaufland, Real, Rewe, Edeka



### Nährwertangaben

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

### Nährwertangaben im Vergleich

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

Durchschnittliche Nährwerte je 100g	<b>Protinella</b>	Magerquark <sup>1</sup>	<a href="#">Skyr natur</a> (Frischkäsezubereitung, Magerstufe)	<a href="#">Mozzarella light</a>	Körniger Frischkäse <sup>1</sup>	<a href="#">Mozzarella Classic</a>
<b>Brennwert</b>	<b>513 kJ / 121 kcal</b>	276 kJ / 66 kcal	269 kJ / 63 kcal	689 kJ / 165 kcal	418 kJ / 100 kcal	1016 kJ / 245 kcal
<b>Fett</b>	<b>2,6 g</b>	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
<b>Eiweiß</b>	<b>23 g</b>	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	<b>76,0 %</b> 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