



## SARDINEN IN OLIVENÖL

Natürlich Portugal.

### Durchschnittliche Nährwerte je 100 g:

<b>Energie</b>	897 kJ/215 kcal
<b>Fett</b>	13,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,05 g
<b>Kohlenhydrate</b>	< 0,5 g
davon Zucker	< 0,5 g
<b>Eiweiß</b>	22,7 g
<b>Salz</b>	0,58 g



## SARDINEN MIT CHILI UND OLIVENÖL

Natürlich Portugal.

### Durchschnittliche Nährwerte je 100 g:

<b>Energie</b>	890 kJ/213 kcal
<b>Fett</b>	13,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,05 g
<b>Kohlenhydrate</b>	< 0,5 g
davon Zucker	< 0,5 g
<b>Eiweiß</b>	21,7 g
<b>Salz</b>	0,56 g



## SARDINEN IN TOMATENAUCE

Natürlich Portugal.

### Durchschnittliche Nährwerte je 100 g:

<b>Energie</b>	711 kJ/171 kcal
<b>Fett</b>	21,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,87 g
<b>Kohlenhydrate</b>	2,0 g
davon Zucker	0,86 g
<b>Eiweiß</b>	13,52 g
<b>Salz</b>	0,93 g



## SARDINEN MIT ZITRONEN UND OLIVENÖL

Natürlich Portugal.

### Durchschnittliche Nährwerte je 100 g:

<b>Energie</b>	881 kJ/210 kcal
<b>Fett</b>	13,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,0 g
<b>Kohlenhydrate</b>	< 0,5 g
davon Zucker	< 0,5 g
<b>Eiweiß</b>	21,5 g
<b>Salz</b>	0,55 g