

Putenschinken-Variation (180g geschnitten)

Bratschinken:

Brennwert in kcal/100g:	101
Fett in g/100:	2
Davon gesättigte Fettsäuren in g/100g:	0,8
Kohlenhydrate in g/100g:	1,2
Davon Zucker in g/100g:	1,2
Eiweiß in g/100g:	19
Salz in g/100g:	2,5



Kochschinken:

Brennwert in kcal/100g:	101
Fett in g/100:	2
Davon gesättigte Fettsäuren in g/100g:	0,8
Kohlenhydrate in g/100g:	1,2
Davon Zucker in g/100g:	1,2
Eiweiß in g/100g:	19
Salz in g/100g:	2,5

Räucherschinken:

Brennwert in kcal/100g:	101
Fett in g/100:	2
Davon gesättigte Fettsäuren in g/100g:	0,8
Kohlenhydrate in g/100g:	1,2
Davon Zucker in g/100g:	0,2
Eiweiß in g/100g:	1,2
Salz in g/100g:	2,5