

Schinken Selektion (200g geschnitten)

Rauchschinken

Brennwert in kcal/100g:	105
Fett g/100g:	2,0
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:	20
Salz in g /100g:	2,0



Pfefferschinken

Brennwert in kcal/100g:	114
Fett g/100g:	3,0
Davon gesättigte Fettsäuren in g/100g:	1,3
Kohlenhydrate in g/100g:	1,2
Davon Zucker in g/100g:	1,2
Eiweiß in g/100g:	20
Salz in g /100g:	2,0

Leichtschinken

Brennwert in kcal/100g:	105
Fett g/100g:	2,0
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:	20
Salz in g /100g:	2,0

Krustenschinken

Brennwert in kcal/100g:	164
Fett g/100g:	9,0
Davon gesättigte Fettsäuren in g/100g:	3,8
Kohlenhydrate in g/100g:	1,2
Davon Zucker in g/100g:	1,2
Eiweiß in g/100g:	19
Salz in g /100g:	2,0