

# Wertvoller Genuss

Inhaltsstoffe	Einheiten	Apfelsaft	Traubensaft	Orangensaft	Ananassaft	Grapefruit-saft	Birnen-saft
<b>Energie</b>	kcal/100 ml	49	70	45	59	48	54
<b>Kohlenhydrate, gesamt</b> davon:	<b>g/100 ml</b>	<b>10,6</b>	<b>15,6</b>	<b>8,8</b>	<b>13,3</b>	<b>8,5</b>	<b>12,9</b>
Glucose (Traubenzucker)	g/100 ml	1,9	6,7	2,1	2,1	2,3	1,6
Fructose (Fruchtzucker)	g/100 ml	5,3	6,9	2,4	2,4	2,1	6,2
Saccharose (Rübenzucker)	g/100 ml	2,4	1,8	4,4	8,9	4,1	3,1
<b>Eiweiß</b>	<b>g/100 ml</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>Fett</b>	<b>g/100 ml</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>
<b>Vitamine, z. B.</b>							
Vitamin C	mg/100 ml	7,4	2,4	30,9	11,6	26,7	3,1
Pantothensäure	mg/100 ml	0,1	0,1	0,2	0,1	0,2	0,1
<b>Mineralstoffe, z. B.</b>							
Kalium	mg/100 ml	126	163	155	149	154	110
Eisen	mg/100 ml	0,5	0,5	0,4	0,4	0,3	0,3