

Nährwerttabelle

Die Kastanie enthält neben Stärke und hochwertigem, pflanzlichem Eiweiss vor allem Kohlehydrate und ist arm an Fett und Kalorien.

Eiweiss	12g
Fett	3g
Kohlehydrate	85g
Kalorien/kJ	200/800
Kalzium	36mg
Beta-Carotin	168mg
Ascorbinsäure (Vitamin C)	65 mg
Vitamin B1	0.29 mg
Kalium	707 mg
Magnesium	1.3 g
Eisen	45 mg
Kupfer	0.23 mg
Phosphor	87mg