



FROSTA NÄHRWERTTABELLE

Stand: 07.01.2019

Alle Nährwertangaben beziehen sich auf 100 g des Produktes.

Produkt	Energie		Fett (davon gesättigte Fettsäuren) in g	Kohlenhydrate (davon Zucker) in g	Ballaststoffe in g	Eiweiß in g	Salz in g
	kJ	kcal					
Gerichte							
Nasi Goreng	418	99	2,0 (0,7)	13,2 (2,8)	1,8	6,2	0,96
Mexican Chicken	411	97	1,4 (0,2)	14,7 (2,1)	1,5	5,7	0,93
Bami Goreng	452	107	2,9 (0,6)	12,6 (1,4)	1,8	6,8	0,94
Hähnchen Paella	489	117	4,7 (1,1)	11,7 (2,2)	1,4	6,2	1,08
Paella	439	104	3,1 (1,5)	13,6 (2,1)	1	5	1,22
Steakhouse Pfanne	520	124	5,2 (1,5)	12,8 (2,3)	3,6	4,8	0,9
Hähnchen Curry	440	104	2,5 (0,6)	14,3 (3,4)	1,3	5,5	0,75
India Chicken	452	108	2,9 (1,7)	12,6 (4,0)	1,9	6,8	0,88
Curry Geschnetzeltes	503	120	4,8 (2,2)	14,4 (2,8)	0,7	4,4	1,15
Indonesia Hähnchen	449	107	3,1 (1,2)	13,2 (1,8)	1,8	5,6	1,04
Thai Hähnchen	434	103	2,6 (0,4)	13,3 (2,4)	2	5,6	1
Penne mit Steinpilzen	474	113	4,3 (2,6)	13,9 (1,3)	1,9	3,7	0,95
Rahm Geschnetzeltes	456	108	2,8 (1,7)	13,1 (1,1)	1,6	6,9	1,16
Paprika Sahne Hähnchen	431	103	3,7 (2,2)	11,4 (2,6)	1,3	5,3	0,9
Wildlachs in Kräuterrahm	386	92	3,1 (1,8)	11,3 (1,8)	0,8	4,3	1,02
Fettuccine Wildlachs	448	107	3,5 (1,7)	12,3 (1,3)	1,4	5,8	0,85
Tagliatelle Wildlachs	427	102	3,7 (1,8)	10,8 (1,7)	1,4	5,6	0,75
Bratkartoffel Hähnchen Pfanne	398	95	3,4 (1,2)	10,2 (2,1)	2,1	4,8	0,74
Spätzle Pfanne	486	111	3,3 (1,0)	12,6 (1,5)	2	6,8	0,93
Hühner Frikassee	620	148	8,3 (2,9)	11,8 (1,1)	0,8	6,2	0,99
Hähnchen Geschnetzeltes	389	92	2,4 (1,2)	10,8 (0,9)	1,4	6,2	0,89

Produkt	Energie		Fett (davon gesättigte Fettsäuren)	Kohlenhydrate (davon Zucker)	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz
	kJ	kcal	in g	in g	in g	in g	in g
Chili con Quinoa	431	103	3,5 (0,4)	12,3 (3,8)	3,7	3,7	0,84
Süßkartoffel Pfanne	340	81	3,1 (1,1)	10,3 (4,2)	2,9	1,6	0,79
Couscous mit Cranberries	605	144	5,7 (0,9)	17,7 (5,7)	2,7	4,2	1,02
Penne Gorgonzola mit Blattspinat	594	142	6,1 (3,6)	15,5 (1,2)	1,4	5,5	1,03
Wok Mango Curry	375	89	1,8 (1,3)	15 (3,8)	2	2,2	0,74
Pappardelle Crème Spinaci	525	125	4,7 (2,8)	15,5 (1,4)	1,4	4,5	1
Tortellini Tomate-Sahne	548	130	4,3 (1,8)	17,8 (3,0)	1,6	4,3	0,89
Tortellini Käse-Sahne	563	135	7,7 (4,4)	11,4 (1,9)	1,4	4,3	0,93
Tortellini Rahmspinat	592	141	6,3 (3,7)	15,6 (1,4)	1,5	4,8	0,78
Reis Hähnchen Pfanne	443	106	3,7 (1,7)	12,5 (2,3)	1,9	4,6	1,17
Nudel Hähnchen Pfanne	472	112	3,3 (1,6)	13,6 (2,6)	2,1	6	0,93
Pasta mit mediterranem Gemüse	388	92	2,2 (0,6)	13,4 (3,9)	2,0	3,7	0,6
Pfeffer Rahm Hähnchen mit Spätzle	398	95	2,8 (1,4)	10,6 (1,4)	1,5	6,0	0,93
Chicken Vietnamese mit Bandnudeln	494	118	5,4 (2,9)	11,0 (1,4)	1,5	5,6	0,89
Wildlachs Sommergemüse mit Erbsen-Pasta	254	60	1,6 (0,3)	4,9 (2,1)	2,2	5,5	0,6
Beef'n Beens mit buntem Paprika-Mix	268	64	2,9 (0,9)	4,0 (3,2)	2,4	4,3	0,67
Chicken Teriyaki mit Blumenkohlraspel	307	73	3,1 (0,5)	3,2 (2,6)	2,2	6,9	0,72
Asia Chicken mit Choi Sum	311	74	2,9 (1,1)	3,8 (2,8)	2,2	7,0	0,65
Fisch							
Backofen Fisch Knusprig Kross	732	174	6,7 (0,9)	15,2 (0,7)	-	13	1,23
Backofen Fisch Kernig Kross	806	192	8,1 (1,1)	15,7 (0,5)	-	13,6	1,42
Backofen Fisch Käsig Kross	815	194	9,0 (2,6)	13,1 (1,0)	-	14,9	0,93
Pfannen Fisch Müllerin Art	484	114	0,8 (0,2)	11,4 (0,4)	-	15	1,39
Pfannen Fisch Mediterrane Kräuter	481	113	0,8 (0,2)	11,3 (0,5)	-	14,9	1,37
15 Fischstäbchen	775	185	8,1 (1,1)	14,9 (2,1)	-	12,6	0,9

Produkt	Energie		Fett (davon gesättigte Fettsäuren)	Kohlenhydrate (davon Zucker)	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz
	kJ	kcal	in g	in g	in g	in g	in g
Schlemmerfilet Bordelaise Knusper	699	167	9,8 (4,3)	7,9 (1,2)	-	11,6	0,89
Schlemmerfilet Knusper Spinat	720	173	10,6 (5,6)	8,7 (1,3)	-	10,3	1,06
Schlemmerfilet Brokkoli Mandel	513	123	8,0 (4,8)	2,6 (1,0)	-	9,9	0,92
Schlemmerfilet Käse Lauch	495	118	6,4 (4,2)	4,0 (1,2)	-	10,9	0,78
Schlemmerfilet Mediterraneo	509	122	7,0 (3,9)	3,8 (2,4)	-	10,6	0,7
Schlemmerfilet Butter Gemüse	514	123	6,9 (4,7)	4,2 (1,4)	-	10,6	0,74
Schlemmerfilet Rosmarin Zitrone	713	171	9,8 (4,3)	8,7 (1,2)	-	11,7	0,9
Knusper Happen	852	202	6,2 (0,8)	22,2 (1,2)	-	14	1,06
Backofen Fischstäbchen	804	192	8,4 (1,1)	14,8 (1,0)	-	13,9	0,7
Knusper Filets Kräuter-Frischkäse	822	196	9,6 (3,5)	13,9 (1,3)	-	13,3	0,99
Knusper Filets Senf-Dill	773	185	8,8 (2,1)	13,8 (1,1)	-	12,2	1,07
Küsten Frikadellen	581	139	6,6 (1,3)	7,2 (0,9)	-	12,3	0,8
Wildlachs in Blätterteig Honig-Senf-Sauce	1113	267	16,7 (10,1)	19,9 (1,8)	-	8,6	0,85
Wildlachs in Blätterteig Rahm-Blattspinat	1021	245	14,8 (9,8)	18,2 (0,7)	-	9	0,68
Gemüse							
Bio Junge Brechbohnen	122	29	0,2 (0,0)	3,4 (1,5)	3	1,9	0,01
Bio Erbsen	342	81	0,8 (0,2)	10,2 (4,5)	5	5,8	0,01
Bio Sommergemüse	161	38	0,4 (0,1)	4,8 (3,4)	3,4	2,2	0,04
Bio Karotten	123	29	0,3 (0,1)	4,5 (4,3)	2,9	0,7	0,11
Gemüse Mix Italienische Küche	123	29	0,3 (0,1)	3,8 (3,3)	2,7	1,5	0,03
Gemüse Mix Asiatische Küche	134	32	0,4 (0,1)	3,9 (2,8)	2,1	2,1	0,03
Gemüse Mix Deutsche Küche	179	43	0,6 (0,2)	4,3 (2,3)	3,5	3,3	0,03
Gemüse Pfanne Toskana	171	41	1,9 (0,3)	3,3 (3,0)	2,4	1,5	0,96
Gemüse Pfanne Provence	211	50	1,5 (0,3)	6,3 (3,6)	2,4	1,7	0,81
Gemüse Pfanne Thai	184	44	0,9 (0,2)	6,1 (4,4)	2,2	1,7	0,82

Produkt	Energie		Fett (davon gesättigte Fettsäuren)	Kohlenhydrate (davon Zucker)	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz
	kJ	kcal	in g	in g	in g	in g	in g
Gemüse Pfanne Asia Curry	240	57	2,3 (1,3)	6,1 (3,4)	2,3	1,9	0,77
Gemüse Pfanne Italia Tradizionale	201	48	2,2 (0,3)	4,8 (3,2)	1,6	1,5	0,64
Gemüse Pfanne Andalusia	239	57	1,9 (0,3)	7,4 (3,7)	2,2	1,5	0,84
Paprika Gemüse Pfanne	205	49	2,1 (1,3)	5,3 (4,2)	1,7	1,4	0,9
Gemüse Pfanne Sommergarten	255	61	3,0 (1,9)	5,2 (4,0)	3,3	1,7	0,98
Gemüse Pfanne Curry Kokos	185	44	1,8 (1,5)	4,7 (3,6)	2,1	1,3	0,86
Gemüse Pfanne mit Rote Beete & Süsskartoffeln	521	125	7,5 (2,8)	11,5 (5,0)	2,2	1,8	0,78
Gemüse Pfanne mit Zucchini & Quinoa	196	47	1,5 (0,2)	5,6 (3,2)	2,3	1,6	1,04
Gemüse Pfanne mit Kichererbsen & Cranberries	299	72	3,2 (2,2)	7,2 (5,0)	2,8	2,1	0,8
Grüne Bohnen	122	29	0,2 (0,0)	3,4 (1,5)	3	1,9	0,01
Gartenerbsen	342	81	0,8 (0,2)	10,2 (4,5)	5	5,8	0,01
Rosenkohl	173	41	0,4 (0,1)	4,0 (3,0)	4,2	3,3	0,02
Erbsen und bunte Karotten	236	56	0,6 (0,2)	7,4 (4,4)	4	3,3	0,06
Brokkoli Röschen	108	26	0,3 (0,1)	1,8 (1,5)	2,6	2,7	0,05
Rahm Gemüse Bunte Karotten & Erbsen	317	76	4,0 (2,5)	6,2 (4,2)	2,8	2,4	0,89
Rahm Gemüse Blumenkohl mit Karotten & Erbsen	325	78	4,6 (2,6)	5,5 (3,2)	2,6	2,4	0,77
Rahm Gemüse Rustikale Karotten mit Rosenkohl & Brechbohnen	293	70	4,0 (2,2)	4,8 (3,0)	2,8	2,4	0,68
Rahm Blumenkohl	270	65	4,5 (2,6)	3,3 (2,0)	1,9	1,9	0,75
Rahm Königsgemüse	282	68	4,5 (2,6)	4,2 (2,9)	2,1	1,6	0,79
Rahm Rosenkohl	319	77	4,1 (2,2)	4,6 (2,7)	3,5	3,6	0,65
Rahm Kohlrabi	278	67	4,3 (2,5)	4,5 (3,3)	1,3	1,9	0,77
Blattspinat	105	25	0,5 (0,1)	1,0 (0,6)	2,7	2,8	0,18
Würzspinat	282	68	5,0 (0,6)	2,5 (0,6)	2,1	2,2	0,97

Produkt	Energie		Fett (davon gesättigte Fettsäuren)	Kohlenhydrate (davon Zucker)	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz
	kJ	kcal	in g	in g	in g	in g	in g
Rahmspinat	238	57	3,4 (0,9)	3,8 (1,3)	1,7	2	0,86
Pilz Mix in Kräuter-Butter	293	71	5,8 (4,0)	1,7 (1,1)	1,7	2,1	0,74
Bohnen Mix in Kräuter-Butter	378	91	5,1 (3,4)	5,7 (1,1)	4,5	3,3	0,83
Gelbe Karotten mit Süsskartoffeln in Rosmarin-Butter	582	140	9,2 (4,2)	12,3 (4,9)	2,4	0,8	0,83
Kohlrabi mit Romanesco in Bärlauch-Butter	326	79	5,9 (4,0)	3,8 (2,1)	1,3	1,9	0,54
Linsen mit Karotten und Kartoffeln in Bärlauch-Butter	596	142	5,9 (4,1)	15,6 (2,8)	2,8	5,3	0,83
Blumenkohl mit Bohnen und Karotten in Kürbiskern-Butter	304	74	5,5 (3,3)	3,1 (2,0)	2,2	1,8	0,65
Gelbe Karotten mit grünem Spargel und Romanesco in Rucola-Butter	330	80	6,0 (4,0)	4,1 (3,0)	2	1,3	0,75
Kräuter							
Schnittlauch	143	34	0,6 (0,2)	2,5 (1,9)	4	2,7	0,03
Italienische Kräuter	140	34	0,5 (0,1)	3,8 (2,4)	2,9	2	0,03
8-Kräuter	147	35	0,4 (0,1)	3,2 (2,1)	3,1	3,1	0,03
Suppengrün	115	28	0,3 (0,1)	3,4 (2,8)	2,8	1,4	0,13
Petersilie	159	38	0,5 (0,1)	3,6 (1,1)	3,9	2,8	0,08
Basilikum	162	39	0,8 (0,2)	3,5 (2,6)	2,9	2,9	0,02
Knoblauch	595	141	0,3 (0,0)	26,5 (10,3)	2,7	6,6	0,03
Bärlauch	148	35	0,7 (0,1)	3,1 (2,1)	2,7	2,8	0,1
Dill	165	39	0,8 (0,3)	2,4 (1,2)	3,3	4	0,09
Obst							
Erdbeeren	134	32	0,3 (0,0)	5,6 (5,5)	2	0,7	0
Himbeeren	165	40	0,4 (0,0)	4,8 (4,7)	5,8	1,3	0
Beeren-Früchte	191	46	0,4 (0,0)	7,4 (7,1)	4,2	1	0