



## Wachtelhof Odenwald

Hauptstraße Nord 26

69483 Wald-Michelbach

Tel: 06207/2031388

Mail: [info@wachtelhof-odenwald.de](mailto:info@wachtelhof-odenwald.de)

### Nährwertangaben Wachtelfleisch

#### Menge pro 100 Gramm

- **Kalorien** 227
- **Fettgehalt** 14 g
  - Gesättigte Fettsäuren 4 g
  - Mehrfach ungesättigte Fettsäuren 3,5 g
  - Einfach ungesättigte Fettsäuren 4,9 g
- **Cholesterin** 86 mg
- **Natrium** 52 mg
- **Kalium** 216 mg
- **Kohlenhydrate** 0 g
  - Ballaststoff 0 g
  - Zucker 0 g
- **Protein** 25 g
  - Vitamin A 234 IU
  - Vitamin C 2,3 mg
  - Kalzium 15 mg
  - Eisen 4,4 mg
  - Vitamin D 8 IU
  - Vitamin B6 0,6 mg
  - Vitamin B12 0,4 µg
  - Magnesium 22 mg

Quellen: [USDA](#)