

Nährwertinformationen



Produkt	Angaben pro 100g					Angaben pro servierter Portion					Bio	CH	FAIRTRADE MAXIMILIAN	V	V+	eB	Sf	🌿	📦	Bemerkung	
	Energie (KJ)	Energie (kcal)	Eiweiss	Kohlenhydrate	Fett	Energie (KJ)	Energie (kcal)	Eiweiss	Kohlenhydrate	Fett											
WRAPS																					
Thai Chicken gross	464	111	8g	16g	2g	1'857	444	34g	63g	9g	Sojaspr.	Poulet				ja	Cashew		ja		
Thai Chicken klein	464	111	8g	16g	2g	929	222	17g	31g	4g	Sojaspr.	Poulet				ja	Cashew		ja		
Thai Chicken medium	627	150	11g	21g	3g	1'692	404	29g	57g	8g	Sojaspr.	Poulet				ja	Cashew		ja		
Chicken Parmesan gross	646	154	8g	15g	7g	2'647	633	34g	61g	29g		Poulet								o. Parm.	
Chicken Parmesan klein	646	154	8g	15g	7g	1'324	316	17g	31g	14g		Poulet								o. Parm.	
Chicken Parmesan medium	865	207	10g	20g	10g	2'423	579	29g	55g	27g		Poulet									
Edi's Vegi gross	576	138	4g	18g	6g	2'420	578	18g	77g	25g			ja		ja	Cashew, Avocado					
Edi's Vegi klein	576	138	4g	18g	6g	1'210	289	9g	38g	12g			ja		ja	Cashew, Avocado					
Edi's Vegi medium	771	184	6g	24g	8g	2'235	534	16g	69g	23g			ja		ja	Cashew, Avocado					
Falafel gross	622	149	4g	19g	7g	2'581	617	15g	78g	28g			ja	ja		Granatapfel		ja		Vegan Cocktail Sauce	
Falafel klein	611	146	4g	19g	7g	1'297	310	8g	39g	14g			ja	ja		Granatapfel		ja		Vegan Cocktail Sauce	
Falafel medium	816	195	5g	25g	8g	2'203	527	13g	68g	22g			ja	ja		Granatapfel		ja		Vegan Cocktail Sauce	
Flusskrebs gross	502	120	5g	15g	4g	2'007	480	21g	61g	17g									ja		
Flusskrebs klein	502	120	5g	15g	4g	1'004	240	11g	30g	9g									ja		
Flusskrebs medium	679	162	7g	20g	6g	1'900	454	19g	56g	17g									ja		
SANDWICHES																					
Chicken Parmesan	812	194	12g	19g	8g	2'029	485	29g	48g	19g	Brot	Poulet								o. Parm.	
Thai Chicken	654	156	11g	20g	4g	1'601	383	27g	49g	9g	Brot	Poulet				ja	Cashew		ja		
Edi's Vegi	746	178	6g	24g	7g	1'771	423	14g	58g	16g	Brot		ja			Cashew, Avocado					
Falafel	835	200	5g	25g	9g	1'941	464	12g	58g	20g			ja	ja		Granatapfel		ja		Vegan Cocktail Sauce	
Flusskrebs	765	183	7g	20g	8g	1'854	443	17g	49g	20g									ja		
Salsiz Sandwich	849	203	9g	25g	8g	1'503	359	17g	44g	14g	Salsiz	Salsiz									Rindfleisch-Salsiz
Eier-Sandwich	670	160	9g	19g	6g	1'555	372	20g	44g	14g		Ei	ja								Freiland-Ei
SUPPEN / CURRY																					
Classic Tomato gross	140	33	1g	4g	2g	561	134	3g	15g	8g			ja	ja		ja				ja	
Classic Tomato klein	140	33	1g	4g	2g	351	84	2g	10g	5g			ja	ja		ja				ja	
Thai Kokos Gemüse gr.	455	109	2g	6g	8g	1'821	435	7g	24g	31g	Sojaspr.		ja	ja		Edamame		ja	ja		
Thai Kokos Gemüse kl.	449	107	2g	6g	8g	1'077	257	4g	15g	18g	Sojaspr.		ja	ja		Edamame		ja	ja		
Thai Kokos Poulet gross	463	111	5g	5g	7g	1'852	443	18g	21g	29g	Sojaspr.	Poulet				Edamame		ja	ja		
Thai Kokos Poulet klein	462	110	6g	5g	7g	1'340	320	17g	15g	20g	Sojaspr.	Poulet				Edamame		ja	ja		
Red Curry Gemüse	433	103	2g	15g	4g	1'993	476	9g	69g	18g	Sojaspr.		ja	ja		Edamame		ja	ja		
Red Curry mit Poulet	449	107	5g	15g	3g	2'068	494	21g	67g	16g	Sojaspr.	Poulet				Edamame		ja	ja		
Gazpacho gross	210	50	1g	3g	4g	840	201	3g	12g	14g			ja	ja					ja		
Kürbissuppe	230	55	1g	5g	4g	920	220	4g	20g	14g			ja								
Linsensuppe	160	38	1g	4g	2g	640	153	3g	18g	6g			ja	ja		Ingwer		ja	ja		
Süskartoffel-Curry	400	96	2g	10g	5g	1'600	382	8g	40g	20g			ja	ja					ja	ja	
Reis Portion	507	121	2g	28g	0g	760	182	4g	42g	0g			ja	ja		ja		ja	ja		Basmati-Reis

Produkt	Angaben pro 100g					Angaben pro servierter Portion					Bio	CH	FAIRTRADE KOOPERATION	V	V+	eB	Sf			Bemerkung	
	Energie (KJ)	Energie (kcal)	Eiweiss	Kohlenhydrate	Fett	Energie (KJ)	Energie (kcal)	Eiweiss	Kohlenhydrate	Fett											
SALATE																					
Auberginen-Falafel	462	110	2g	7g	8g	1'815	434	8g	27g	33g				ja	ja				ja		
Bauernsalat klein	381	91	2g	12g	5g	912	218	5g	28g	12g				ja			Rande		ja		
Ceasars mit Poulet	779	186	8g	7g	14g	2'923	699	31g	25g	54g							Poulet		o. Crout.	o. Parm.	
Ceasars Vegetarisch	912	218	3g	9g	19g	2'327	556	8g	24g	49g				ja					o. Crout.	o. Parm.	
Couscous Marrakesch gross	412	98	3g	14g	3g	1'887	451	14g	62g	16g				ja							
Couscous Marrakesch klein	714	171	5g	28g	5g	1'722	411	12g	66g	11g				ja							
Edamame Salad	519	124	12g	13g	4g	680	163	16g	17g	5g				ja	ja		Edamame		ja	ja	
Edi's Vegi	543	130	5g	6g	10g	2'254	539	21g	24g	41g				ja							
Falafel	295	71	5g	7g	4g	1'033	247	16g	25g	13g				ja	ja		Granatapfl., Avocado		ja		
Flusskrebs	418	100	5g	3g	7g	1'906	456	24g	15g	33g									ja	o. Hüttenkäse	
Quinoa gross	403	96	4g	9g	7g	2'120	507	21g	46g	38g				ja			Quinoa		Quin., Granata.	ja	
Quinoa klein	249	60	3g	16g	3g	600	143	7g	38g	7g				ja			Quinoa		Quin., Granata.	ja	
Sesam Chicken	710	170	7g	20g	7g	3'424	818	36g	95g	34g							Poulet			ja	
Spicy Thai mit Poulet	315	75	11g	3g	3g	1'041	249	36g	11g	10g				Sojaspr.	Poulet		ja	Edamame		ja	
Spicy Thai Vegetarisch	248	59	7g	4g	3g	619	148	17g	11g	8g				Sojaspr.	ja	ja	ja	Edamame		ja	
Supergreen	390	93	4g	7g	6g	1'618	387	16g	28g	26g				ja	ja		Edamame		o. Körnli	ja	
Taboulé gross	514	123	2g	8g	9g	2'304	551	8g	36g	43g				ja							
Taboulé klein	371	89	3g	13g	3g	924	221	7g	33g	8g				ja							
Teriyaki Noodle gross	698	167	8g	32g	1g	2'312	553	26g	105g	5g				ja			Edamame			ja	
Classic Menu	891	213	3g	4g	21g	1'292	309	4g	6g	30g				ja	ja				o. Körnli	ja	
"Caesarsdressing"	2'010	480	1g	5g	52g	1'709	408	1g	4g	44g											
"Hausdressing"	1'232	294	0g	5g	30g	1'047	250	0g	4g	26g				ja	ja				ja	ja	
"Teriyakidressing"	373	89	2g	17g	1g	321	77	2g	15g	1g				ja	ja		Ingwer		ja	ja	
"Thaidressing"	102	24	9g	4g	1g	87	21	8g	3g	1g				ja	ja	ja				ja	
Pimp - Avocado	578	138	2g	4g	14g	289	69	1g	2g	7g				ja	ja		ja		ja	ja	Superfood
Pimp - Cashew Nüsse	2'314	553	35g	33g	45g	694	166	10g	10g	14g				ja	ja		ja		ja	ja	Superfood
Pimp - Edamame	523	125	12g	13g	4g	262	63	6g	6g	2g				ja	ja		Edamame		ja	ja	
Pimp - Ei (Freiland)	604	144	12g	1g	10g	302	72	6g	1g	5g				Ja					ja	ja	
Pimp - Granatapfelkerne	327	78	1g	17g	1g	164	39	0g	8g	0g				ja	ja		ja		ja	ja	Superfood
Pimp - Hüttenkäse	453	108	13g	4g	5g	317	76	9g	2g	3g				ja					ja		
Pimp - Poulet	527	126	25g	0g	2g	421	101	20g	0g	2g				ja					ja	ja	
FRÜHSTÜCK & DESSERTS																					
Bio-Gipfeli	1'541	368	8g	36g	21g	771	184	4g	18g	11g				ja							
Laugengipfeli	1'363	326	7g	34g	18g	818	195	4g	21g	11g				ja							
Mehrkornkipfeli	2'371	567	17g	51g	33g	1'423	340	10g	31g	20g				ja							
Bio-Brötli dunkel	916	219	8g	39g	4g	733	175	6g	31g	3g				ja							
Bio-Brötli hell	837	200	7g	42g	2g	670	160	5g	33g	1g				ja	ja					ja	
Früchte-Joghurt-Brötli	1'399	334	9g	49g	11g	839	201	6g	30g	7g				ja							
Glutenfrei - Brötli	1'050	251	4g	46g	4g	735	176	3g	32g	3g				ja					ja		Glutenfrei
Bio-Birchermüesli	303	72	5g	12g	1g	1'031	246	16g	41g	3g				ja		ja					
Chia Pudding Mango	501	120	3g	11g	11g	1'569	375	10g	36g	34g				Chia	ja	ja		Chia Samen		ja	ja
Chia Vitamin-Joghurt Erdbeer	414	99	4g	10g	5g	1'236	295	12g	31g	15g				Chia		Honig		Chia Samen		ja	
Fruchtsalat	205	49	1g	11g	0g	615	147	2g	34g	0g				ja	ja	ja			ja	ja	
Ananas-Becher	203	49	0g	13g	0g	610	146	1g	38g	1g				ja	ja	ja			ja	ja	
Schoggigipfel	1'760	421	7g	45g	23g	1'760	421	7g	45g	23g				ja							
Butterbrezel	1'137	272	7g	44g	9g	966	231	6g	38g	7g				ja							
Bio-Brownie	1'828	437	6g	52g	24g	1'188	284	4g	34g	16g				ja							
Aprikosenträumli	1'336	319	5g	47g	12g	802	192	3g	28g	7g				ja							
Schoko-Bananen-Muffin	1'195	286	5g	35g	15g	956	229	4g	28g	12g				ja							

Produkt	Angaben pro 100g					Angaben pro servierter Portion					Bio	CH	FAIRTRADE MOVINGGOODS	V	V+	eB	Sf			Bemerkung
	Energie (KJ)	Energie (kcal)	Eiweiss	Kohlenhydrate	Fett	Energie (KJ)	Energie (kcal)	Eiweiss	Kohlenhydrate	Fett										

SMOOTHIES & SÄFTE

Apfelsaft, 2,5dl	255	61	0g	17g	0g	636	152	1g	41g	1g			ja	ja			ja	ja		
Apfelsaft, 4dl	255	61	0g	17g	0g	1'018	243	1g	66g	1g			ja	ja			ja	ja		
Multivitaminsaft, 2,5dl	209	50	1g	12g	0g	522	125	1g	29g	0g			ja	ja			ja	ja	kein Zuckerzusatz	
Multivitaminsaft, 4dl	209	50	1g	12g	0g	835	200	2g	46g	1g			ja	ja			ja	ja	kein Zuckerzusatz	
Orangensaft, 2,5dl	168	40	1g	8g	0g	420	100	2g	21g	0g			ja	ja			ja	ja		
Orangensaft, 4dl	168	40	1g	8g	0g	672	161	3g	34g	0g			ja	ja			ja	ja		
Orangensaft 5dl	168	40	1g	8g	0g	840	201	4g	42g	0g			ja	ja			ja	ja		
Rüebli-saft, 2,5dl	165	39	1g	9g	0g	413	99	2g	23g	0g			ja	ja			ja	ja		
Rüebli-saft, 4dl	165	39	1g	9g	0g	660	158	4g	37g	0g			ja	ja			ja	ja		
Erdbeer Twist, 2,5dl	210	50	1g	13g	0g	524	125	1g	32g	1g			ja	ja			ja	ja	kein Zuckerzusatz	
Erdbeer Twist, 4dl	210	50	1g	13g	0g	838	200	2g	51g	1g			ja	ja			ja	ja	kein Zuckerzusatz	
Hulk, 2,5dl	152	36	1g	8g	0g	387	92	1g	21g	0g			ja	ja			Ingwer	ja	ja	Green Smoothie
Hulk, 4dl	152	36	1g	8g	0g	619	148	2g	34g	1g			ja	ja			Ingwer	ja	ja	Green Smoothie
Mango & Co, 2,5dl	252	60	1g	12g	2g	630	150	2g	30g	4g			ja	ja			ja	ja	kein Zuckerzusatz	
Mango & Co, 4dl	252	60	1g	12g	2g	1'007	241	4g	48g	6g			ja	ja			ja	ja	kein Zuckerzusatz	
Merry Berry, 2,5dl	228	54	1g	15g	0g	569	136	2g	39g	1g			ja	ja			ja	ja	kein Zuckerzusatz	
Merry Berry, 4dl	228	54	1g	15g	0g	911	218	3g	62g	2g			ja	ja			ja	ja	kein Zuckerzusatz	
Peach Melba, 2,5dl	228	54	1g	13g	0g	586	140	1g	35g	0g			ja	ja			ja	ja		
Peach Melba, 4dl	228	54	1g	13g	0g	912	218	2g	54g	1g			ja	ja			ja	ja		
Powercolada, 2,5dl	399	95	1g	12g	5g	1'043	249	3g	32g	12g			Guarana	ja	ja		Guarana	ja	ja	
Powercolada, 4dl	399	95	1g	12g	5g	1'604	383	5g	49g	18g			Guarana	ja	ja		Guarana	ja	ja	
Bio Whey Protein Shake	316	76	6g	7g	3g	1'265	302	25g	27g	11g			Prot., Milch	ja				ja		Molkenprotein
Banana-Shake, 4dl	292	70	2g	13g	2g	1'167	279	6g	51g	7g			Milch	ja	m. Sojamilch			ja	m. Sojamilch	
Caffè Freddo, 4dl	233	56	2g	8g	2g	933	223	7g	31g	8g			Kaffee, Milch	ja	m. Sojamilch			ja	m. Sojamilch	
Erdbeer-Shake, 4dl	274	65	2g	12g	2g	1'125	269	7g	50g	7g			Milch	ja	m. Sojamilch			ja	m. Sojamilch	
Booster - Chia Samen	2'033	486	17g	42g	31g	142	34	1g	3g	2g			ja	ja	ja		ja	ja		
Booster - Guarana	1'182	283	12g	53g	2g	24	6	0g	1g	0g			ja	ja	ja		ja	ja		
Booster - Ingwer	209	50	1g	9g	1g	21	5	0g	1g	0g			ja	ja	ja		ja	ja		
Booster - Weizengras	1'040	249	18g	13g	1g	21	5	0g	0g	0g			ja	ja	ja		ja	ja		
Booster - Whey Protein	1'620	387	80g	10g	2g	405	97	20g	2g	1g			ja	ja	ja		ja	ja		

GETRÄNKE kalt

Haus-Eistee Bio-Roibos, 2,5dl	47	11	0g	4g	0g	117	28	0g	9g	0g			ja	ja	ja		ja	ja	Stevia, Agavendicksaft	
Haus-Eistee Bio-Roibos, 4dl	47	11	0g	4g	0g	187	45	0g	14g	0g			ja	ja	ja		ja	ja	Stevia, Agavendicksaft	
Haus-Eistee Bio-Roibos, 5dl	47	11	0g	4g	0g	234	56	0g	18g	0g			ja	ja	ja		ja	ja	Stevia, Agavendicksaft	
Haus-Eistee Zittr.gr.-Ingwer, 2,5dl	125	30	0g	7g	0g	313	75	0g	18g	0g			ja	ja			Ingwer	ja	ja	
Haus-Eistee Zittr.gr.-Ingwer, 4dl	125	30	0g	7g	0g	501	120	0g	28g	0g			ja	ja			Ingwer	ja	ja	
Haus-Eistee Zittr.gr.-Ingwer, 5dl	125	30	0g	7g	0g	626	150	0g	35g	0g			ja	ja			Ingwer	ja	ja	
Mineralwasser mit	0	0	0g	0g	0g	0	0	0g	0g	0g			ja	ja	ja		ja	ja		
Mineralwasser ohne	0	0	0g	0g	0g	0	0	0g	0g	0g			ja	ja	ja		ja	ja		
Apfelschorle	114	27	0g	7g	0g	570	136	0g	33g	0g			ja	ja	ja		ja	ja		
AriZona Green Tea	113	27	0g	7g	0g	565	135	0g	35g	0g			ja	ja	ja		ja	ja		
Bionade	92	22	0g	5g	0g	461	110	0g	25g	0g			ja	ja	ja		ja	ja		
Elmer Citro	142	34	0g	8g	0g	710	170	0g	42g	0g			ja	ja	ja		ja	ja		
Hochstämmer	0	0	g	g	g	0	0	g	g	g			ja	ja	ja		ja	ja		
Sinalco Cola	186	44	0g	11g	0g	930	222	0g	56g	0g			ja	ja	ja		ja	ja		
Sinalco Cola Zero	1	0	0g	0g	0g	5	1	0g	0g	0g			ja	ja	ja		ja	ja		
Sol Maté	121	29	0g	7g	0g	607	145	1g	35g	0g			ja	ja	ja		ja	ja		

GETRÄNKE mit Alkohol

Bio-Bier, 3dl	159	38	0g	3g	0g	525	125	1g	10g	0g			ja	ja				ja	5.2% Vol.
Bio-Prosecco, 2dl	295	71	0g	2g	0g	590	141	0g	3g	0g			ja	ja			ja	ja	11% Vol.
Bio-Rotwein, 1dl	290	69	0g	0g	0g	290	69	0g	0g	0g			ja	ja			ja	ja	13.5% Vol.
Bio-Weisswein, 1dl	293	70	0g	2g	0g	293	70	0g	2g	0g			ja	ja			ja	ja	13.5% Vol.

Produkt	Angaben pro 100g					Angaben pro servierter Portion					Bio	CH	FAIRTRADE KORNGUT	V	V+	eB	sf	glutenfrei	lactosefrei	Bemerkung	
	Energie (KJ)	Energie (kcal)	Eiweiss	Kohlenhydrate	Fett	Energie (KJ)	Energie (kcal)	Eiweiss	Kohlenhydrate	Fett											
GETRÄNKE warm																					
Bio-Kaffee	100	24	0g	2g	2g	217	52	1g	4g	4g	ja			ja	ja				ja	ja	
Bio-Espresso	224	54	1g	4g	4g	217	52	1g	4g	4g	ja			ja	ja				ja	ja	
Espresso Macchiato	118	28	1g	4g	1g	108	26	1g	4g	1g	ja			ja	m. Sojamilch				ja	m. Sojamilch	
Milchkaffee/Schale	126	30	1g	3g	2g	394	94	4g	9g	5g	ja			ja	m. Sojamilch				ja	m. Sojamilch	
Doppio-Bio-Espresso	131	31	0g	2g	2g	218	52	1g	4g	4g	ja			ja	ja				ja	ja	
Cappuchino	131	31	1g	3g	2g	410	98	4g	9g	5g	ja			ja	m. Sojamilch				ja	m. Sojamilch	
Chai Latte	78	19	1g	2g	1g	233	56	2g	6g	3g	ja			ja	m. Sojamilch				ja	m. Sojamilch	
Latte Macchiato	152	36	2g	3g	2g	566	135	6g	11g	7g	ja			ja	m. Sojamilch				ja	m. Sojamilch	
Caramell Latte	229	55	2g	8g	2g	923	221	6g	33g	7g	Kaffee, Milch			ja	m. Sojamilch				ja	m. Sojamilch	
Haselnuss Latte	229	55	2g	8g	2g	923	221	6g	33g	7g	Kaffee, Milch			ja	m. Sojamilch				ja	m. Sojamilch	
Vanilla Latte	229	55	2g	8g	2g	923	221	6g	33g	7g	Kaffee, Milch			ja	m. Sojamilch				ja	m. Sojamilch	
Bio-Tee	17	4	0g	1g	0g	50	12	0g	3g	0g	ja				ja				ja	ja	
Heisse Schokolade	348	83	4g	8g	4g	1'097	262	11g	26g	14g					m. Sojamilch				ja	m. Sojamilch	
Milch	286	68	4g	5g	4g	858	205	10g	14g	12g	ja				m. Sojamilch				ja	m. Sojamilch	

SNACK & RETAIL

97% Fettfrei Riegel	1'377	329	4g	73g	2g	482	115	2g	26g	1g				ja					ja	ja	Glutenfrei
Apfelchips	1'600	382	2g	92g	2g	320	76	0g	18g	0g	ja			ja	ja				ja	ja	kein Zuckerzusatz
Früchte-Mix getrocknet	837	200	5g	45g	0g	176	42	1g	9g	0g	ja			ja	ja	ja			ja	ja	kein Zuckerzusatz
Jogh.-Frucht-Nussriegel	1'903	455	9g	50g	25g	952	227	4g	25g	13g				ja					ja	ja	Glutenfrei
Macadamia Devine mit Honig	2'259	540	5g	46g	38g	1'130	270	2g	23g	19g				ja					ja	ja	
Rhythm Coconut Macaroon	2'061	493	11g	41g	30g	866	207	5g	17g	13g	ja			ja	ja					ja	
Riegel TREK Banana Bread	1'742	416	20g	40g	19g	871	208	10g	20g	10g				ja						ja	
Riegel TREK Kakao & Hafer	1'902	455	18g	44g	22g	951	227	9g	22g	11g				ja						ja	
RooBar Chia Coconut	1'598	382	5g	66g	18g	799	191	2g	33g	9g	ja			ja	ja		Chia			ja	
RooBar Goji Berry	1'288	308	4g	67g	8g	644	154	2g	34g	4g	ja			ja	ja		Goji			ja	
RooBar Maca Cranberry	1'464	350	6g	66g	10g	732	175	3g	33g	5g	ja			ja	ja		Maca			ja	

Da HITZBERGER Produkte jeden Tag frisch für Dich zubereitet werden, handelt es sich bei den Nährwertangaben lediglich um Mittelwerte. Wir arbeiten fortlaufend an der Verfeinerung unserer Produkte sowie der Entwicklung neuer Produkte, wodurch die hier angegebenen Daten möglicherweise nicht immer ganz aktuell sind. Je nach Filiale kann das Produktesortiment variieren, sodass nicht alle aufgeführten Produkte in jeder Filiale erhältlich sind.

Die HITZBERGER Nährwertinformationen wurden in Zusammenarbeit mit einer dipl. Ernährungsberaterin erstellt und basieren auf der Schweizer Nährwertdatenbank der ETH Zürich / SwissFIR.

www.ebalance.ch – das online Programm zum Abnehmen – hat unsere Produkte analysiert und in seiner Datenbank erfasst. Die mit dem **eB**-Logo gekennzeichneten Produkte werden von den Ernährungsberaterinnen als speziell empfehlenswert befunden.

Unter www.hitzberger.ch findest du noch ausführlichere Nährwertinformationen. Stand der Daten: Juli 2015. Änderungen vorbehalten.

