

# Bio Kürbiskerne (geschält)

Kürbiskerne sind eine gesunde Proteinquelle, enthalten reichlich ungesättigte Fettsäuren und versorgen uns mit Vitamin E, Mineralstoffen, insbesondere mit Magnesium, Zink, Eisen und Kupfer. Aufgrund ihrer ganz spezifischen Wirkstoffe können Kürbiskerne als natürliches Heilmittel bei Blasen- und Prostataleiden eingesetzt werden bzw. vorbeugend wirken.

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2543 kj
Brennwert kcal	614 kcal
Fett	48 g
davon gesättigte Fettsäuren	9,1 g
Kohlenhydrate	2,9 g
davon Zucker	1 g
Ballaststoffe	9 g
Eiweiß	37 g
Salz	0,07 g

## Allergene

Sesamsamen	Ja
Schalenfrüchte	Ja
Vegan	Ja
Vegetarisch	Ja

## Sonstige Angaben

Rohkostgeeignet	Ja
-----------------	----