

### Energie- und Nährwertgehalt von Fertigfondue und traditionellen Fondue-Käsesorten:

(Angaben pro 100 g)

		Fertigfondue	Freiburger Vacherin	Gruyère	Sbrinz	Emmentaler	Appenzeller
Energie	kcal	259	373	400	419	422	386
	kJ	1084	1560	1672	1751	1764	1616
Wasser	g	56.7	42.3	36	31.9	35	39.6
Eiweiss	g	14.2	24	27	28.6	29	24.8
Fett	g	17.3	30.4	32	33.2	33.8	31.7
Cholesterin	mg	52	91	96	100	101	95
Kohlenhydrate	g	4.5	0.9	0.9	1.3	0.4	0.4
Calcium	mg	449	611	900	1030	1030	740

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle für Konsumenten und Konsumentinnen ([http://www.sge-ssn.ch/d/printmedien/buecher\\_und\\_broschueren/naehrwerttabellen/](http://www.sge-ssn.ch/d/printmedien/buecher_und_broschueren/naehrwerttabellen/))