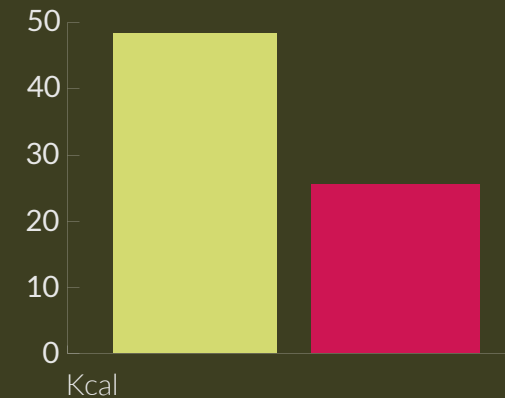
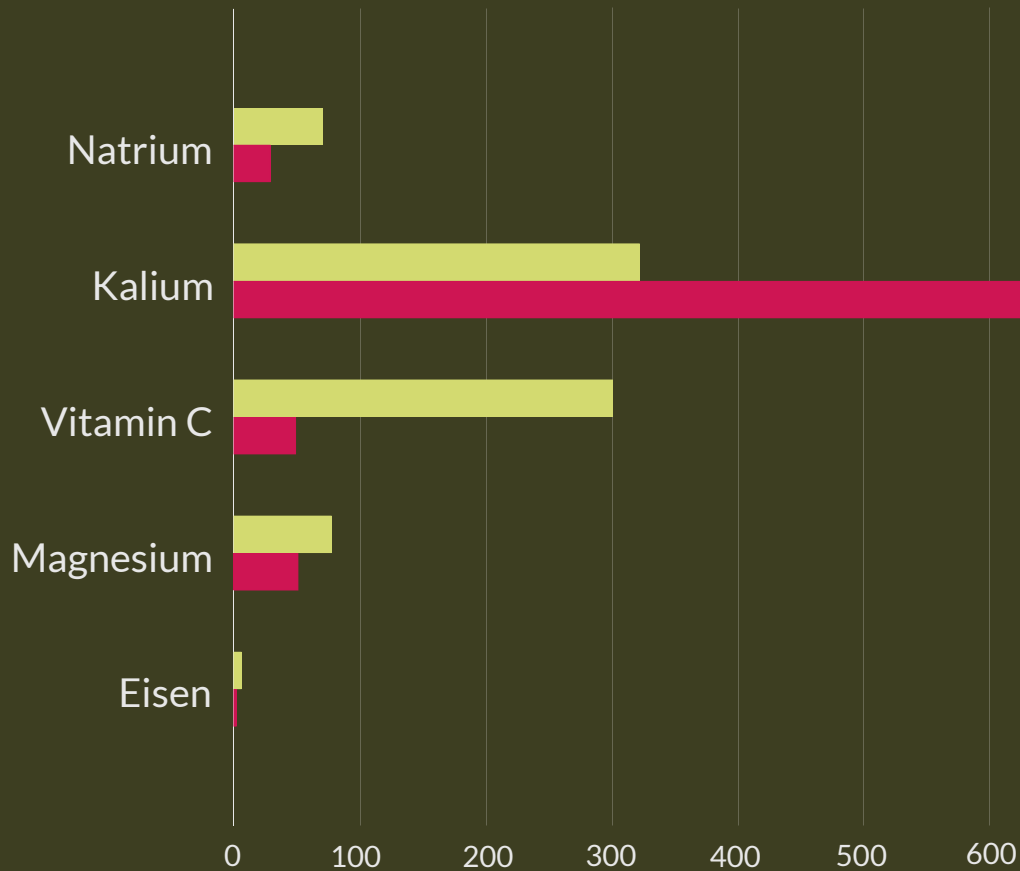


NESSEL VS. SPINAT

in Milligramm mg



Nährstoffe*	Nessel	Spinat
Natrium	20 mg	70 mg
Kalium	320 mg	630 mg
Magnesium	80 mg	58 mg
Eisen	7,8 mg	4,1 mg
Vitamin C	300 mg	52 mg
Kalorien	49 kcal	26 kcal

*auf 100g Nessel/Spinat



Erstellt mit: Adobe Illustrator
Schrift von: Google Fonts (Lato)

Grafik: Jascha Schwarz
Quelle: Mein Krauterkeller, Buffcoach