

ERNÄHRUNGS-INFORMATION
SPAR Vital Buttermilchkäse enthält durchschnittlich:

	je 100 g		je 2 Scheiben (ca. 35 g)	
Energiewert	1076 kJ/257 kcal		376,6 kJ/90 kcal	
Eiweiß	35,0 g		12,3 g	
Kohlenhydrate	0,0 g		0,0 g	
- davon Zucker	0,0 g		0,0 g	
Fett	13,0 g		4,6 g	
- davon gesättigte Fettsäuren	8,5 g		3,0 g	
- davon einfach unges. Fettsäuren	4,0 g		1,4 g	
- davon mehrfach unges. Fettsäuren	0,5 g		0,2 g	
Ballaststoffe	0,0 g		0,0 g	
Natrium	0,7 g		0,2 g	
Vitamin A	165 µg	21 %*	57,8 µg	7 %*
Vitamin B2 (Riboflavin)	0,4 mg	23 %*	0,1 mg	8 %*
Vitamin B12	2,2 µg	220 %*	0,8 µg	77 %*
Kalzium	860 mg	108 %*	307 mg	38 %*
<small>* % vom empfohlenen Tagesbedarf</small>				
Broteinheiten	0,0 BE		0,0 BE	

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

je 2 Scheiben (ca. 35g)

5 %

25 %

0 %

0 %

7 %

15 %

0 %

8 %

Richtwerte der empfohlenen Tageszufuhr: Energiewert 2000 kcal, Eiweiß 50 g, Kohlenhydrate 270 g, Zucker 90 g, Fett 70 g, gesättigte Fettsäuren 20 g, Ballaststoffe 25 g, Natrium 2,4 g.