

ERNÄHRUNGS-INFORMATION
SPAR Vital Cashewkerne enthalten durchschnittlich:

	je 100 g	je Handvoll (ca. 25 g)
Energiewert	2387 kJ/574 kcal	597 kJ/144 kcal
Eiweiß	18 g	4,5 g
Kohlenhydrate	31 g	7,8 g
- davon Zucker	9,1 g	2,3 g
Fett	42 g	10,5 g
- davon gesättigte Fettsäuren	8,5 g	2,1 g
Ballaststoffe	2,9 g	0,7 g
Natrium	<0,1 g	<0,03 g
Vitamin B1	0,6 mg 45 %*	0,2 mg 14 %*
Vitamin B2	0,3 mg 19 %*	0,08 mg 5 %*
Vitamin B6	0,4 mg 21 %*	0,1 mg 5 %*
Folsäure	67 µg 34 %*	16,8 µg 8 %*
Eisen	2,8 mg 20 %*	0,7 mg 5 %*
Magnesium	270 mg 90 %*	67,5 mg 23 %*
Phosphor	375 mg 47 %*	93,8 mg 12 %*
* % vom empfohlenen Tagesbedarf		
Broteinheiten	2,6 BE	0,7 BE

Anteil an der
empfohlenen Tä-
geszufuhr eines
Erwachsenen:

je Handvoll
(ca. 25 g)

7 %

9 %

3 %

3 %

15 %

11 %

3 %

1 %