

**ERNÄHRUNGS-INFORMATION**  
**SPAR Vital Cornflakes**  
**enthalten durchschnittlich:**

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

	je 100 g	je Portion (ca. 30 g)
Energiewert	1521 kJ/ 358 kcal	456,3 kJ/ 107 kcal
Eiweiß	8,1 g	2,4 g
Kohlenhydrate	80,4 g	24,1 g
- davon Zucker	1,2 g	0,4 g
Fett	1,0 g	0,3 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g	0,06 g
Ballaststoffe	4,2 g	1,3 g
Natrium	0,9 g	0,3 g
Broteinheiten	6,7 BE	2,0 BE

je Portion (ca.30 g)
<b>5 %</b>
<b>5 %</b>
<b>9 %</b>
<b>0 %</b>
<b>0 %</b>
<b>0 %</b>
<b>5 %</b>
<b>13 %</b>

Richtwerte der empf. 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.