

ERNÄHRUNGS-INFORMATION
SPAR Vital Farmergemüse enthält durchschnittlich:

	je 100 g		je Portion (150 g)
Energiewert	214 kJ/51 kcal		321 kJ/77 kcal
Eiweiß	2,1 g		3,2 g
Kohlenhydrate	7,3 g		11 g
- davon Zucker	2,4 g		3,6 g
Fett	1,5 g		2,3 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g		0,3 g
Ballaststoffe	3,0 g		4,5 g
Natrium	0,3 g		0,5 g
Vitamin A	593 µg	74 %*	890 µg 111 %*
Vitamin C	32 mg	53 %*	48 mg 80 %*
<small>* % vom empfohlenen Tagesbedarf</small>			
Broteinheiten	0,6 BE		0,9 BE

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

je Portion (150 g)

4 %

6 %

4 %

4 %

3 %

2 %

18 %

21 %

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.