

ERNÄHRUNGS-INFORMATION
SPAR Vital Zarte Mischung enthält durchschnittlich:

	je 100 g		je Portion (150 g)
Energiewert	274 kJ/65 kcal		411 kJ/98 kcal
Eiweiß	3,2 g		4,8 g
Kohlenhydrate	10,2 g		15,3 g
- davon Zucker	4,5 g		6,8 g
Fett	1,3 g		2,0 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g		0,3 g
Ballaststoffe	3,7 g		5,6 g
Natrium	0,3 g		0,5 g
Vitamin A	573 µg	72%*	860 µg 107%*
Vitamin C	9 mg	15%*	14 mg 23%*
Vitamin B1	0,23 mg	16%*	0,34 mg 24%*
<small>* % vom empfohlenen Tagesbedarf</small>			
Broteinheiten	0,9 BE		1,3 BE

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

je Portion (150 g)

5 %

10 %

6 %

8 %

3 %

2 %

22 %

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.