

**ERNÄHRUNGS-INFORMATION**  
**SPAR Hülsenfrüchte-Mischung enthält durchschnittlich:**

	je 100 g		je Portion (ca. 150 g)	
Energiewert	318 kJ/75 kcal		477 kJ/113 kcal	
Eiweiß	7,3 g		11,0 g	
Kohlenhydrate	8,9 g		13,4 g	
- davon Zucker	2,7 g		4,1 g	
Fett	1,2 g		1,8 g	
- davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g		0,3 g	
Ballaststoffe	5,1 g		7,7 g	
Natrium	0,03 g		0,05 g	
Vitamin C	12 mg	<b>20 %*</b>	18 mg	<b>30 %*</b>
Folsäure	37 µg	<b>19 %*</b>	56 µg	<b>28 %*</b>
* % vom empfohlenen Tagesbedarf				
Broteinheiten	0,7 BE		1,1 BE	

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

je Portion (ca. 150 g)

**6 %**

**22 %**

**5 %**

**5 %**

**3 %**

**2 %**

**31 %**

**2 %**

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.