

ERNÄHRUNGS-INFORMATION

SPAR Vital Cranberry Flocken-Müsli enthält durchschnittlich:

	je 100g		je Portion **	
Energiewert	1537 kJ/364 kcal		987 kJ/234 kcal	
Eiweiß	11 g		9 g	
Kohlenhydrate	62 g		36 g	
- davon Zucker	15 g		12 g	
Fett	8 g		6 g	
- davon gesättigte Fettsäuren	1 g		1 g	
- davon einfach ungesättigte Fettsäuren	2 g		1 g	
- davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	4 g		2 g	
Ballaststoffe	5 g		3 g	
Natrium	0,1 g		0,1 g	
Magnesium	113 mg	38%*	69 mg	23%*
Phosphor	215 mg	27%*	199 mg	25%*
* % vom empfohlenen Tagesbedarf				
Proteinheiten	5,2 BE		3,0 BE	

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

je Portion **

12 %

18 %

13 %

13 %

9 %

5 %

12 %

4%

**** eine Portion: ca. 50g Müsli + 100ml fettarme Milch**

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.