

ERNÄHRUNGS-INFORMATION

SPAR Vital Soja + Apfel Knusper-Müsli enthält durchschnittlich:

	je 100g	je Portion **
Energiewert	1648 kJ/391 kcal	1007 kJ/239 kcal
Eiweiß	10 g	8 g
Kohlenhydrate	63 g	36 g
- davon Zucker	16 g	13 g
Fett	11 g	7 g
- davon gesättigte Fettsäuren	4 g	3 g
- davon einfach ungesättigte Fettsäuren	4 g	2 g
- davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	3 g	1 g
Ballaststoffe	10 g	5 g
Natrium	0,2 g	0,2 g
Magnesium	80 mg	12 mg
Phosphor	232 mg	92 mg
* % vom empfohlenen Tagesbedarf		
Broteinheiten	5,3 BE	3,1 BE

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

je Portion **

12 %

16 %

13 %

14 %

10 %

15 %

20 %

8 %

**** 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.