

ERNÄHRUNGS-INFORMATION

SPAR Vital Nusskern-Mischung enthält durchschnittlich:

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

	je 100 g	je Handvoll (ca. 18 g)	je Handvoll (ca. 18 g)
Energiewert	2536 kJ/612 kcal	457 kJ/110 kcal	6 %
Eiweiß	17 g	3,1 g	6 %
Kohlenhydrate	18 g	3,2 g	1 %
- davon Zucker	6,6 g	1,2 g	1 %
Fett	53 g	9,5 g	14 %
- davon gesättigte Fettsäuren	6,9 g	1,2 g	6 %
- davon einfach ungesättigte Fettsäuren	12,2 g	2,2 g	
- davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	33,9 g	6,1 g	
- davon Omega-3-Fettsäuren	12 g	2,2 g	
Ballaststoffe	5,7 g	1,0 g	4 %
Natrium	0,01 g	0,002 g	0 %
Vitamin E	14 mg	2,5 mg	140 %*
Vitamin B1	0,4 mg	0,1 mg	29 %*
Vitamin B2	0,3 mg	0,1 mg	19 %*
Niacin	4 mg	0,7 mg	22 %*
Vitamin B6	0,5 mg	0,1 mg	25 %*
Folsäure	62 µg	11,2 µg	31 %*
Kalzium	138 mg	24,8 mg	17 %*
Eisen	3,4 mg	0,6 mg	24 %*
Magnesium	221 mg	34,8 mg	74 %*
Zink	2,4 mg	0,4 mg	16 %*
* % vom empfohlenen Tagesbedarf			
Broteinheiten	1,5 BE	0,3 BE	