

ERNÄHRUNGS-INFORMATION

SPAR Vital Eier OMEGA-3-PLUS enthalten durchschnittlich:

	je 100 g	je Ei (ca. 55 g)
Energiewert	594 kJ/143 kcal	527 kJ/79 kcal
Eiweiß	12,5 g	6,9 g
Kohlenhydrate	0,7 g	0,4 g
- davon Zucker	0,7 g	0,4 g
Fett	10,0 g	5,5 g
- davon gesättigte Fettsäuren	3,0 g	1,7 g
- davon einfach unges. Fettsäuren	4,0 g	2,2 g
- davon mehrfach unges. Fettsäuren	3,0 g	1,7 g
- davon Omega-3-Fettsäuren	1,2 g	0,7 g
- davon Omega-6-Fettsäuren	1,2 g	0,7 g
Ballaststoffe	0,0 g	0,0 g
Natrium	0,1 g	0,06 g
Vitamin E	10,0 mg 100 %*	5,5 mg 55 %*
* % vom empfohlenen Tagesbedarf		
Broteinheiten	0,1 BE	0,0 BE

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

je Ei (ca. 55 g)

4 %

14 %

0 %

0 %

8 %

8 %

0 %

3 %

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, N a -