

ERNÄHRUNGS-INFORMATION

SPAR Vital Soja-Eis Vanille enthält durchschnittlich:

	je 100 g	je Kugel (ca. 50 g)
Energiewert	788 kJ/188 kcal	394 kJ/94 kcal
Eiweiß	1,3 g	0,7 g
Kohlenhydrate	21,5 g	10,8 g
- davon Zucker	10,3 g	5,2 g
Fett	10,8 g	5,4 g
- davon gesättigte Fettsäuren	9,3 g	4,7 g
Cholesterin	0,001 mg	<0,001 mg
Ballaststoffe	0,5 g	0,25 g
Natrium	0,03 g	0,02 g
Broteinheiten	1,8 BE	0,9 BE

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

je Kugel (ca. 50 g)

5 %

1 %

4 %

6 %

8 %

24 %

1 %

1 %

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.