

ERNÄHRUNGS-INFORMATION
SPAR Sojabohnen enthalten durchschnittlich:

	je 100 g	je Portion (ca. 150 g)
Energiewert	511 kJ/122 kcal	767 kJ/183 kcal
Eiweiß	12,9 g	19,4 g
Kohlenhydrate	7,6 g	11,4 g
- davon Zucker	1 g	1,5 g
Fett	4,4 g	6,6 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,7 g	1,1 g
- davon einfach unges. Fettsäuren	1,6 g	2,4 g
- davon mehrfach unges. Fettsäuren	2,2 g	3,3 g
- davon Omega-3-Fettsäuren	0,3 g	0,5 g
- davon Omega-6-Fettsäuren	1,8 g	2,7 g
- davon Cholesterin	0 mg	0 mg
Ballaststoffe	1,2 g	1,8 g
Natrium	0,03 g	0,05 g
Eisen	3 mg 21 %*	4,5 mg 32 %*
<small>* % vom empfohlenen Tagesbedarf</small>		
Broteinheiten	0,6 BE	0,9 BE

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

je Portion (ca. 150 g)

9 %

39 %

4 %

2 %

9 %

6 %

7 %

2 %

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.