

ERNÄHRUNGS-INFORMATION

SPAR Vital Vollkornflakes

enthalten durchschnittlich:

	je 100 g	je Portion (ca. 30 g)
Energiewert	1547 kJ/ 364 kcal	466 kJ/ 110 kcal
Eiweiß	15,3 g	4,6 g
Kohlenhydrate	71,6 g	21,5 g
- davon Zucker	4,8 g	1,4 g
Fett	1,8 g	0,6 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,6 g	0,2 g
Ballaststoffe	5,0 g	1,5 g
Natrium	0,7 g	0,21 g
Broteinheiten	5,9 BE	1,8 BE

Anteil an der
empfohlenen
Tageszufuhr
eines Erwach-
senen:

je Portion
(ca.30 g)

6 %

9 %

8 %

2 %

1 %

1 %

6 %

9 %

Richtwerte der empfohlenen Tageszufuhr: Energiewert 2000 kcal, Eiweiß 50g, Kohlenhydrate 270g, Zucker 90g, Fett 70g, gesättigte Fettsäuren 20g, Ballaststoffe 25g, Natrium 2,4g.