

ERNÄHRUNGS-INFORMATION
SPAR Vital Artischocken-Herzen
 enthalten durchschnittlich:

Anteil an der
 empfohlenen
 Tageszufuhr
 eines Erwach-
 senen:

je Artischocke
 (ca. 20g)

	je 100 g	je Artischocke (ca. 20 g)
Energiewert	117 kJ/28 kcal	23 kJ/6 kcal
Eiweiß	2,1 g	0,4 g
Kohlenhydrate	3,6 g	0,7 g
- davon Zucker	2,8 g	0,6 g
Fett	0 g	0 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0 g	0 g
Ballaststoffe	0,9 g	0,2 g
Natrium	0,4 g	0,08 g
Broteinheiten	0,3 BE	0,06 BE

0 %

1 %

0 %

1 %

0 %

0 %

1 %

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, Natrium 2,4 g.