

SPAR Vital Dinkelmehl glatt enthält durchschnittlich:

	pro 100 g = 1 Portion (100 g)	
Energiewert	1471 kJ/ 347 kcal	
Eiweiß	14,4 g	
Kohlenhydrate	66,6 g	
- davon Zucker	1,2 g	
Fett	1,4 g	
- davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g	
Ballaststoffe	5,3 g	
Natrium	0,1 g	
Vitamin B1	0,3 mg	27 % *
Vitamin B6	0,4 mg	29 % *
Folsäure	85,8 µg	43 % *
Magnesium	68,9 mg	18 % *
Eisen	2,4 mg	17 % *
Phosphor	210,8 mg	30 % *
* % vom empfohlenen Tagesbedarf		
Broteinheiten	5,6 BE	

Anteil an der
empfohlenen Ta-
geszufuhr eines
Erwachsenen:

pro Portion
(100 g)

17 %

29 %

25 %

1 %

2 %

2 %

21 %

4 %

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.