

## ERNÄHRUNGS-INFORMATION

### SPAR Vital Dörrbirnen enthalten durchschnittlich:

	je 100 g	je Dörrbirne (50 g)
Energiewert	904 kJ/ 213 kcal	452 kJ/ 107 kcal
Eiweiß	1,6 g	0,8 g
Kohlenhydrate	50,7 g	25,4 g
- davon Zucker	38,9 g	19,5 g
Fett	0,4 g	0,2 g
- davon gesättigte Fettsäuren	<0,1 g	<0,1 g
Ballaststoffe	20,2 g	10,1 g
Natrium	0 g	0 g
Vitamin E	2,4 mg <b>24 %*</b>	1,2 mg <b>12 %*</b>
Vitamin C	57 mg <b>95 %*</b>	28,5 mg <b>48 %*</b>
Folsäure	77 µg <b>39 %*</b>	38,5 µg <b>20 %*</b>
<small>* % vom empfohlenen Tagesbedarf</small>		
Broteinheiten	4,2 BE	2,1 BE

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen, je Dörrbirne(50 g):

**5 %**

**2 %**

**9 %**

**22 %**

**0 %**

**0 %**

**40 %**

**0 %**

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.