

ERNÄHRUNGS-INFORMATION
SPAR Vital Fitnessbrot
 enthält durchschnittlich:

Anteil an der
 empfohlenen
 Tageszufuhr
 eines Erwach-
 senen:

	je 100 g		je Scheibe (ca. 25 g)		je Scheibe (ca. 25g)
Energiewert	993 kJ/235 kcal		248 kJ/59 kcal		3 %*
Eiweiß	8 g		2 g		4 %*
Kohlenhydrate	41,1 g		10,3 g		4 %*
- davon Zucker	2,4 g		0,6 g		1 %*
Fett	4,3 g		1,1 g		2 %*
- davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g		0,3 g		2 %*
Ballaststoffe	6,2 g		1,6 g		6 %*
Natrium	0,4 g		0,1 g		4 %*
Vitamin E	1,5 mg	15 %*	0,4 mg	4 %*	
Folsäure	66,1 µg	33 %*	16,5 µg	8 %*	
Magnesium	45 mg	15 %*	15,3 mg	5 %*	
Zink	2,3 mg	15 %*	0,6 mg	4 %*	
* % vom empfohlenen Tagesbedarf					
Broteinheiten	3,4 BE		0,9 BE		

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