

SPAR Vital Krautsalat enthält durchschnittlich:

	pro 100 g	pro Portion (92,5 g)
Energiewert	82 kJ/ 21 kcal	75 kJ / 19 kcal
Eiweiß	0,9 g	0,8 g
Kohlenhydrate	2,6 g	2,4 g
- davon Zucker	2,4 g	2,2 g
Fett	0,2 g	0,19 g
- davon gesättigte Fettsäuren	<0,1 g	<0,1 g
Ballaststoffe	1,7 g	1,6 g
Natrium	0,6 g	0,56 g
Proteinheiten	0,2 BE	0,2 BE
Salz	1,5 g	1,4 g
Natrium 0,6 g entspricht 1,5 g Salz.		

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

pro Portion (92,5 g)

1 %

2 %

1 %

2 %

0 %

0 %

6 %

23 %

23 %

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

SPAR Vital Fitnesssalat enthält durchschnittlich:

	pro 100 g	pro Portion (92,5 g)
Energiewert	67 kJ/ 18 kcal	62 kJ / 17 kcal
Eiweiß	0,7 g	0,6 g
Kohlenhydrate	2,2 g	2,0 g
- davon Zucker	2,0 g	1,9 g
Fett	0,1 g	0,09 g
- davon gesättigte Fettsäuren	<0,1 g	<0,1 g
Ballaststoffe	1,7 g	1,6 g
Natrium	0,4 g	0,37 g
Proteinheiten	0,2 BE	0,19 BE
Salz	1 g	0,9 g
Natrium 0,4 g entspricht 1 g Salz.		

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

pro Portion (92,5 g)

1 %

1 %

1 %

2 %

0 %

0 %

6 %

15 %

15 %

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