

SPAR Vital Gojibeeren enthalten durchschnittlich:

	pro 100 g	pro Handvoll (25 g)ff
Energiewert	1319 kJ/313 kcal	330 kJ/78 kcal
Eiweiß	15,6 g	3,9 g
Kohlenhydrate	51 g	12,8 g
- davon fruchteigener Zucker	42 g	10,5 g
Fett	0,5 g	0,1 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g	0,05 g
Ballaststoffe	21 g	5,3 g
Natrium	0,02 g	0,005 g
Vitamin A	1167 µg 146%*	292 µg 36%*
Vitamin C	130 mg 163%*	32,5 mg 41%*
* vom empfohlenen Tagesbedarf		
Broteinheiten	4,3 BE	1,1 BE

Anteil an der
empfohlenen Ta-
geszufuhr eines
Erwachsenen:

pro Handvoll (25 g)

4 %

8 %

5 %

12 %

0 %

0 %

21 %

0 %