

## ERNÄHRUNGS-INFORMATION: SPAR Vital Halbfettmargarine enthält durchschnittlich:

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

	Je 100 g	je Portion (10 g)
Energiewert	1458 kJ/355 kcal	146 kJ/36 kcal
Eiweiß	0 g	0 g
Kohlenhydrate	0 g	0 g
- davon Zucker	0 g	0 g
- davon Laktose	0 g	0 g
Fett	39,4 g	3,9 g
- davon gesättigte Fettsäuren	9,7 g	1 g
- davon einfach unges. Fettsäuren	18,9 g	1,9 g
- davon mehrfach unges. Fettsäuren	10,2 g	1 g
- davon Omega-3-Fettsäuren	1,8 g	0,2 g
- davon Omega-6-Fettsäuren	8,4 g	0,8 g
Ballaststoffe	0 g	0 g
Natrium	0,1 g	0,01 g
Vitamin A	800 µg <b>100%*</b>	80 µg <b>10%*</b>
Vitamin B6	4 mg <b>200%*</b>	0,4 mg <b>20%*</b>
Vitamin B12	2 µg <b>200%*</b>	0,2 µg <b>20%*</b>
Vitamin D	7,5 µg <b>150%*</b>	0,75 µg <b>15%*</b>
Vitamin E	10 mg <b>100%*</b>	1 mg <b>10%*</b>
Folsäure	400 µg <b>200%*</b>	40 µg <b>20%*</b>
* % vom empfohlenen Tagesbedarf		
Proteinheiten	0 BE	0 BE

je Portion (10 g)

2 %

0 %

0 %

0 %

6 %

5 %

0 %

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.