

**ERNÄHRUNGS-INFORMATION**  
**SPAR Vital Heringsfilets in Tomaten-**  
**Sauce enthalten durchschnittlich:**

	je 100 g = je Filet mit Sauce (ca. 100 g)
Energiewert	1042 kJ/251 kcal
Eiweiß	10,1 g
Kohlenhydrate	7,2 g
- davon Zucker	7,2 g
Fett	20,2 g
- davon gesättigte Fettsäuren	3,8 g
Ballaststoffe	1,6 g
Natrium	0,6 g
Broteinheiten	0,6 BE

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

**je Filet m. Sauce  
(ca. 100 g)**

**13 %**

**20 %**

**3 %**

**8 %**

**29 %**

**19 %**

**6 %**

**25 %**