

ERNÄHRUNGS-INFORMATION**SPAR Vital Lachs Spaghettini enthalten durchschnittlich:**

	je 100 g	je Portion (330 g)
Energiewert	568 kJ/135 kcal	1874 kJ/446 kcal
Eiweiß	4,8 g	15,8 g
Kohlenhydrate	15,1 g	49,8 g
- davon Zucker	0,5 g	1,7 g
Fett	6,2 g	20,5 g
- davon gesättigte Fettsäuren	1,3 g	4,3 g
- davon einfach ungesättigte Fettsäuren	2,2 g	7,3 g
- davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	0,1 g	0,3 g
- davon Omega-3-Fettsäuren	0,2 g	0,7 g
Ballaststoffe	1,2 g	4 g
Natrium	0,4 g	1,3 g
Proteinheiten	1,3 BE	4,2 BE

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:**je Portion
(330 g)****22 %****32 %****18 %****2 %****29 %****22 %****16 %****54 %**

Richtwerte der empf. 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.