

SPAR Vital Lachsschinken enthält durchschnittlich:

	pro 100 g	pro 3 Scheiben (21 g)
Energiewert	534 kJ/126 kcal	112 kJ/26 kcal
Eiweiß	26 g	5,5 g
Kohlenhydrate	0,9 g	0,2 g
- davon Zucker	0,9 g	0,2 g
Fett	2,2 g	0,5 g
- davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g	0,2 g
Ballaststoffe	<0,3 g	<0,1 g
Natrium	1,4 g	0,3 g
Broteinheiten	0,08 BE	0,02 BE

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

pro 3 Scheiben (21 g)

1 %

11 %

0 %

0 %

1 %

1 %

0 %

13 %