

ERNÄHRUNGS-INFORMATION
SPAR Vital Makrelenfilets in nativem Olivenöl
extra enthalten durchschnittlich:

	je 100 g	je Dose abgetropft (90g)
Energiewert	818 kJ/195 kcal	736 kJ/176 kcal
Eiweiß	25,7 g	23,1 g
Kohlenhydrate	0,2 g	0,2 g
- davon Zucker	0 g	0 g
Fett	10,2 g	9,2 g
- davon gesättigte Fettsäuren	2,5 g	2,3 g
Ballaststoffe	0 g	0 g
Natrium	0,4 g	0,4 g
Vitamin B6	0,3 mg 15 %*	0,27 mg 14 %*
Vitamin E	1,9 mg 19 %*	1,7 mg 17 %*
*% vom empfohlenen Tagesbedarf		
Broteinheiten	0 BE	0 BE

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

je Dose abgetropft (90 g)
9 %
46 %
0 %
0 %
13 %
12 %
0 %
17 %