

ERNÄHRUNGS-INFORMATION SPAR Vital extra-große Pflaumen enthalten durchschnittlich:			Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:
	je 100 g	je 5 Pflaumen (ca. 30 g)	
Energiewert	748 kJ/176 kcal	224 kJ/53 kcal	je 5 Pflaumen (ca. 30 g) 3 %
Eiweiß	2,4 g	0,7 g	1 %
Kohlenhydrate	40,1 g	12 g	4 %
- davon Zucker	34,4 g	10,3 g	11 %
Fett	0,7 g	0,2 g	0 %
- davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g	0,03 g	0 %
- davon einfach unges. FS	0,2 g	0,06 g	
- davon mehrfach unges. FS	0,3 g	0,09 g	
Ballaststoffe	6,2 g	1,9 g	8 %
Natrium	< 0,1 g	0 g	0 %
Proteinheiten	3,3 BE	1 BE	

ERNÄHRUNGS-INFORMATION SPAR Vital fruchtig-süße Aprikosen enthalten durchschnittlich:			Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:
	je 100 g	je 3 Aprikosen (ca. 35 g)	
Energiewert	920 kJ/217 kcal	322 kJ/76 kcal	je 3 Aprikosen (ca. 35 g) 4 %
Eiweiß	5 g	1,8 g	4 %
Kohlenhydrate	48 g	16,8 g	6 %
- davon Zucker	43 g	15,1 g	17 %
Fett	0,5 g	0,2 g	0 %
- davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g	0 g	0 %
- davon einfach unges. FS	0,3 g	0,1 g	
- davon mehrfach unges. FS	0,1 g	0,04 g	
Ballaststoffe	8,6 g	3 g	12 %
Natrium	< 0,1 g	0 g	0 %
Proteinheiten	4 BE	1,4 BE	