

ERNÄHRUNGS-INFORMATION

SPAR Vital Putenschinken geräuchert enthält durchschnittlich:

	je 100 g	je 3 Scheiben (ca. 25 g)
Energiewert	342 kJ/81 kcal	86 kJ/20 kcal
Eiweiß	18,8 g	4,7 g
Kohlenhydrate	0 g	0 g
- davon Zucker	0 g	0 g
Fett	0,6 g	0,15 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,18 g	0,05 g
Ballaststoffe	<0,1 g	<0,1 g
Natrium	1,1 g	0,3 g
Broteinheiten	0,0 BE	0,0 BE

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

je 3 Scheiben (ca. 25 g)

1 %

9 %

0 %

0 %

0 %

0 %

0 %

13 %

Richtwerte der empfohlenen 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.