

**ERNÄHRUNGS-INFORMATION**  
**SPAR Vital Rohschinken enthält durchschnittlich:**

	je 100 g	je 3 Scheiben (ca. 25 g)
Energiewert	645 kJ/153 kcal	161 kJ/38 kcal
Eiweiß	31 g	7,8 g
Kohlenhydrate	< 1 g	< 1 g
- davon Zucker	< 1 g	< 1 g
Fett	3 g	0,8 g
- davon gesättigte Fettsäuren	1,4 g	0,4 g
Ballaststoffe	<0,1 g	<0,1 g
Natrium	1,6 g	0,4 g
Broteinheiten	0 BE	0 BE

**Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:**

je 3 Sch. (ca. 25 g)

**2 %**

**16 %**

**0 %**

**0 %**

**1 %**

**2 %**

**0 %**

**17 %**

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.