

**ERNÄHRUNGS-INFORMATION**  
**SPAR Vital Roll-Gerste enthält durchschnittlich:**

	je 100 g		je Portion (ca. 50 g)	
Energiewert	1331 kJ/315 kcal		666 kJ/158 kcal	
Eiweiß	12,5 g		6,3 g	
Kohlenhydrate	63,3 g		31,7 g	
- davon Zucker	0,8 g		0,4 g	
Fett	2,1 g		1,05 g	
- davon gesättigte Fettsäuren	0,5 g		0,25 g	
- davon einfach unges. Fettsäuren	0,3 g		0,15 g	
- davon mehrfach unges. Fettsäuren	1,3 g		0,65 g	
- davon Omega-3-Fettsäuren	0,11 g		0,06 g	
- davon Omega-6-Fettsäuren	1,15 g		0,58 g	
Ballaststoffe	9,0 g		4,5 g	
Natrium	0,01 g		0,005 g	
Vitamin B1 (Thiamin)	0,4 mg	<b>29 %*</b>	0,2 mg	<b>15%*</b>
Vitamin B2 (Riboflavin)	0,2 mg	<b>13 %*</b>	0,1 mg	<b>8 %*</b>
Vitamin B3 (Niacin)	4,6 mg	<b>26 %*</b>	2,3 mg	<b>13 %*</b>
Vitamin B6 (Pyridoxin)	0,3 mg	<b>15 %*</b>	0,15 mg	<b>8 %*</b>
Vitamin B9 (Folsäure)	20,0 µg	<b>10 %*</b>	10,0 µg	<b>5 %*</b>
Vitamin B5 (Pantothensäure)	0,68 mg	<b>11 %*</b>	0,34 mg	<b>6 %*</b>
Kalzium	33,0 mg	<b>4 %*</b>	17 mg	<b>2 %*</b>
Phosphor	264,0 mg	<b>33 %*</b>	132,0 mg	<b>17 %*</b>
Eisen	3,2 mg	<b>23 %*</b>	1,6 mg	<b>12 %*</b>
Magnesium	130 mg	<b>43 %*</b>	65 mg	<b>22 %*</b>
Zink	2,7 mg	<b>18 %*</b>	1,35 mg	<b>9 %*</b>
* % vom empfohlenen Tagesbedarf				
Broteinheiten	5,3 BE		2,7 BE	

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

je Portion (ca. 50 g)

**8 %**

**13 %**

**12 %**

**0 %**

**2 %**

**1 %**

**18 %**

**0 %**

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.