

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

	je 100 g	je Dose abgetropft (84 g)
Energiewert	878 kJ/210 kcal	738 kJ/176 kcal
Eiweiß	24,9 g	20,9 g
Kohlenhydrate	<0,1 g	<0,1 g
- davon Zucker	<0,1 g	<0,1 g
Fett	12,3 g	10,3 g
- davon gesättigte Fettsäuren	2,6 g	2,2 g
- davon einfach unges. Fettsäuren	1,9 g	1,6 g
- davon mehrfach unges. Fettsäuren	2,5 g	2,1 g
- davon Omega-3-Fettsäuren	1,9 g	1,6 g
- davon Omega-6-Fettsäuren	0,5 g	0,4 g
Ballaststoffe	0 g	0 g
Natrium	0,3 g	0,25 g
Vitamin B6	0,3 mg 15 %*	0,25 mg 13 %*
Vitamin E	3 mg 30 %*	2,5 mg 25 %*
*% vom empfohlenen Tagesbedarf		
Broteinheiten	0 BE	0 BE

Anteil an der
empfohlenen Tageszufuhr eines
Erwachsenen:

je Dose
abgetropft (84 g)

9 %

42 %

0 %

0 %

15 %

11 %

0 %

10 %

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.