

ERNÄHRUNGS-INFORMATION
SPAR Vital Mildes Sauerkraut
enthält durchschnittlich:

	je 100 g		je Portion (ca. 150 g)	
Energiewert	57 kJ/13,5 kcal		86 kJ/20 kcal	
Eiweiß	1,4 g		2,1 g	
Kohlenhydrate	1,2 g		1,8 g	
- davon Zucker	0,7 g		1,1 g	
Fett	0,4 g		0,6 g	
- davon gesättigte Fettsäuren	0,15 g		0,23 g	
Ballaststoffe	2,2 g		3,3 g	
Natrium	0,5 g		0,8 g	
Vitamin C	20 mg	33 %*	30 mg	50 %*
Vitamin B6 (Pyridoxin)	0,2 mg	10 %*	0,3 mg	15 %*
Folsäure	20 µg	10 %*	30 µg	15 %*
* % vom empfohlenen Tagesbedarf				
Broteinheiten	0,1 BE		0,2 BE	

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

je Portion
(ca. 150 g)

1 %

4 %

1 %

1 %

1 %

1 %

13 %

33 %