

## ERNÄHRUNGS-INFORMATION

SPAR Vital "Soja"-Bohnenkeimlinge enthalten durchschnittlich:

	je 100 g		je Portion (ca. 50 g)	
Energiewert	99 kJ/24 kcal		49,5 kJ/12 kcal	
Eiweiß	3,2 g		1,6 g	
Kohlenhydrate	1,8 g		0,9 g	
- davon Zucker	0,6 g		0,3 g	
Fett	0,3 g		0,15 g	
- davon gesättigte Fettsäuren	0,08 g		0,04 g	
Ballaststoffe	5,6 g		2,8 g	
Natrium	0,01 g		0,005 g	
Vitamin C	11 mg	<b>18 %*</b>	5,5 mg	<b>9 %*</b>
Magnesium	18 mg	<b>6 %*</b>	9 mg	<b>3 %*</b>
<small>* % vom empfohlenen Tagesbedarf</small>				
Broteinheiten	0,2 BE		0,1 BE	

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

je Portion (ca. 50 g)

**1 %**

**3 %**

**0 %**

**0 %**

**0 %**

**0 %**

**11 %**

**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.