ERNÄHRUNGS-INFORMATION
SPAR Vital Stangen-Spargel
enthält durchschnittlich:

	je 100 g		je Spargel (ca. 20 g)		Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen: je Spargel (ca. 20 g)
Energiewert	67 kJ/16 kcal		13 kJ/3 kcal		0 %
Eiweiß	1,6 g		0,3 g		1 %
Kohlenhydrate	1,6 g		0,3 g		0 %
- davon Zucker	0 g		0 g		0 %
Fett	0 g		0 g		0 %
- davon gesättigte Fettsäuren	0 g		0 g		0 %
Ballaststoffe	0,7 g		0,1 g		0 %
Natrium	0,4 g		0,08 g		3 %
Vitamin A	200 µg	25 %*	40 µg	5 %*	
Vitamin C	12 mg	20 %*	2,4 mg	4 %*	
Broteinheiten	0,1 BE		0,03 BE		

*% vom empfohlenen Tagesbedarf