

ERNÄHRUNGS-INFORMATION

SPAR Vital Sportler Schinken enthält durchschnittlich:

	je 100 g	je 3 Scheiben (ca. 25 g)
Energiewert	418 kJ/98 kcal	105 kJ/25 kcal
Eiweiß	19 g	4,8 g
Kohlenhydrate	1 g	0,25 g
- davon Zucker	0,5 g	0,1 g
Fett	2,0 g	0,5 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,7 g	0,2 g
Ballaststoffe	1 g	0,25 g
Natrium	1,5 g	0,4 g
Magnesium	160 mg 53 %*	40 mg 13 %*
* % vom empfohlenen Tagesbedarf		
Proteinheiten	0,1 BE	0,03 BE

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

je 3 Scheiben (ca. 25g)

1 %

10 %

0 %

0 %

1 %

1 %

1 %

17 %

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.