

## ERNÄHRUNGS-INFORMATION

SPAR Vital Dinkel + Grünkern Vollkornbrot enthält durchschnittlich:

	je 100 g	je Scheibe (ca. 72 g)
Energiewert	745 kJ/176 kcal	536 kJ/127 kcal
Eiweiß	5,8 g	4,2 g
Kohlenhydrate	35,0 g	25,2 g
- davon Zucker	0,7 g	0,5 g
Fett	1,4 g	1,0 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g	0,2 g
Ballaststoffe	7,9 g	5,7 g
Natrium	0,5 g	0,4 g
Broteinheiten	2,9 BE	2,1 BE

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

je Scheibe (ca. 72 g)

6 %

8 %

9 %

1 %

1 %

1 %

23 %

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.