

## ERNÄHRUNGS-INFORMATION

SPAR Vital Roggen + Hafer Vollkornbrot enthält durchschnittlich:

	je 100 g		je Scheibe (ca. 72 g)	
Energiewert	747 kJ/176 kcal		538 kJ/127 kcal	
Eiweiß	6,8 g		4,9 g	
Kohlenhydrate	34,3 g		24,7 g	
- davon Zucker	0,8 g		0,6 g	
Fett	1,3 g		0,9 g	
- davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g		0,1 g	
Ballaststoffe	9,8 g		7,1 g	
Natrium	0,5 g		0,4 g	
Vitamin E	1,6 mg	<b>16 %*</b>	1,2 mg	<b>12 %*</b>
Kalzium	215 mg	<b>27 %*</b>	155 mg	<b>19 %*</b>
Eisen	2,8 mg	<b>20 %*</b>	2,0 mg	<b>14 %*</b>
Magnesium	100 mg	<b>33 %*</b>	72 mg	<b>24 %*</b>
* % vom empfohlenen Tagesbedarf				
Broteinheiten	2,9 BE		2,1 BE	

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

je Scheibe (ca. 72 g)

**6 %**

**10 %**

**9 %**

**1 %**

**1 %**

**1 %**

**28 %**

**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.