

## ERNÄHRUNGS-INFORMATION

SPAR Vital Walnuss-Kürbiskern-Öl enthält durchschnittlich:

	je 100 ml	je Esstlöffel (ca. 15 ml)
Energiewert	3383 kJ/808 kcal	508 kJ/121 kcal
Eiweiß	0 g	0 g
Kohlenhydrate	0 g	0 g
- davon Zucker	0 g	0 g
Fett	91,5 g	13,7 g
- davon gesättigte Fettsäuren	14,4 g	2,2 g
- davon einf. ungesättigte Fettsäuren	28,9 g	4,3 g
- davon mehrf. ungesättigte Fettsäuren	48,3 g	7,3 g
- davon Omega-3-Fettsäuren	1,2 g	0,2 g
- davon Omega-6-Fettsäuren	26,5 g	3,9 g
Ballaststoffe	0 g	0 g
Natrium	0 g	0 g
Vitamin E	26,3 mg <b>263 %*</b>	3,9 mg <b>39 %*</b>
<b>* % vom empfohlenen Tagesbedarf</b>		
Broteinheiten	0,0 BE	0,0 BE

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

je Esstlöffel (ca. 15 ml)
6 %
0 %
0 %
0 %
20 %
11 %
0 %
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.