

SPAR Vital Weizenmehl glatt enthält durchschnittlich:

	pro 100 g = 1 Portion (100 g)	
Energiewert	1430 kJ/ 337 kcal	
Eiweiß	12 g	
Kohlenhydrate	67,2 g	
- davon Zucker	2 g	
Fett	1,2 g	
- davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g	
Ballaststoffe	4,9 g	
Natrium	0,1 g	
Vitamin B1	0,3 mg	27 %*
Vitamin B6	0,4 mg	29 %*
Folsäure	74,4 µg	37 %*
Eisen	2,4 mg	17 %*
Phosphor	146,9 mg	21 %*
* % vom empfohlenen Tagesbedarf		
Broteinheiten	5,6 BE	

Anteil an der
empfohlenen Ta-
geszufuhr eines
Erwachsenen:

pro Portion
(100 g)

17 %

24 %

25 %

2 %

2 %

1 %

20 %

4 %

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.