

SPAR Vital Wildlachs Naturfilets enthalten durchschnittlich:

	pro 100 g	pro Block (66,67 g)
Energiewert	508 kJ/121 kcal	339 kJ/81 kcal
Eiweiß	21,8 g	14,5 g
Kohlenhydrate	0 g	0 g
- davon Zucker	0 g	0 g
Fett	3,7 g	2,5 g
- davon gesättigte Fettsäuren	1 g	0,7 g
- davon einfach unges. Fettsäuren	2,1 g	1,4 g
- davon mehrfach unges. Fettsäuren	0,6 g	0,4 g
- davon Omega-3-Fettsäuren	0,5 g	0,3 g
Ballaststoffe	0 g	0 g
Natrium	0,38 g	0,3 g
Vitamin E	2,4 mg 20 %*	1,6 mg 13 %*
Thiamin (Vitamin B1)	0,2 mg 18 %*	0,1 mg 12 %*
Niacin (Vitamin B3)	8 mg 50 %*	5,3 mg 33 %*
Vitamin B6	0,9 mg 64 %*	0,6 mg 43 %*
Pantothensäure	1,1 mg 18 %*	0,7 mg 12 %*
Kalium	341 mg 17 %*	227 mg 11 %*
*% vom empfohlenen Tagesbedarf		
Proteinheiten	0 BE	0 BE

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

pro Block (66,67 g)

4 %

29 %

0 %

0 %

4 %

4 %

0 %

13 %

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.

Die Nährwerte sind durchschnittliche Werte, beruhen auf Lebensmittelanalysen. Alle angegebenen Ernährungswerte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.