

ERNÄHRUNGS-INFORMATION
SPAR Vital Zartweizen
enthält durchschnittlich:

	je 100 g	je Portion (ca. 60 g ungekocht)
Energiewert	1462 kJ/344 kcal	877 kJ/206 kcal
Eiweiß	14,5 g	8,7 g
Kohlenhydrate	68 g	40,8 g
- davon Zucker	2,1 g	1,3 g
Fett	1,6 g	1,0 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g	0,2 g
Ballaststoffe	7,5 g	4,5 g
Natrium	0,001 g	0,0006 g
Niacin	8,8 mg 49 %*	5,3 mg 30 %*
Phosphor	227 mg 28 %*	136 mg 17 %*
Magnesium	54,3 mg 18 %*	32,6 mg 11 %*
* % vom empfohlenen Tagesbedarf		
Broteinheiten	5,6 BE	3,4 BE

Anteil an der
empfohlenen Ta-
geszufuhr eines
Erwachsenen:

je Portion (ca. 60 g ungekocht)
10 %
17 %
15 %
1 %
1 %
1 %
18 %
0 %