



mit Ballaststoffen



Eiweiß-Quelle

### ERNÄHRUNGS-INFORMATION

SPAR Vital Dinkel-Zwieback enthält durchschnittlich:

	je 100 g	je Zwieback (ca. 10 g)
Energiewert	1671 kJ/395 kcal	167,1 kJ/40 kcal
Eiweiß	12,8 g	1,3 g
Kohlenhydrate	72,2 g	7,2 g
- davon Zucker	6,7 g	0,7 g
Fett	6,1 g	0,6 g
- davon gesättigte Fettsäuren	2,4 g	0,2 g
Ballaststoffe	3,3 g	0,3 g
Natrium	0,5 g	0,05 g
Broteinheiten	6,6 BE	0,66 BE

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

je Zwieback (ca. 10 g)

2 %

3 %

3 %

1 %

1 %

1 %

1 %

2 %

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.