



mit Magnesium



mit Kalzium



mit Ballaststoffen



Eiweiß-Quelle

ERNÄHRUNGS-INFORMATION		
SPAR Vital Klassik-Zwieback enthält durchschnittlich:		
	je 100 g	je Zwieback (ca. 10 g)
Energiewert	1606 kJ/379 kcal	161 kJ/38 kcal
Eiweiß	12,7 g	1,3 g
Kohlenhydrate	72,2 g	7,2 g
- davon Zucker	7,4 g	0,7 g
Fett	4,4 g	0,4 g
- davon gesättigte Fettsäuren	1,8 g	0,2 g
Ballaststoffe	3,6 g	0,4 g
Natrium	0,3 g	0,03 g
Magnesium	300 mg	30 mg
Kalzium	630 mg	63 mg
*% vom empfohlenen Tagesbedarf		
Broteinheiten	6,6 BE	0,66 BE

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

je Zwieback (ca.10g)

2 %

3 %

3 %

1 %

1 %

1 %

2 %

1 %

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.