

SPAR Vital essfertige Edelkastanien enthalten durchschnittlich:

	pro 100 g	pro 5 Edelkastanien (30 g)
Energiewert	781 kJ/185 kcal	234 kJ/56 kcal
Eiweiß	5,1 g	1,5 g
Kohlenhydrate	35,5 g	10,7 g
- davon fruchteigener Zucker	11,6 g	3,5 g
Fett	0,9 g	0,3 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g	0,06 g
Ballaststoffe	7,2 g	2,2 g
Natrium	0,001 g	0,0003 g
Magnesium	62,4 mg	18,7 mg
<small>* vom empfohlenen Tagesbedarf</small>	17%*	5%*
Broteinheiten	3 BE	0,9 BE

Anteil an der
empfohlenen Ta-
geszufuhr eines
Erwachsenen:

pro 5 Edelkastanien
(30 g)

3 %

3 %

4 %

4 %

0 %

0 %

9 %

0 %