

SPAR Vital Gemüse-Weckerl enthält durchschnittlich:			Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:
	pro 100 g	pro Weckerl (80 g)	pro Weckerl (80 g)
Energiewert	1243 kJ/296 kcal	994 kJ/237 kcal	12 %
Eiweiß	11 g	8,8 g	18 %
Kohlenhydrate	41 g	32,8 g	12 %
- davon Zucker	1,8 g	1,4 g	2 %
Fett	8,5 g	6,8 g	10 %
- davon gesättigte Fettsäuren	1 g	0,8 g	4 %
- davon einfach ungesättigte Fettsäuren	2,3 g	1,8 g	
- davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	5 g	4 g	
Ballaststoffe	5,5 g	4,4 g	18 %
Natrium	0,64 g	0,5 g	21 %
Vitamin E	3,7 mg 31 %*	3 mg 25 %*	
Folsäure	53,6 µg 27 %*	42,9 µg 21 %*	
Vitamin B1	0,2 mg 18 %*	0,16 mg 15 %*	
Phosphor	253 mg 36 %*	202,4 mg 29 %*	
Magnesium	88,8 mg 24 %*	71 mg 19 %*	
Zink	3,8 mg 38 %*	3 mg 30 %*	
Eisen	3,9 mg 28 %*	3,12 mg 22 %*	
Kalzium	128 mg 16 %*	102,4 mg 13 %*	
* % vom empfohlenen Tagesbedarf			
Broteinheiten	3,4 BE	2,7 BE	
Salz	1,6 g	1,3 g	21 %
<b>Natrium 0,64 g entspricht 1,6 g Salz</b>			

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.

SPAR Vital Buttermilch-Weckerl enthält durchschnittlich:			Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:
	pro 100 g	pro Weckerl (80 g)	pro Weckerl (80 g)
Energiewert	1247 kJ/296 kcal	998 kJ/237 kcal	12 %
Eiweiß	11 g	8,8 g	18 %
Kohlenhydrate	43 g	34,4 g	13 %
- davon Zucker	3 g	2,4 g	3 %
Fett	7,7 g	6,2 g	9 %
- davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g	0,7 g	4 %
Ballaststoffe	5,5 g	4,4 g	18 %
Natrium	0,68 g	0,54 g	23 %
Vitamin E	2,7 mg 23 %*	2,2 mg 18 %*	
Folsäure	44,5 µg 22 %*	35,6 µg 18 %*	
Phosphor	193 mg 28 %*	154,4 mg 22 %*	
Magnesium	71,1 mg 19 %*	56,9 mg 15 %*	
Zink	5,1 mg 51 %*	4,1 mg 41 %*	
Eisen	2,9 mg 21 %*	2,3 mg 17 %*	
* % vom empfohlenen Tagesbedarf			
Broteinheiten	3,6 BE	2,9 BE	
Salz	1,7 g	1,36 g	23 %
<b>Natrium 0,68 g entspricht 1,7 g Salz</b>			

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.

SPAR Vital Keimkraft-Semmeln enthält durchschnittlich:			Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:
	pro 100 g	pro Semmel (68 g)	pro Semmel (68 g)
Energiewert	1092 kJ/258 kcal	742 kJ/175 kcal	9 %
Eiweiß	9,4 g	6,4 g	13 %
Kohlenhydrate	50 g	34 g	13 %
- davon Zucker	2,3 g	1,6 g	2 %
Fett	1,5 g	1 g	1 %
- davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g	0,2 g	1 %
Ballaststoffe	3,3 g	2,2 g	9 %
Natrium	0,72 g	0,49 g	20 %
Broteinheiten	4,2 BE	2,8 BE	
Salz	1,8 g	1,22 g	20 %
<b>Natrium 0,72 g entspricht 1,8 g Salz</b>			

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.