

SPAR Vital Heumilch Naturjogurt
enthält durchschnittlich: **0,1%**

	pro 100 g	pro Becher (250 g)	Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen: pro Becher (250 g)
Energiewert	170 kJ/40 kcal	425 kJ/100 kcal	5 %
Eiweiß	4,3 g	10,8 g	22 %
Kohlenhydrate	5,5 g	13,8 g	5 %
- davon milcheigener Zucker	5,5 g	13,8 g	15 %
Fett	0,1 g	0,3 g	0 %
- davon gesättigte Fettsäuren	<0,1 g	0,25 g	2 %
Ballaststoffe	0 g	0 g	0 %
Natrium	0,06 g	0,15 g	6 %
Kalzium	120 mg 15 %*	300 mg 38 %*	
*% vom empfohlenen Tagesbedarf			
Broteinheiten	0,5 BE	1,2 BE	
Salz	0,15 g	0,38 g	6 %
Natrium 0,06 g entspricht 0,15 g Salz.			

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 Heumilch Naturjogurt
enthält durchschnittlich: **3,2%**

	pro 100 g	pro Becher (250 g)	Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen: pro Becher (250 g)
Energiewert	258 kJ/62 kcal	645 kJ/155 kcal	8 %
Eiweiß	3,7 g	9,3 g	19 %
Kohlenhydrate	4,5 g	11,3 g	4 %
- davon milcheigener Zucker	4,5 g	11,3 g	13 %
Fett	3,2 g	8 g	11 %
- davon gesättigte Fettsäuren	2 g	5 g	25 %
Ballaststoffe	0 g	0 g	0 %
Natrium	0,05 g	0,13 g	5 %
Kalzium	120 mg 15 %*	300 mg 38 %*	
*% vom empfohlenen Tagesbedarf			
Broteinheiten	0,4 BE	0,9 BE	
Salz	0,125 g	0,3 g	5 %
Natrium 0,05 g entspricht 0,125 g Salz.			

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.