

**SPAR Vital salzreduzierte Manzanilla
Oliven gefüllt mit Sardellencreme
enthalten durchschnittlich:**

Anteil an der
empfohlenen Ta-
geszufuhr eines
Erwachsenen:

	pro 100 g	pro 5 Oliven (20 g)	pro 5 Oliven (20 g)
Energiewert	600 kJ/ 146 kcal	120 kJ/ 29 kcal	1 %
Eiweiß	1,4 g	0,3 g	1 %
Kohlenhydrate	0 g	0 g	0 %
- davon Zucker	0 g	0 g	0 %
Fett	15 g	3 g	4 %
- davon gesättigte Fettsäuren	2,5 g	0,5 g	3 %
- davon einfach un- gesättigte Fettsäuren	11,4 g	2,3 g	
- davon mehrfach un- gesättigte Fettsäuren	1,1 g	0,2 g	
Ballaststoffe	2 g	0,4 g	2 %
Natrium	1 g	0,2 g	8 %
Broteinheiten	0 BE	0 BE	
Salz	2,5 g	0,5 g	8 %
Natrium 1 g entspricht 2,5 g Salz.			