

SPAR Vital österreichische Brombeeren enthalten durchschnittlich:

	pro 100 g	pro Portion (50 g)
Energiewert	186 kJ/44 kcal	93 kJ/22 kcal
Eiweiß	1,2 g	0,6 g
Kohlenhydrate	6,2 g	3,1 g
- davon fruchteigener Zucker	6,2 g	3,1 g
Fett	1 g	0,5 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0 g	0 g
Ballaststoffe	3,2 g	1,6 g
Natrium	0,002 g	0,001 g
Vitamin C	17 mg 21%*	8,5 mg 11%*
* % vom empfohlenen Tagesbedarf		
Broteinheiten	0,52 BE	0,26 BE
Salz	0,005 g	0,0025 g
Natrium 0,002 g entspricht 0,005 g Salz.		

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

pro Portion (50 g)

1 %

1 %

1 %

3 %

1 %

0 %

6 %

0 %

0 %

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.