

SPAR Vital Heumilch-Heidelbeerjogurt enthält durchschnittlich:

	pro 100 g	pro Becher (180 g)
Energiewert	350 kJ/ 83 kcal	630 kJ/ 150 kcal
Eiweiß	2,9 g	5,2 g
Kohlenhydrate - davon Zucker	11,9 g 11,6 g	21,4 g 20,9 g
Fett - davon gesättigte Fettsäuren	2,5 g 1,5 g	4,5 g 2,7 g
Ballaststoffe	0,7 g	1,3 g
Natrium	0,05 g	0,09 g
Proteinheiten	1 BE	1,8 BE

Salz	0,125 g	0,23 g
Natrium 0,05 g entspricht 0,125 g Salz.		

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

pro Becher (180 g)
8 %
10 %
8 %
23 %
6 %
14 %
5 %
4 %

4 %

SPAR Vital Heumilch-Bananenjogurt enthält durchschnittlich:

	pro 100 g	pro Becher (180 g)
Energiewert	347 kJ/ 83 kcal	625 kJ/ 149 kcal
Eiweiß	3 g	5,4 g
Kohlenhydrate - davon Zucker	11,8 g 11,5 g	21,2 g 20,7 g
Fett - davon gesättigte Fettsäuren	2,5 g 1,5 g	4,5 g 2,7 g
Ballaststoffe	0,4 g	0,7 g
Natrium	0,05 g	0,09 g
Proteinheiten	1 BE	1,8 BE

Salz	0,125 g	0,23 g
Natrium 0,05 g entspricht 0,125 g Salz.		

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

pro Becher (180 g)
7 %
11 %
8 %
23 %
6 %
14 %
3 %
4 %

4 %

SPAR Vital Heumilch-Himbeerjogurt enthält durchschnittlich:

	pro 100 g	pro Becher (180 g)
Energiewert	351 kJ/ 84 kcal	633 kJ/ 150 kcal
Eiweiß	3 g	5,4 g
Kohlenhydrate - davon Zucker	11,9 g 11,5 g	21,4 g 20,7 g
Fett - davon gesättigte Fettsäuren	2,5 g 1,5 g	4,5 g 2,7 g
Ballaststoffe	0,7 g	1,3 g
Natrium	0,05 g	0,09 g
Proteinheiten	1 BE	1,8 BE

Salz	0,125 g	0,23 g
Natrium 0,05 g entspricht 0,125 g Salz.		

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

pro Becher (180 g)
8 %
11 %
8 %
23 %
6 %
14 %
5 %
4 %

4 %

SPAR Vital Heumilch-Kiwi-Stachelbeerjogurt enthält durchschnittlich:

	pro 100 g	pro Becher (180 g)
Energiewert	349 kJ/ 83 kcal	628 kJ/ 149 kcal
Eiweiß	3 g	5,4 g
Kohlenhydrate - davon Zucker	11,9 g 11,6 g	21,4 g 20,9 g
Fett - davon gesättigte Fettsäuren	2,5 g 1,5 g	4,5 g 2,7 g
Ballaststoffe	0,4 g	0,7 g
Natrium	0,06 g	0,1 g
Proteinheiten	1 BE	1,8 BE

Salz	0,15 g	0,27 g
Natrium 0,06 g entspricht 0,15 g Salz.		

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

pro Becher (180 g)
7 %
11 %
8 %
23 %
6 %
14 %
3 %
5 %

5 %
