

SPAR Vital österreichische Himbeeren enthalten durchschnittlich:

	pro 100 g	pro Portion (50 g)
Energiewert	143 kJ/34 kcal	72 kJ/17 kcal
Eiweiß	1,3 g	0,7 g
Kohlenhydrate	4,8 g	2,4 g
- davon fruchteigener Zucker	4,8 g	2,4 g
Fett	0,3 g	0,2 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0 g	0 g
Ballaststoffe	4,7 g	2,4 g
Natrium	0,001 g	0,0005 g
Vitamin C	25 mg 31 % *	12,5 mg 16 % *
* % vom empfohlenen Tagesbedarf		
Broteinheiten	0,4 BE	0,2 BE
Salz	0,0025 g	0,0013 g
Natrium 0,001 g entspricht 0,0025 g Salz.		

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

pro Portion (50 g)

1 %

1 %

1 %

3 %

0 %

0 %

10 %

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.