

### SPAR Vital österreichische schwarze Ribiseln enthalten durchschnittlich:

|  | pro 100 g            | pro Portion (50 g)    |
|--|----------------------|-----------------------|
| Energiewert                              | 188 kJ/45 kcal       | 94 kJ/23 kcal         |
| Eiweiß                                   | 1,3 g                | 0,7 g                 |
| Kohlenhydrate                            | 6,1 g                | 3,1 g                 |
| - davon fruchteigener Zucker             | 6,1 g                | 3,1 g                 |
| Fett                                     | 0,2 g                | 0,1 g                 |
| - davon gesättigte Fettsäuren            | 0 g                  | 0 g                   |
| Ballaststoffe                            | 6,8 g                | 3,4 g                 |
| Natrium                                  | 0,002 g              | 0,001 g               |
| Vitamin C                                | 177 mg <b>221 %*</b> | 88,5 mg <b>111 %*</b> |
| * % vom empfohlenen Tagesbedarf          |                      |                       |
| Broteinheiten                            | 0,5 BE               | 0,25 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 %                |
| 0 %                |
| 0 %                |
| 14 %               |
| 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.

### SPAR Vital österreichische rote Ribiseln enthalten durchschnittlich:

|  | pro 100 g          | pro Portion (50 g) |
|--|--------------------|--------------------|
| Energiewert                              | 139 kJ/33 kcal     | 70 kJ/17 kcal      |
| Eiweiß                                   | 1,1 g              | 0,6 g              |
| Kohlenhydrate                            | 4,8 g              | 2,4 g              |
| - davon fruchteigener Zucker             | 4,8 g              | 2,4 g              |
| Fett                                     | 0,2 g              | 0,1 g              |
| - davon gesättigte Fettsäuren            | 0 g                | 0 g                |
| Ballaststoffe                            | 3,5 g              | 1,8 g              |
| Natrium                                  | 0,002 g            | 0,001 g            |
| Vitamin C                                | 36 mg <b>45 %*</b> | 18 mg <b>23 %*</b> |
| * % vom empfohlenen Tagesbedarf          |                    |                    |
| Broteinheiten                            | 0,4 BE             | 0,2 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 %                |
| 0 %                |
| 0 %                |
| 7 %                |
| 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.

### SPAR Vital österreichische weiße Ribiseln enthalten durchschnittlich:

|  | pro 100 g          | pro Portion (50 g)   |
|--|--------------------|----------------------|
| Energiewert                              | 129 kJ/30 kcal     | 65 kJ/15 kcal        |
| Eiweiß                                   | 0,9 g              | 0,5 g                |
| Kohlenhydrate                            | 6,7 g              | 3,3 g                |
| - davon fruchteigener Zucker             | 6,7 g              | 3,3 g                |
| Fett                                     | 0 g                | 0 g                  |
| - davon gesättigte Fettsäuren            | 0 g                | 0 g                  |
| Ballaststoffe                            | 0 g                | 0 g                  |
| Natrium                                  | 0,002 g            | 0,001 g              |
| Vitamin C                                | 35 mg <b>44 %*</b> | 17,5 mg <b>22 %*</b> |
| * % vom empfohlenen Tagesbedarf          |                    |                      |
| Broteinheiten                            | 0,6 BE             | 0,3 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 %                |
| 4 %                |
| 0 %                |
| 0 %                |
| 0 %                |
| 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.