

SPAR Vital österreichische Stachelbeeren enthalten durchschnittlich:

	pro 100 g	pro Portion (50 g)
Energiewert	158 kJ/37 kcal	79 kJ/19 kcal
Eiweiß	0,8 g	0,4 g
Kohlenhydrate	7,1 g	3,6 g
- davon fruchteigener Zucker	7,1 g	3,6 g
Fett	0,2 g	0,1 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0 g	0 g
Ballaststoffe	3 g	1,5 g
Natrium	0,002 g	0,001 g
Vitamin C	35 mg 44%*	17,5 mg 22%*
* % 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 %

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.