

SPAR Vital Stangen-Spargel enthält durchschnittlich:

	pro 100 g	pro Spargel (20 g)
Energiewert	60 kJ/14 kcal	12 kJ/3 kcal
Eiweiß	1,6 g	0,3 g
Kohlenhydrate	1,6 g	0,3 g
- davon Zucker	0 g	0 g
Fett	0 g	0 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0 g	0 g
Ballaststoffe	0,7 g	0,1 g
Natrium	0,4 g	0,08 g
Vitamin A	200 µg 25 %*	40 µg 5 %*
Vitamin C	12 mg 15 %*	2,4 mg 3 %*
*% vom empfohlenen Tagesbedarf		
Broteinheiten	0,1 BE	0,03 BE

Salz	1 g	0,2 g
Natrium 0,4 g entspricht 1 g Salz.		

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

pro Spargel (20 g)

0 %

1 %

0 %

0 %

0 %

0 %

0 %

3 %

3 %

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.