

SPAR Vital steirische Walderdbeeren enthalten durchschnittlich:

	pro 100 g	pro Portion (50 g)
Energiewert	206 kJ/49 kcal	103 kJ/25 kcal
Eiweiß	1,7 g	0,9 g
Kohlenhydrate	6,8 g	3,4 g
- davon fruchteigener Zucker	6,7 g	3,4 g
Fett	0,8 g	0,4 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,09 g	0,05 g
Ballaststoffe	4 g	2 g
Natrium	0,02 g	0,01 g
Broteinheiten	0,6 BE	0,3 BE
Salz	0,05 g	0,025 g
Natrium 0,02 g entspricht 0,05 g Salz.		

Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen:

pro Portion (50 g)

1 %

2 %

1 %

4 %

1 %

0 %

8 %

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.