

## NÄHRSTOFFPROFIL

Nährwerte	100g Portion	RDA %	20g Portion	RDA %
Energie kJ	1314 kJ	16	263 kJ	3
Energie cal	314 cal	16	63 cal	3
Fett	5,8 g	8	1 g	2
gesättigte Fettsäuren	1,6 g	8	0,3 g	2
Kohlenhydrate	28 g	11	6 g	2
davon Zucker	17 g	19	3 g	4
Ballaststoffe	32 g	107	6,4 g	21
Eiweiß	21 g	42	4,2 g	8
Salz	0,13 g	2	0,03 g	0,4

Mineralstoffe	100g Portion	RDA %	20g Portion	RDA %
Calcium	414 mg	52	83 mg	10
Eisen	31 mg	221	6 mg	44
Kalium	978 mg	49	196 mg	10
Kupfer	2 mg	200	0,4 mg	40
Magnesium	424 mg	113	85 mg	23
Mangan	5 mg	250	1,0 mg	50
Phosphor	517 mg	74	103 mg	15
Zink	19 mg	190	4 mg	38

Vitamine	100g Portion	RDA %	20g Portion	RDA %
Vitamin A	611 µg	76	122 µg	15
Vitamin B1 Thiamin	559 µg	51	112 µg	10
Vitamin B2 Riboflavin	304 µg	22	61 µg	4
Vitamin B3 Niacin, Nicotinsäure	8 mg	50	2 mg	10
Vitamin B9 Folsäure	125 µg	63	25 µg	13
Vitamin C	137 mg	171	27 mg	34
Vitamin K	72 µg	96	14 µg	19

Da es sich um ein Naturprodukt handelt, können vereinzelte Werte gewissen Schwankungen unterliegen.