

## Nährwerte & Zutaten

# Riegel



ChocoBar .....	02
CaramelBar .....	03
ChocoCrisp Riegel .....	04
CranberryCrisp Riegel .....	05
JoghurtCrisp Riegel .....	06
LemonCrisp Riegel .....	07

# ChocoBar Riegel

Geschmacksrichtung Choco

**precon**  
Macht das Leben leichter

## Zutaten:

**Milch**eisweiss, Voll**milch**schokoladenüberzug (18.8%) (Zucker, Kakaobutter, Voll**milch**pulver, Kakaomasse, Süß**molken**pulver, Emulgator (**Soja**-Lecithin), Vanille-Extrakt), Fruktosesirup, Fructo-Oligosaccharide-Sirup, Dattelsirup, Rosinen (4.5%) (Sultaninen, Sonnenblumenöl), Sojaöl, Aroma, **Hafer**flocken (1.8%), Kaliumphosphat, gehackte **Mandeln** (0.9%), Natriumcitrat, Tri-Calciumphosphat, Emulgator (**Soja**-Lecithin, Sonnenblumen-Lecithin), Speisesalz, Magnesiumoxid, Eisen(II)-Sulfat, L-Ascorbinsäure, Säuerungsmittel (Citronensäure), Nicotinamid, Zinkoxid, Kupfer(II)-gluconat, D-alpha-Tocopherylacetat, Mangan(II)-sulfat, Calcium-D-pantothenat, Thiaminmononitrat, Riboflavin, Pyridoxinhydrochlorid, Retinylacetat, Pteroylmonoglutaminsäure, Maltodextrin, Natriumselenit, Natriumjodid, Phyllochinon, D-Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin.

Kann Spuren von Ei und anderen Schalenfrüchten enthalten.

Nährwertangaben	Pro 100 g	%*, %NRV**	Pro Portion (64g)	%*, %NRV**
<b>Brennwert (kJ)</b>	1541 kJ	18*	986 kJ	12*
<b>Brennwert (kcal)</b>	367 kcal	18*	235 kcal	12*
<b>Fett</b>	11.3 g	16*	7.2 g	10*
davon gesättigte Fettsäuren	5.6 g	23.5*	3.6 g	18*
<b>Kohlenhydrate</b>	34.7 g	13*	22.2 g	9*
davon Zucker	31.9 g	35*	20.4 g	23*
<b>Ballaststoffe</b>	9.4 g	-	6 g	-
<b>Eiweiss</b>	26.4 g	52*	16.9 g	33*
<b>Salz</b>	0.7 g	11*	0.4 g	7*
<b>Vitamin A</b>	523 µg	65**	334 µg	42**
<b>Vitamin D3</b>	3.9 µg	78**	2.5 µg	50**
<b>Vitamin E</b>	9.5 mg	79**	6.1 mg	51**
<b>Vitamin K</b>	40 µg	53**	25.6 µg	34**
<b>Vitamin C</b>	37.5 mg	47**	24 mg	30**
<b>Thiamin</b>	1.1 mg	100**	0.72 mg	65**
<b>Riboflavin</b>	1.6 mg	114**	1 mg	71**
<b>Niacin</b>	15 mg	94**	9.6 mg	60**
<b>Vitamin B6</b>	1.3 mg	93**	0.83 mg	59**
<b>Folsäure</b>	226 µg	113**	144 µg	72**
<b>Vitamin B12</b>	3.2 µg	128**	2 µg	80**
<b>Biotin</b>	38.3 µg	77**	24.5 µg	49**
<b>Pantothensäure</b>	2.8 mg	48**	1.8 mg	30**
<b>Kalium</b>	981 mg	49**	627 mg	32**
<b>Calcium</b>	422 mg	53**	270 mg	34**
<b>Phosphor</b>	582 mg	83**	372 mg	53**
<b>Magnesium</b>	184 mg	49**	118 mg	31**
<b>Eisen</b>	13 mg	93**	8.3 mg	59**
<b>Zink</b>	7.7 mg	77**	4.9 mg	49**
<b>Kupfer</b>	0.98 mg	98**	0.63 mg	63**
<b>Mangan</b>	0.95 mg	48**	0.61 mg	31**
<b>Selen</b>	63.4 µg	115**	40.6 µg	74**
<b>Jod</b>	93.5 µg	62**	59.8 µg	40**

Das Produkt enthält 1.6 g Linolsäure pro 100 g.

\*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

\*\*NRV = % der Nährstoffbezugswerte (nach VO (EU) Nr. 1169/2011)

## Zutaten:

**Milcheiweiss**, Voll**milch**schokoladenüberzug (16.8%) (Zucker, Kakaobutter, Voll**milch**pulver, Kakaomasse, Süß**molken**pulver, Emulgator (**Soja**-Lecithin), Vanille-Extrakt), Fructo-Oligosaccharide-Sirup, Fruktosesirup, Dattelsirup, Rosinen (4.6% (Sultaninen, Sonnenblumenöl)), Sojaöl, Kaliumphosphat, **Hafer**flocken (1.8%), natürliches Aroma, Magnesiumdicitrat, geröstete gehackte **Mandeln**, Natriumcitrat, Tri-Calciumphosphat, Emulgator (**Soja**-Lecithin, Sonnenblumen-Lecithin), Aroma, Speisesalz, Karamell ((0.1%) (Glukosesirup, Maltodextrin, Zucker)), Eisen(II)-Sulfat, L-Ascorbinsäure, Zinkoxid, Kupfer(II)-gluconat, D-alpha-Tocopherylaceat, Nicotinamid, Mangan(II)-sulfat, Calcium-D-pantothenat, Thiaminmononitrat, Riboflavin, Pyridoxinhydrochlorid, Retinylacetat, Maltodextrin, Natriumselenit, Pteroylmonoglutaminsäure, Natriumjodid, Phyllochinon, D-Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin.

Kann Spuren von Ei und Schalenfrüchten enthalten.

Nährwertangaben	Pro 100 g	%*, %NRV**	Pro Portion (65 g)	%*, %NRV**
<b>Brennwert (kJ)</b>	1508 kJ	18*	965 kJ	11.5*
<b>Brennwert (kcal)</b>	359 kcal	18*	230 kcal	11.5*
<b>Fett</b>	10.8 g	15.4*	7 g	10*
davon gesättigte Fettsäuren	5.2 g	26*	3.4 g	17*
<b>Kohlenhydrate</b>	32.1 g	12.3*	20.5 g	7.9*
davon Zucker	29.6 g	32.9*	18.9 g	21*
<b>Ballaststoffe</b>	12.3 g	-	7.8 g	-
<b>Eiweiss</b>	26.5 g	53*	17.3 g	34.6*
<b>Salz</b>	0.72 g	12*	0.47 g	7.8*
<b>Vitamin A</b>	474 µg	59**	308 µg	39**
<b>Vitamin D3</b>	4.1 µg	82**	2.7 µg	54**
<b>Vitamin E</b>	12.3 mg	103**	8 mg	67**
<b>Vitamin K</b>	39.2 µg	52**	25.5 µg	34**
<b>Vitamin C</b>	53.1 mg	66**	34.5 mg	43**
<b>Thiamin</b>	0.83 mg	75**	0.54 mg	49**
<b>Riboflavin</b>	1 mg	71**	0.65 mg	46**
<b>Niacin</b>	7.8 mg	49**	5 mg	31**
<b>Vitamin B6</b>	0.84 mg	60**	0.54 mg	39**
<b>Folsäure</b>	106 µg	53**	69.4 µg	35**
<b>Vitamin B12</b>	3.7 µg	148**	2.4 µg	96**
<b>Biotin</b>	29.7 µg	59**	19.3 µg	39**
<b>Pantothensäure</b>	3.5 mg	58**	2.3 mg	38**
<b>Kalium</b>	1090 mg	55**	708 mg	35**
<b>Calcium</b>	427 mg	53**	277 mg	35**
<b>Phosphor</b>	583 mg	83**	379 mg	54**
<b>Magnesium</b>	180 mg	48**	117 mg	31**
<b>Eisen</b>	14.5 mg	104**	9.4 mg	67**
<b>Zink</b>	7.7 mg	77**	5 mg	50**
<b>Kupfer</b>	1 mg	100**	0.68 mg	68**
<b>Mangan</b>	0.96 mg	48**	0.63 mg	32**
<b>Selen</b>	65.9 µg	120**	42.8 µg	78**
<b>Jod</b>	99.4 µg	66**	64.6 µg	43**

Das Produkt enthält 1.6 g Linolsäure pro 100 g.

Primäre Zutat: Karamell<sup>1</sup>; Haferflocken<sup>2</sup>

Herkunftsland: Österreich<sup>1</sup>; EU/Nicht-EU<sup>2</sup>

\*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

\*\*NRV = % der Nährstoffbezugswerte (nach VO (EU) Nr. 1169/2011)

# ChocoCrisp Riegel

Geschmacksrichtung Choco

**precon**  
Macht das Leben leichter

## Zutaten:

**Sojaweiiss-Crispies (26.0%) (Sojaweiiss, Reisgriess, Sojamehl, Salz), Fruktosesirup, Vollmilchschokolade (9.2%) (Zucker, Kakaobutter, Vollmilchpulver, Kakaomasse, Süssmolkenpulver, Emulgator (Soja-Lecithin), Vanille Extrakt), Fructo-Oligosaccharide-Sirup, Sojaweiiss-Isolat, Verdickungsmittel (Gummi arabicum), Haferflocken, Sonnenblumenöl, Aroma, Cornflakes (2.1%) (Mais, Zucker, Salz, Gerstenmalz), Sojaweiiss-Flakes (2.1%) (texturiertes Sojaweiiss-Konzentrat), Kakaobohnen (2.0%), Kaliumphosphat, Sprühsahnepulver, Tri-Calciumphosphat, Kakaopulver (0.5%), Magnesiumoxid, L-Ascorbinsäure, Eisen(II)-Sulfat, Säuerungsmittel (Citronensäure), Nicotinamid, Zinkoxid, Kupfer(II)-gluconat, D-alpha Tocopherylacetat, Mangan(II) sulfat, Calcium-D-pantothenat, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Thiaminmononitrat, Retinylacetat, Pteroylmonoglutaminsäure, Natriumselenit, Natriumjodid, D-Biotin, Phyllochinon, Cholecalciferol, Cyanocobalamin.**  
Kann Spuren von Ei und Schalenfrüchten enthalten.

Nährwertangaben	Pro 100 g	%, %NRV**	Pro Portion (65 g)	%, %NRV**
<b>Brennwert (kJ)</b>	1507 kJ	18*	979 kJ	12*
<b>Brennwert (kcal)</b>	358 kcal	18*	233 kcal	12*
<b>Fett</b>	9.2 g	13*	6.0 g	9*
<b>davon gesättigte Fettsäuren</b>	4.0 g	20*	2.6 g	13*
<b>Kohlenhydrate</b>	36.6 g	14*	23.8 g	9*
<b>davon Zucker</b>	26.1 g	29*	17.0 g	19*
<b>Ballaststoffe</b>	12.7 g	-	8.2 g	-
<b>Eiweiss</b>	26.0 g	52*	16.9 g	34*
<b>Salz</b>	1.0 g	18*	0.67 g	12*
<b>Vitamin A</b>	492 µg	62**	320 µg	40**
<b>Vitamin D3</b>	3.7 µg	74**	2.4 µg	48**
<b>Vitamin E</b>	10.2 mg	85**	6.6 mg	55**
<b>Vitamin K</b>	42.0 µg	56**	27.3 µg	36**
<b>Vitamin C</b>	69.5 mg	87**	45.2 mg	57**
<b>Thiamin</b>	1.1 mg	100**	0.71 mg	65**
<b>Riboflavin</b>	1.4 mg	100**	0.94 mg	67**
<b>Niacin</b>	14.7 mg	92**	9.6 mg	60**
<b>Vitamin B6</b>	1.2 mg	86**	0.81 mg	58**
<b>Folsäure</b>	213 µg	107**	138 µg	69**
<b>Vitamin B12</b>	1.2 µg	48**	0.76 µg	30**
<b>Biotin</b>	44.7 µg	89**	29.0 µg	58**
<b>Pantothensäure</b>	2.8 mg	47**	1.8 mg	30**
<b>Kalium</b>	932 mg	47**	605 mg	30**
<b>Calcium</b>	491 mg	61**	319 mg	40**
<b>Phosphor</b>	755 mg	108**	491 mg	70**
<b>Magnesium</b>	213 mg	57**	139 mg	37**
<b>Eisen</b>	16.1 mg	115**	10.5 mg	75**
<b>Zink</b>	7.9 mg	79**	5.2 mg	52**
<b>Kupfer</b>	1.6 mg	160**	1.0 mg	100**
<b>Mangan</b>	1.6 mg	80**	1.0 mg	50**
<b>Selen</b>	52.4 µg	95**	34.1 µg	62**
<b>Jod</b>	74.5 µg	50**	48.5 µg	32**

Das Produkt enthält 1.6 g Linolsäure pro 100 g.

\*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

\*\*NRV = % der Nährstoffbezugswerte (nach VO (EU) Nr. 1169/2011)

# CranberryCrisp Riegel

Geschmacksrichtung Cranberry

**precon**  
Macht das Leben leichter

## Zutaten:

**Sojaweiiss-Crispies** (23.5%) (**Sojaweiiss** (70.0%), Reisgriess, **Sojamehl**, Salz), Fruktosesirup, Fructo-Oligosaccharide, Weisse Joghurt Schokolade (9.2%) (Zucker, Kakaobutter, Mager**milch-Joghurt**pulver (20.3%), Voll**milch**pulver, Emulgator (Sonnenblumen-Lecithin)), **Sojaweiiss-Isolat**, Verdickungsmittel (Gummi arabicum), getrocknete, gezuckerte Cranberries (4.0%) (Cranberries (55.0%), Zucker, Sonnenblumenöl), **Hafer**flocken, Sojaöl, Cornflakes (2.0%) (Mais, Zucker, Salz, **Gerstenmalz**), **Sojaweiiss-Flakes** (2.0%) (texturiertes **Sojaweiiss-Konzentrat**), Kaliumphosphat, Sprüh**sahne**pulver, Säuerungsmittel (Citronensäure), Aroma, Tri-Calciumphosphat, Magnesiumoxid, L-Ascorbinsäure, Eisen(II)-Sulfat, Nicotinamid, Zinkoxid, Kupfer(II)-gluconat, D-alpha-Tocopherylacetat, Mangan(II)-sulfat, Calcium-D-pantothenat, Thiaminmononitrat, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Retinylacetat, Pteroylmonoglutaminsäure, Malto-dextrin, Natriumselenit, Natriumjodid, D-Biotin, Phyllochinon, Cholecalciferol, Cyanocobalamin.

Kann Spuren von Ei und Schalenfrüchten enthalten.

Nährwertangaben	Pro 100 g	%, %NRV**	Pro Portion (65 g)	%, %NRV**
<b>Brennwert (kJ)</b>	1435 kJ	17*	933 kJ	11*
<b>Brennwert (kcal)</b>	341 kcal	17*	222 kcal	11*
<b>Fett</b>	7.6 g	11*	4.9 g	7*
davon gesättigte Fettsäuren	3.8 g	19*	2.5 g	13*
<b>Kohlenhydrate</b>	34.2 g	13*	22.3 g	9*
davon Zucker	25.8 g	29*	16.8 g	19*
<b>Ballaststoffe</b>	16.7 g	-	10.8 g	-
<b>Eiweiss</b>	25 g	50*	16.2 g	32*
<b>Salz</b>	0.98 g	16*	0.64 g	11*
<b>Vitamin A</b>	673 µg	84**	437 µg	55**
<b>Vitamin D3</b>	4 µg	80**	2.6 µg	52**
<b>Vitamin E</b>	12.4 mg	103**	8.1 mg	68**
<b>Vitamin K</b>	43.9 µg	59**	28.5 µg	38**
<b>Vitamin C</b>	68.1 mg	85**	44.3 mg	55**
<b>Thiamin</b>	1.1 mg	100**	0.71 mg	65**
<b>Riboflavin</b>	1.5 mg	107**	0.98 mg	70**
<b>Niacin</b>	20.1 mg	126**	13.1 mg	82**
<b>Vitamin B6</b>	1.3 mg	93**	0.86 mg	61**
<b>Folsäure</b>	187 µg	94**	122 µg	61**
<b>Vitamin B12</b>	1.2 µg	48**	0.78 µg	31**
<b>Biotin</b>	50.5 µg	101**	32.8 µg	66**
<b>Pantothensäure</b>	2.8 mg	47**	1.8 mg	30**
<b>Kalium</b>	976 mg	49**	634 mg	32**
<b>Calcium</b>	447 mg	56**	291 mg	36**
<b>Phosphor</b>	743 mg	106**	483 mg	69**
<b>Magnesium</b>	204 mg	54**	132 mg	35**
<b>Eisen</b>	16.6 mg	119**	10.8 mg	77**
<b>Zink</b>	8.3 mg	83**	5.4 mg	54**
<b>Kupfer</b>	1.3 mg	130**	0.87 mg	87**
<b>Mangan</b>	1.5 mg	75**	1 mg	50**
<b>Selen</b>	53.3 µg	97**	34.6 µg	63**
<b>Jod</b>	72.8 µg	49**	47.3 µg	32**

Das Produkt enthält 1.6 g Linolsäure pro 100 g.

\*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

\*\*NRV = % der Nährstoffbezugswerte (nach VO (EU) Nr. 1169/2011)

# JoghurtCrisp Riegel

Geschmacksrichtung Joghurt

**precon**  
Macht das Leben leichter

## Zutaten:

**Sojaweiiss-Crispies (26.0%) (Sojaweiiss, Reisgriess, Sojamehl, Salz), Fruktosesirup, weisse Joghurt Schokolade (9.2%) (Zucker, Kakaobutter, Magermilch-Joghurtpulver (20.3%), Vollmilchpulver, Emulgator Sonnenblumenlecithin)), Fructo-Oligosaccharide-Sirup, Sojaweiiss-Isolat, Verdickungsmittel (Gummi arabicum), Haferflocken, Magermilch-Joghurtpulver (3.2%), Sojaöl, Cornflakes (2.1%) (Mais, Zucker, Salz, Gerstenmalz), Sojaweiiss-Flakes (2.1%) (texturiertes Sojaweiiss-Konzentrat), Kaliumphosphat, Aroma, Tri-Calciumphosphat, Magnesiumoxid, Säuerungsmittel (Citronensäure), L-Ascorbinsäure, Eisen(II)-Sulfat, Nicotinamid, Zinkoxid, Kupfer(II)-gluconat, D-alpha Tocopherylacetat, Mangan(II)-sulfat, Calcium-D-pantothenat, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Thiaminmononitrat, Retinylacetat, Pteroylmonoglutaminsäure, Natriumselenit, Natriumjodid, D-Biotin, Phyllochinon, Cholecalciferol, Cyanocobalamin.**  
Kann Spuren von Ei und Schalenfrüchten enthalten.

Nährwertangaben	Pro 100 g	%*, %NRV**	Pro Portion (65 g)	%*, %NRV**
<b>Brennwert (kJ)</b>	1450 kJ	17*	943 kJ	11*
<b>Brennwert (kcal)</b>	344 kcal	17*	224 kcal	11*
<b>Fett</b>	6.8 g	10*	4.4 g	6*
davon gesättigte Fettsäuren	3.5 g	18*	2.3 g	12*
<b>Kohlenhydrate</b>	37.4 g	14*	24.3 g	9*
davon Zucker	27.3 g	30*	17.8 g	20*
<b>Ballaststoffe</b>	12.5 g	-	8.1 g	-
<b>Eiweiss</b>	27.0 g	54*	17.5 g	35*
<b>Salz</b>	1.1 g	18*	0.73 g	12*
<b>Vitamin A</b>	521 µg	65**	339 µg	42**
<b>Vitamin D3</b>	3.9 µg	78**	2.5 µg	50**
<b>Vitamin E</b>	9.4 mg	78**	6.1 mg	51**
<b>Vitamin K</b>	45.1 µg	60**	29.3 µg	39**
<b>Vitamin C</b>	69.4 mg	87**	45.1 mg	56**
<b>Thiamin</b>	1.1 mg	100**	0.74 mg	67**
<b>Riboflavin</b>	1.5 mg	107**	0.97 mg	69**
<b>Niacin</b>	15.3 mg	96**	9.9 mg	62**
<b>Vitamin B6</b>	1.3 mg	93**	0.85 mg	61**
<b>Folsäure</b>	222 µg	111**	144 µg	72**
<b>Vitamin B12</b>	1.2 µg	48**	0.76 µg	30**
<b>Biotin</b>	46.3 µg	93**	30.1 µg	60**
<b>Pantothensäure</b>	2.8 mg	47**	1.8 mg	30**
<b>Kalium</b>	975 mg	49**	634 mg	32**
<b>Calcium</b>	440 mg	55**	286 mg	36**
<b>Phosphor</b>	762 mg	109**	495 mg	71**
<b>Magnesium</b>	205 mg	55**	133 mg	36**
<b>Eisen</b>	16.5 mg	118**	10.7 mg	76**
<b>Zink</b>	8.2 mg	82**	5.4 mg	54**
<b>Kupfer</b>	1.3 mg	130**	0.87 mg	87**
<b>Mangan</b>	1.6 mg	80**	1.0 mg	50**
<b>Selen</b>	54.8 µg	100**	35.6 µg	65**
<b>Jod</b>	75.3 µg	50**	48.9 µg	33**

Das Produkt enthält 1.5 g Linolsäure pro 100 g.

\*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

\*\*NRV = % der Nährstoffbezugswerte (nach VO (EU) Nr. 1169/2011)

# LemonCrisp Riegel

Geschmacksrichtung Lemon

**precon**  
Macht das Leben leichter

## Zutaten:

**Sojaweiiss-Crispies (25.3%) (Sojaweiiss, Reisgriess, Sojamehl, Salz), Fruktosesirup, Fructo-Oligosaccharide-Sirup, weisse Joghurt Schokolade (9.2%) (Zucker, Kakaobutter, Magermilch-Joghurtpulver (20.3%), Vollmilchpulver, Emulgator (Sonnenblumenlecithin)), Sojaweiiss-Isolat, Verdickungsmittel (Gummi arabicum), Haferflocken, Sojaöl, Cornflakes (2.0%) (Mais, Zucker, Salz, Gerstenmalz), Sojaweiiss-Flakes (2.0%) (texturiertes Sojaweiiss-Konzentrat), Kaliumphosphat, Sprühsahnepulver, Aroma, Säuerungsmittel (Citronensäure), Tri-Calciumphosphat, Zitronensaftpulver (0.5%) (Zitronensaft (10.0%), Glucose, Maltodextrin, Säuerungsmittel Citronensäure), Zitronenschale gemahlen (0.4%), Magnesiumoxid, L-Ascorbinsäure, Eisen(II)-Sulfat, D-alpha-Tocopherylacetat, Zinkoxid, Nicotinamid, Calcium-D-pantothenat, Mangan(II)-sulfat, Kupfer(II)-gluconat, Riboflavin, Pyridoxinhydrochlorid, Retinylacetat, Thiaminmononitrat, Pteroylmonoglutaminsäure, Natriumjodid, Natriumselenit, Phyllochinon, D-Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin.**

Kann Spuren von Ei und Schalenfrüchten enthalten.

Nährwertangaben	Pro 100 g	%, %NRV**	Pro Portion (65 g)	%, %NRV**
<b>Brennwert (kJ)</b>	1463 kJ	17.4	951 kJ	11,3
<b>Brennwert (kcal)</b>	348 kcal	17.4	226 kcal	11,3
<b>Fett</b>	8.0 g	11.4	5.2 g	7,4
davon gesättigte Fettsäuren	3.4 g	17.0	2.2 g	11
<b>Kohlenhydrate</b>	36.1 g	13.9	23.4 g	9,0
davon Zucker	26.8 g	29.8	17.4 g	19,3
<b>Ballaststoffe</b>	13.5 g	-	8.7 g	-
<b>Eiweiss</b>	25.6 g	51.2	16.7 g	33,4
<b>Salz</b>	1.1 g	18.3	0.70 g	11,7
<b>Vitamin A</b>	455 µg	57**	296 µg	37**
<b>Vitamin D3</b>	2.5 µg	50**	1.6 µg	32**
<b>Vitamin E</b>	13.2 mg	110**	8.6 mg	72**
<b>Vitamin K</b>	54.9 µg	73**	35.7 µg	48**
<b>Vitamin C</b>	74.9 mg	94**	48.7 mg	61**
<b>Thiamin</b>	0.62 mg	56**	0.40 mg	36**
<b>Riboflavin</b>	0.80 mg	57**	0.52 mg	37**
<b>Niacin</b>	8.9 mg	56**	5.8 mg	36**
<b>Vitamin B6</b>	0.78 mg	56**	0.51 mg	36**
<b>Folsäure</b>	143 µg	72**	93.3 µg	47**
<b>Vitamin B12</b>	1.4 µg	56**	0.90 µg	36**
<b>Biotin</b>	35.5 µg	71**	23.0 µg	46**
<b>Pantothensäure</b>	3.3 mg	55**	2.2 mg	37**
<b>Kalium</b>	983 mg	49**	638 mg	32**
<b>Calcium</b>	448 mg	56**	291 mg	36**
<b>Phosphor</b>	751 mg	107**	488 mg	70**
<b>Magnesium</b>	205 mg	55**	133 mg	36**
<b>Eisen</b>	12.4 mg	89**	8.1 mg	58**
<b>Zink</b>	6.8 mg	68**	4.4 mg	44**
<b>Kupfer</b>	0.59 mg	59**	0.38 mg	38**
<b>Mangan</b>	1.2 mg	60**	0.80 mg	40**
<b>Selen</b>	49.5 µg	90**	32.2 µg	59**
<b>Jod</b>	109 µg	73**	71.4 µg	48**

Das Produkt enthält 1.9 g Linolsäure pro 100 g.

\*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

\*\*NRV = % der Nährstoffbezugswerte (nach VO (EU) Nr. 1169/2011)