

# BERTRAND active – trinkbare Mahlzeiten

Ein Tagesbeutel enthält 586g

<b>Durchschnittliche Nährwerte</b>	<b>pro 100 g</b>	
Energie	1782 kj / 426 kcal	
Fett	17,6 g	
davon gesättigte Fettsäuren	1,8 g	
Kohlenhydrate	45 g	
davon Zucker	5,2 g	
Ballaststoffe	5 g	
Protein	21,3 g	
Salz	0,5 g	

  

<b>Vitamine</b>	<b>pro 100 g</b>	<b>% NRV</b>
Vitamin A (µg)	214,2	27 %
Vitamin D (µg)	4	80 %
Vitamin E (mg)	5	42 %
Vitamin K (µg)	27,2	36 %
Vitamin C (mg)	17	21 %
Thiamin (mg)	0,504	46 %
Riboflavin (mg)	0,74	53 %
Niacin (mg)	3,3	21 %
Vitamin B6 (mg)	0,36	26 %
Folsäure (µg)	50,2	25 %
Vitamin B12 (µg)	1,04	42 %
Biotin (µg)	12,8	26 %
Pantothensäure (mg)	2,1	35 %

  

<b>Mineralstoffe</b>	<b>pro 100 g</b>	<b>% NRV</b>
Chlorid (mg)	300	38 %
Calcium (mg)	281,4	35 %
Phosphor (mg)	577,6	83 %
Magnesium (mg)	167,2	45 %
Eisen (mg)	3,4	24 %
Zink (mg)	4,14	41 %
Kupfer (mg)	0,44	44 %
Mangan (mg)	1,76	88 %
Selen (µg)	19	35 %
Chrom (µg)	9	23 %
Molybdän (µg)	10,4	21 %
Jod (µg)	30,2	20 %

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