

# BERTRAND classic – trinkbare Mahlzeiten

Ein Tagesbeutel enthält 500g

<b>Durchschnittliche Nährwerte</b>	<b>pro 100 g</b>	
Energie	1738 kJ / 416 kcal	
Fett	17 g	
davon gesättigte Fettsäuren	2,4 g	
Kohlenhydrate	45 g	
davon Zucker	6 g	
Ballaststoffe	6 g	
Protein	13 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)	5,4	45 %
Vitamin K (µg)	27,4	37 %
Vitamin C (mg)	17	21 %
Thiamin (mg)	0,446	41 %
Riboflavin (mg)	0,36	26 %
Niacin (mg)	3,2	20 %
Vitamin B6 (mg)	0,3	21 %
Folsäure (µg)	46	23 %
Vitamin B12 (µg)	0,64	26 %
Biotin (µg)	12,8	26 %
Pantothensäure (mg)	1,22	20 %

  

<b>Mineralstoffe</b>	<b>pro 100 g</b>	<b>% NRV*</b>
Chlorid (mg)	300	38 %
Calcium (mg)	202,6	25 %
Phosphor (mg)	355,8	51 %
Magnesium (mg)	134,4	36 %
Eisen (mg)	3,2	23 %
Zink (mg)	3,1	31 %
Kupfer (mg)	0,44	44 %
Mangan (mg)	1,76	88 %
Selen (µg)	14,6	27 %
Chrom (µg)	8,2	21 %
Molybdän (µg)	10,2	20 %
Jod (µg)	30,2	20 %

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