

# BERTRAND vegan – trinkbare Mahlzeiten

Ein Tagesbeutel enthält 500g

<b>Durchschnittliche Nährwerte</b>	<b>pro 100 g</b>	
Energie	1808 kJ / 432 kcal	
Fett	19 g	
davon gesättigte Fettsäuren	2,5 g	
Kohlenhydrate	45 g	
davon Zucker	6 g	
Ballaststoffe	12 g	
Protein	14 g	
Salz	0,5 g	

  

<b>Vitamine</b>	<b>pro 100 g</b>	<b>% NRV</b>
Vitamin A (µg)	183,6	23 %
Vitamin D (µg)	4	80 %
Vitamin E (mg)	6	50 %
Vitamin K (µg)	29,8	40 %
Vitamin C (mg)	16	20 %
Thiamin (mg)	0,82	75 %
Riboflavin (mg)	0,64	46 %
Niacin (mg)	3,8	24 %
Vitamin B6 (mg)	0,66	47 %
Folsäure (µg)	55,4	28 %
Vitamin B12 (µg)	0,5	20 %
Biotin (µg)	11,6	23 %
Pantothensäure (mg)	1,54	26 %

  

<b>Mineralstoffe</b>	<b>pro 100 g</b>	<b>% NRV</b>
Chlorid (mg)	300	38 %
Calcium (mg)	195	24 %
Phosphor (mg)	282	40 %
Magnesium (mg)	135,6	36 %
Eisen (mg)	3,74	27 %
Zink (mg)	2,9	29 %
Kupfer (mg)	0,46	46 %
Mangan (mg)	1,86	93 %
Selen (µg)	14,02	25 %
Chrom (µg)	8,2	21 %
Molybdän (µg)	10,2	20 %
Jod (µg)	34,2	23 %

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