

Nährwertinformationen, valeur nutritiv, información nutricional, nutrition information	l Riegel (60 g) / l barra (60 g) l barrita (60 g) / l bar (60 g)	Pro / pour / por / per 100 g
Energie / énergie / valor energético / energy	239 kcal	399 kcal
Energie / énergie / valor energético / energy	1006 kJ	1677 kJ
Fette / lipides / grasas / fat	7,8 g	13,0 g
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / de las cuales saturadas / of which saturated fatty acids	3,6 g	6,0 g
Kohlenhydrate / hydrates de carbone / carbohidratos / carbohydrates	24,5 g	40,9 g
davon Zucker / dont sucre / de los cuales azúcares / of which sugar	16,4 g	27,3 g
Nahrungsfasern / fibres / fibras / dietary fibres	2,6 g	4,3 g
Eiweiss / protéines / proteínas / protein	16,7 g	27,8 g
Salz / sel / sal / salt	0,6 g	0,95 g

Mineralstoffe, sels minéraux sales minerales, minerals	l Riegel (60 g) / l barra (60 g) l barrita (60 g) / l bar (60 g)	% ETD / % AJR / % C.D.R. / % RDA*	Pro / pour / por / per 100 g
Kalium / potassium / potasio	509 mg	25 %	849 mg
Kalzium / calcium / calcio	211 mg	26 %	352 mg
Phosphor / phosphore / Fósforo / phosphorus	348 mg	50 %	581 mg
Eisen / fer / Hierro / iron	7,5 mg	53 %	12,4 mg
Magnesium / magnésium / magnesio	56,5 mg	15 %	94,2 mg
Zink / zinc / Zinc	3,6 mg	37 %	6,1 mg
Jod / iode / Yodo / iodine	39,5 µg	26 %	65,8 µg
Selen / sélénium / selenio / selene	16,5 µg	30 %	27,5 µg
Kupfer / cuivre / Cobre / copper	0,61 mg	61 %	1,02 mg
Mangan / manganèse / Manganese / manganese	0,52 mg	26 %	0,86 mg
Natrium / sodium / sodio	229 mg	42 %	382 mg

Vitamine / vitamines / vitaminas / vitamins	l Riegel (60 g) / l barra (60 g) l barrita (60 g) / l bar (60 g)	% ETD / % AJR / % C.D.R. / % RDA*	Pro / pour / por / per 100 g
A	210 µg	26 %	350 µg
D	1,5 µg	30 %	2,5 µg
E	3,1 mg	25 %	5,1 mg
C	13,5 mg	17 %	22,5 mg
B1	0,33 mg	30 %	0,55 mg
B2	0,48 mg	34 %	0,8 mg
Niacin / niacine / niacina	5,4 mg	34 %	9 mg
B6	0,45 mg	32 %	0,75 mg
Folsäure / acide folique / Ácido fólico / folic acid	60 µg	30 %	100 µg
B12	0,45 µg	18 %	0,76 µg
Biotin / biotine / Biotina	15 µg	30 %	25 µg
Pantothensäure / acide pantothénique Ácido pantoténico / pantothenic acid	0,9 mg	15 %	1,5 mg

\* ETD=Empfohlene Tagesdosis AJR=Apport Journalier Recommended C.D.R.=Cantidad Diaria Recomendada RDA=Recommended Daily Allowance