

Nährwertinformationen, valeur nutritiv, información nutricional, nutrition information	l Riegel (58 g) / l barre (658 g) l barra (58 g) / l bar (58 g)	Pro / pour / por / per 100 g
Energie / énergie / valor energético / energy	223 kcal	385 kcal
Energie / énergie / valor energético / energy	941 kJ	1622 kJ
Fette / lipides / grasas / fat	6,5 g	11,3 g
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / de las cuales saturadas / of which saturated fatty acids	2,3 g	4,1 g
Kohlenhydrate / hydrates de carbone / carbohidratos / carbohydrates	25,8 g	44,5 g
davon Zucker / dont sucre / de los cuales azúcares / of which sugar	17,4 g	30,1 g
Nahrungsfasern / fibres / fibras / dietary fibres	3,0 g	5,2 g
Eiweiss / protéines / proteínas / protein	13,8 g	23,8 g
Salz / sel / sal / salt	0,39 g	0,68 g

Mineralstoffe, sels minéraux sales minerales, minerals	l Riegel (58 g) / l barre (58 g) l barra (58 g) / l bar (58 g)	% ETD / % AJR / % C.D.R. / % RDA*	Pro / pour / por / per 100 g
Kalium / potassium / potasio	510 mg	26 %	880 mg
Kalzium / calcium / calcio	211 mg	26 %	364 mg
Phosphor / phosphore / Fósforo / phosphorus	294 mg	42 %	507 mg
Eisen / fer / Hierro / iron	5,8 mg	41 %	10 mg
Magnesium / magnésium / magnesio	55,3 mg	15 %	95,4 mg
Zink / zinc / Zinc	3,1 mg	31 %	5,4 mg
Jod / iode / Yodo / iodine	39,1 µg	26 %	67,5 µg
Selen / sélénium / selenio / selene	16,6 µg	30 %	28,6 µg
Kupfer / cuivre / Cobre / copper	0,54 mg	54 %	0,93 mg
Mangan / manganèse / Manganese/ manganese	0,74 mg	37 %	1,27 mg
Natrium / sodium / sodio	158 mg		272 mg

Vitamine / vitamines / vitaminas / vitamins	l Riegel (58 g) / l barre (58 g) l barra (58 g) / l bar (58 g)	% ETD / % AJR / % C.D.R. / % RDA*	Pro / pour / por / per 100 g
A	210 µg	26 %	363 µg
D	1,5 µg	30 %	2,6 µg
E	3,1 mg	26 %	5,4 mg
C	13,5 mg	17 %	23,3 mg
B1	0,33 mg	30 %	0,57 mg
B2	0,48 mg	34 %	0,83 mg
Niacin / niacine / niacina	5,4 mg	34 %	9,3 mg
B6	0,45 mg	32 %	0,77 mg
Folsäure / acide folique / Ácido fólico / folic acid	60 µg	30 %	104 µg
B12	0,42 µg	17 %	0,72 µg
Biotin / biotine / Biotina	15 µg	30 %	26 µg
Pantothensäure / acide pantothénique Ácido pantoténico / pantothenic acid	0,9 mg	15 %	1,55 mg