

FIT & VITAL QUINOA-HAFER

Weizenmischbrot mit 16% Hafer und 5% Quinoa - Inhalt 400g

Unser Lieken Urkorn Fit & Vital QUINOA-Hafer ist eine leckere Kombination aus nussigem Quinoa – dem Wunderkorn der Inka – und wertvollem Hafer. Dieser natürliche, ballaststoffreiche Brotgenuss ist eine ideale Proteinquelle. (Eine Reduzierung der Aufnahme an gesättigten Fettsäuren trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.)



Zusatzinformation für Sie:

für Veganer geeignet
keine Konservierungsstoffe
Ballaststoffe
laktosefrei
Proteinquelle

Zutaten:

Weizenmehl (38 %), Wasser, Haferflocken, Quinoa, gepuffter Hafer, Sesam, Hafervollkornmehl, Apfelessig, Salz, Weizeneiweiß, Hefe.

Nährwerte:

Durchschnittliche NW	pro 100 g	pro Portion*	%**/Portion
Energie	1019 kJ / 242 kcal	591 kJ / 140 kcal	7 %
Fett	3,5 g	2,0 g	3 %
davon gesättigte Fettsäuren	0,6 g	0,3 g	2 %
Kohlenhydrate	41 g	23,8 g	9 %
davon Zucker	3,5 g	2,0 g	2 %
Ballaststoffe	6,0 g	3,5 g	
Eiweiß	8,5 g	4,9 g	10 %
Salz	1,10 g	0,6 g	11 %

7 Portionen (Scheiben) pro Packung. Eine Portion entspricht ca. 58 g.

*

% des Richtwertes für die Tageszufuhr, basierend auf der Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ / 2000 kcal). Wir empfehlen eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise.



Eine Reduzierung der Aufnahme an gesättigten Fettsäuren trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.

