



# Corn-Beef*Stick*

## DER Fitness – Snack

<b>Ernährungs-Informationen:</b>			Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen
Der Corn-BeefStick enthält durchschnittlich:			
	je 100 g	je Stick (ca. 30 g)	je Stick: (ca. 30 g)
Energiewert	1078 kJ / 258 kcal	323 kJ / 77 kcal	3.9 %
Eiweiss	30.6 g	9.2 g	18.4 %
Kohlenhydrate	13.2 g	4.0 g	1.5 %
- davon Zucker	0 g	0 g	0 %
Fett	9.1 g	2.7 g	3.9 %
- davon gesättigte Fettsäuren	3.8 g	1.1 g	5.5 %
Ballaststoffe	0.4 g	0.1 g	0.4 %
Natrium	0.8 g	0.2 g	8.3 %
Broteinheiten	1.1 BE	0.3 BE	
Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung, Bewegung und ein gesunder Lebensstil sind wichtig für die Gesundheit.			Richtwerte der empfohlenen Tageszufuhr: Energiewert 2000 kcal, Eiweiss 50 g, Kohlenhydrate 270g, Zucker 90g, Fett 70 g, gesättigte Fettsäuren 20 g, Ballaststoffe 25 g, Natrium 2.4g

