

INNGREEN RIEGEL

KAROTTE BLAUMOHN



DAS IST DRINNEN!

INNGREEN Diätriegel | **KAROTTE BLAUMOHN**

Tagesration für eine gewichtskontrollierende Ernährung | Tagesration = 5 Stück à 50g

Zutaten: Reisproteinkonzentrat, Agavendicksaft, Reissirup, Cornflakes (Mais (91,0 %), Zucker, Salz, **Gerstenmalz**), Sonnenblumenkerne, Karottenflocken (4,8 %) (Karotte (45,0 %), Glukose-Sirup, Maisstärke, Emulgator Sonnenblumen-Lecithin), **Hafer**flocken, gemahlene Mohnsamen (3,4 %), Sonnenblumenöl, Kaliumcitrat, Leinsamen, natürliches Aroma, Wasser, Tri-Calciumphosphat, Acerolapulver (Acerola Fruchtpulver (16,0 %), Maltodextrin, L-Ascorbinsäure), Kaliumphosphat, Maltodextrin, Speisesalz, Vanilleschotenpulver, Magnesiumcarbonat, Natriumchlorid, Eisendiphosphat, D-alpha Tocopherylacetat, Nicotinamid, Antioxidationsmittel (DL-alpha Tocopherol), Hydroxypropylmethylcellulose, Zinkoxid, Calcium-D-pantothenat, Mangansulfat, Kupfercarbonat, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Thiaminmononitrat, Retinylacetat, Pteroylmonoglutaminsäure, Natriumselenit, Natriumjodid, D-Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin

NÄHRWERTE	Pro 100g	Pro 50g Riegel	Tagesration	%*
Energie	1678 kJ 398 kcal	839kJ 199 kcal	4196 kJ 997 kcal	50 50
Fett	11,8 g	5,9 g	29,5 g	42
• davon gesättigte Fettsäuren	1,6 g	0,8 g	3,9 g	20
• davon einfach ungesättigte Fettsäuren	3,1 g	1,5 g	7,7 g	
• davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	7,1g	3,6 g	17,9 g	
Kohlenhydrate	42,4 g	21,2 g	106 g	39
• davon Zucker	24,0 g	12,0 g	60,1 g	66
Ballaststoffe	4,5 g	2,3 g	11,3 g	
Eiweiß	24,9 g	12,4 g	62,2 g	125
Salz	0,58 g	0,29 g	1,5 g	25
Linolsäure	4,4 g	2,2 g	10,9 g	
Broteinheiten	3,5 BE	1,8 BE	8,83 BE	

*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen / NRV = % Nährstoffbezugswerte (nach VO (EG) Nr. 1169/2011

VITAMINE	Pro 100g	% NRV*	Pro 50g Riegel	% NRV*	Tagesration	% NRV*
Vitamin A (RE)	482 µg	60	241 µg	30	1205 µg	151
Vitamin D	2,9 µg	58	1,4 µg	28	7,2 µg	144
Vitamin E (TE)	16,6 mg	138	8,3 mg	69	41,6 mg	347
Vitamin C	128 mg	161	64,3 mg	80	321 mg	402
Vitamin B1	1,2 mg	109	0,62 mg	56	3,1 mg	282
Vitamin B2	1,1 mg	79	0,55 mg	39	2,7 mg	193
Niacin (NE)	15,1 mg	94	7,5 mg	47	37,6 mg	235
Vitamin B6	1,3 mg	93	0,67 mg	48	3,3 mg	236
Folsäure	154 µg	77	77,2 µg	39	385 µg	193
Vitamin B12	0,89 µg	36	0,45 µg	18	2,2 µg	88
Biotin	33,9 µg	68	16,9 µg	34	84,6 µg	169
Pantothensäure	2,0 mg	33	1,0 mg	17	5,0 mg	83

MINERALSTOFFE	Pro 100g	% NRV*	Pro 50g Riegel	% NRV*	Tagesration	% NRV*
Calcium	325 mg	41	162 mg	20	812 mg	102
Phosphor	377 mg	54	188 mg	27	944 mg	135
Kalium	1339 mg	67	669 mg	33	3347 mg	167
Eisen	11,1 mg	79	5,6 mg	40	27,8 mg	199
Zink	8,3 mg	83	4,1 mg	41	20,6 mg	206
Kupfer	1,7 mg	170	0,83 mg	83	4,2 mg	420
Jod	63,2 µg	42	31,6 µg	21	158 µg	105
Selen	59,5 µg	108	29,7 µg	54	148 µg	270
Magnesium	78,1 mg	21	39,1 mg	10	195 mg	52
Mangan	1,6 mg	80	0,82 mg	41	4,1 mg	205
Natrium	234mg		117 mg		585 mg	

AMINOSÄURENPROFIL

Pro 100g Eiweiß

L-Alanin	5,79 g
L-Arginin	8,09 g
L-Asparaginsäure	8,76 g
L-Cystein	2,22 g
L-Glutaminsäure	18,38 g
L-Glycin	4,34 g
L-Histidin	2,36 g
L-Isoleucin	4,08 g
L-Leucin	8,45 g
L-Lysin	3,31 g
L-Methionin	2,44 g
L-Phenylalanin	5,55 g
L-Prolin	5,12 g
L-Serin	5,19 g
L-Threonin	3,60 g
L-Tryptophan	1,35 g
L-Tyrosin	5,17 g
L-Valin	5,80 g



Dieses Produkt enthält alle für einen Tag erforderlichen Nährstoffe in angemessener Menge.

Trinken Sie täglich 2-3 Liter Wasser, Tee oder INNGREEN Bio Gemüsebrühe. Nicht länger als 3 Wochen ohne ärztlichen Rat verwenden.

Kann Spuren von Hühnerei-Eiweiß, Soja, Milch (inkl. Laktose), Schalenfrüchte und Nüsse enthalten.

Kühl und trocken lagern.

Mindestens haltbar bis Ende: siehe Prägung

INNGREEN GMBH

Adamgasse 16 | 6020 INNSBRUCK | WWW.INNGREEN.COM