

INNGREEN RIEGEL

## KÜRBIS CRISPY



### DAS IST DRINNEN!

INNGREEN Diätriegel | **Kürbiskerne mit Cornflakes**

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

**Zutaten:** Kürbiskerne (13,0 %), Reissirup, Füllstoff (Polydextrose), Kürbiskernprotein (10,0 %), Reisprotein-Konzentrat, **Hafer**flocken, Agavendicksaft, Cornflakes (5,6 %) (Mais (91,0 %), Zucker, Salz, **Gerstenmalz**), Karottenflocken (5,3 %) (Karotte (46,5 %), Glukosesirup, Maisstärke, Emulgator Sonnenblumen-Lecithin), **Molkeneiweiß**-Konzentrat, Kaliumcitrat, Feuchthaltemittel (Glycerin), Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Sonnenblumenöl, Aroma, Tri-Calciumphosphat, Acerolapulver (Acerola Fruchtpulver 16 %, Maltodextrin, L-Ascorbinsäure), Speisesalz, Kaliumphosphat, Maltodextrin, Magnesiumcarbonat, L-Ascorbinsäure, Eisendiphosphat, Emulgator (**Soja**-Lecithin), D-alpha Tocopherylacetat, Nicotinamid, Zinkoxid, Antioxidationsmittel (DL-alpha-Tocopherol), Calcium-D-pantothenat, Mangansulfat, Kupfercarbonat, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Thiaminmononitrat, Retinylacetat, Pteroylmonoglutaminsäure, Natriumselenit, Natriumjodid, D-Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin

#### NÄHRWERTE

	Pro 100g	Pro 50g Riegel	Tagesration	%*
<b>Energie</b>	1599 kJ 381 kcal	799kJ 190 kcal	3998 kJ 953 kcal	48 48
<b>Fett</b>	12,5 g	6,2 g	31,2 g	45
• davon gesättigte Fettsäuren	2,5 g	1,3 g	6,3 g	32
• davon einfach ungesättigte Fettsäuren	4,3 g	2,1 g	10,5 g	
• davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	5,6 g	2,8 g	14,1 g	
<b>Kohlenhydrate</b>	33,0 g	16,5 g	82,4 g	31
• davon Zucker	17,5 g	8,8 g	43,8 g	49
• davon mehrwertige Alkohole	2,5 g	1,3 g	6,3 g	
<b>Ballaststoffe</b>	11,2 g	5,6 g	27,9 g	
<b>Eiweiß</b>	25,9 g	13,0 g	64,9 g	130
<b>Salz</b>	0,93 g	0,46 g	2,3 g	38
<b>Linolsäure</b>	3,9 g	2,0 g	9,8 g	
<b>Broteinheiten</b>	2,75 BE	1,38 BE	6,88 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)	526 µg	66	263 µg	33	1316 µg	165
Vitamin D	2,7 µg	54	1,3 µg	26	6,7 µg	134
Vitamin E (TE)	14,9 mg	124	7,4 mg	62	37,2 mg	310
Vitamin C	90,8 mg	114	45,4 mg	57	226 mg	284
Vitamin B1	0,97 mg	88	0,49 mg	45	2,4 mg	218
Vitamin B2	1,1 mg	79	0,53 mg	38	2,7 mg	193
Niacin (NE)	14,5 mg	91	7,2 mg	45	36,2 mg	226
Vitamin B6	1,1 mg	79	0,54 mg	39	2,7 mg	193
Folsäure	163 µg	82	82,0 µg	41	409 µg	205
Vitamin B12	1,7 µg	68	0,83 µg	33	4,2 µg	168
Biotin	30,7 µg	61	15,4 µg	31	76,8 µg	154
Pantothensäure	2,0 mg	33	1,0 mg	17	5,1 mg	85
Vitamin K	5,7 µg	8	2,9 µg	4	14,3 µg	19

MINERALSTOFFE	Pro 100g	% NRV*	Pro 50g Riegel	% NRV*	Tagesration	% NRV*
Calcium	358 mg	45	179 mg	22	895 mg	112
Phosphor	584 mg	84	292 mg	42	1462 mg	209
Kalium	1564 mg	78	782 mg	39	3911 mg	196
Eisen	12,0 mg	86	6,0 mg	43	30,1 mg	215
Zink	9,5 mg	95	4,7 mg	47	23,7 mg	237
Kupfer	1,2 mg	120	0,59 mg	59	3,0 mg	300
Jod	59,4 µg	40	29,7 µg	20	148 µg	99
Selen	45,3 µg	82	22,6 µg	41	113 µg	206
Magnesium	181 mg	49	90,9 mg	24	454 mg	121
Mangan	2,5 mg	125	1,2 mg	60	6,2 mg	310
Natrium	370 mg		185 mg		925 mg	

### AMINOSÄURENPROFIL

Pro 100g Eiweiß

L-Alanin	5,22 g
L-Arginin	9,17 g
L-Asparaginsäure	9,32 g
L-Cystein	1,63 g
L-Glutaminsäure	18,09 g
L-Glycin	4,28 g
L-Histidin	2,25 g
L-Isoleucin	4,64 g
L-Leucin	8,59 g
L-Lysin	4,68 g
L-Methionin	2,18 g
L-Phenylalanin	4,99 g
L-Prolin	5,13 g
L-Serin	4,85 g
L-Threonin	3,96 g
L-Tryptophan	1,50 g
L-Tyrosin	4,01 g
L-Valin	5,53 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.

Spuren von Hühnerei-Eiweiß und Soja können nicht ausgeschlossen werden.

Kühl und trocken lagern.  
Mindestens haltbar bis Ende: siehe Prägung

**INNGREEN GMBH**

Adamgasse 16 | 6020 INNSBRUCK | WWW.INNGREEN.COM