



all in* Nährwerte		all in COMPLETE Protein Riegel			all in COMPLETE Protein Riegel			all in ACTIVE Power Riegel		
		White Chocolate Vanilla			Chocolate & Oat			Nuts & Berries		
Nährwertangaben		je 100 g	je 40 g	%RM*	je 100 g	je 30 g	%RM*	je 100 g	je 30 g	%RM*
Durchschnittswerte										
Brennwert	kj	1609	643	8%	1620	486	6%	2197	659	8%
	kcal	381	152	8%	385	116	6%	528	158	8%
Energieverteilung										
EN% Fett	%	19,1			28,0			58,0		
EN% Kohlenhydrate	%	51,5			45,0			29,1		
EN% Eiweiß (E-reich > 20EN%)	%	29,4			27,0			12,9		
		100,0			100,0			100,0		
Fett	g	8,1	3,2	5%	12	3,6	5%	34	10	15%
- davon gesättigte Fettsäuren	g	2,8	1,1	6%	5,1	1,5	8%	4,3	1,3	7%
Kohlenhydrate	g	49	20	8%	40	12	5%	35	11	4%
- davon Zucker	g	39	16	17%	31	9	10%	28	8	9%
Ballaststoffe	g				6,7	2,0		6,6	2,0	
Eiweiß	g	28	11	22%	26	7,8	16%	17	5,1	10%
Salz		1,2	0,48	8%	0,80	0,24	4%	0,58	0,17	3%
Vitamine				%RM**			%RM**			%RM**
Vitamin A	µg	851	340	43%	670	201	25%			0%
Vitamin D	µg	6,1	2,4	49%	3,5	1,1	21%			0%
Vitamin E	mg	12	4,9	41%	7,8	2,3	20%	7,9	2,4	20%
Vitamin K	µg		0	0%	44	13	18%			0%
Vitamin C	mg	55	22	27%	40	12	15%	42	13	16%
Thiamin (Vitamin B1)	mg	1,3	0,5	47%	0,7	0,2	19%	1,7	0,5	46%
Riboflavin (Vitamin B2)	mg	1,9	0,8	54%	0,9	0,3	19%			0%
Niacin	mg	18	7,3	46%	10	3,0	19%	8,4	2,5	16%
Vitamin B6	mg	1,3	0,5	37%	0,9	0,3	19%	1,7	0,5	36%
Folsäure	µg	243	97,2	49%	144	43,2	22%			0%
Vitamin B12	µg	1,7	0,7	27%	1,5	0,5	18%			0%
Biotin	µg	61	24	49%	25	7,5	15%			0%
Pantothensäure	mg	3,7	1,5	25%	3,8	1,1	19%			0%
Mineralstoffe				%RM**			%RM**			%RM**
Kalium	mg		0	0%	850	255	13%		0	0%
Chlorid	mg		0	0%		0	0%		0	0%
Calcium	mg	650	260	33%	410	123	15%		0	0%
Phosphor	mg	621	248	35%	536	161	23%		0	0%
Magnesium	mg	210	84,0	22%	205	61,5	16%		0	0%
Eisen	mg	26	10	73%	10	3,0	21%		0	0%
Zink	mg	14	5,4	54%	6,4	1,9	19%		0	0%
Kupfer	mg	1,9	0,8	76%	0,8	0,2	23%		0	0%
Mangan	mg	2,0	0,8	40%	1,6	0,5	24%		0	0%
Fluorid	mg		0	0%		0	0%		0	0%
Selen	µg	67	27	49%	30	9,0	16%		0	0%
Chrom	µg		0	0%		0	0%		0	0%
Molybdän	µg		0	0%		0	0%		0	0%
Jod	µg	158	63,2	42%	97,0	29,1	19%		0	0%

* Referenzmenge (RM) für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8.400 kJ/2.000kcal)

** Referenzmenge (RM) für die tägliche Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen (Erwachsene)