


all in® Nährwerte

Nährwertangaben Durchschnittswerte		all in® COMPLETE Protein Mahlzeit			all in® COMPLETE Protein Mahlzeit Joghurt			all in® COMPLETE Protein Mahlzeit Vegan		
		Kaffee, Schokolade, Vanille, Erdbeere, Banane			Orange, Johannisbeere			Hafer & Kakao		
		je100ml	je200ml	%RM*	je100ml	je250ml	%RM*	je100ml	je250ml	%RM*
Brennwert	kj	526	1052	13%	474	1186	14%	430	1075	13%
	kcal	125	250	13%	112	281	14%	102	255	13%
Energieverteilung										
EN% Fett	%	25,9			12,8			22,0		
EN% Kohlenhydrate	%	48,0			63,9			52,1		
EN% Eiweiß	%	26,1			23,2			25,9		
		100,0			100,0			100,0		
Fett	g	3,6	7,2	10%	1,6	4	6%	2,5	6,3	9%
davon gesättigte	g	1,1	2,2	11%	0,2	0,5	2%	0,4	1,0	5%
davon einf. ungesättigte	g	1,7	3,5		1,0	2,4		1,3	3,3	
davon mehrf. ungesättigte	g	0,8	1,6		0,5	1,1		0,8	2,0	
Kohlenhydrate	g	14	28	11%	17	43	16%	13	31	12%
davon Zucker	g	6,3	13	14%	12	30	33%	6,0	15	17%
Ballaststoffe	g	2,0	4,0		1,7	4,3		1,6	4,0	
Eiweiß	g	8,2	16	33%	6,5	16	33%	6,6	17	33%
Salz	g	0,13	0,26	4%	0,15	0,38	6%	0,16	0,40	7%
Vitamine				%RM**			%RM**			%RM**
Vitamin A	µg	132	264	33%	106	264	33%	106	264	33%
Vitamin D	µg	1,3	2,5	50%	1,0	2,5	50%	1,0	2,5	50%
Vitamin E	mg	2,0	4,0	33%	1,6	4,0	33%	1,6	4,0	33%
Vitamin K	µg	12	25	33%	9,9	25	33%	9,9	25	33%
Vitamin C	mg	13	26	33%	11	26	33%	11	26	33%
Thiamin (Vitamin B1)	mg	0,2	0,4	33%	0,1	0,4	33%	0,1	0,4	33%
Riboflavin (Vitamin B2)	mg	0,2	0,5	33%	0,2	0,5	33%	0,2	0,5	33%
Niacin	mg	2,6	5,3	33%	2,1	5,3	33%	2,1	5,3	33%
Vitamin B6	mg	0,2	0,5	33%	0,2	0,5	33%	0,2	0,5	33%
Folsäure	µg	33,0	66,0	33%	26,4	66,0	33%	26,4	66,0	33%
Vitamin B12	µg	0,4	0,8	34%	0,3	0,8	33%	1,0	2,5	100%
Biotin	µg	8,3	17	33%	6,6	17	33%	6,6	17	33%
Pantothensäure	mg	1,0	2,0	33%	0,8	2,0	33%	0,8	2,0	33%
Mineralstoffe				%RM**			%RM**			%RM**
Kalium	mg	150	300	15%	120	300	15%	120	300	15%
Chlorid	mg	132	264	33%	106	264	33%	38,0	95,0	12%
Calcium	mg	132	264	33%	106	264	33%	139	348	43%
Phosphor	mg	116	232	33%	92,5	231	33%	64,0	160	23%
Magnesium	mg	28,2	56,4	15%	22,5	56,3	15%	35,0	87,5	23%
Eisen	mg	2,3	4,6	33%	1,9	4,6	33%	1,9	4,6	33%
Zink	mg	1,7	3,3	33%	1,3	3,3	33%	1,3	3,3	33%
Kupfer	mg	0,2	0,3	34%	0,1	0,3	34%	0,1	0,3	34%
Mangan	mg	0,3	0,7	33%	0,3	0,7	33%	0,3	0,7	33%
Fluorid	mg	0,3	0,5	15%	0,2	0,5	15%	0,2	0,5	15%
Selen	µg	9,1	18	33%	7,3	18	33%	7,3	18	33%
Chrom	µg	6,6	13	33%	5,3	13	33%	5,3	13	33%
Molybdän	µg	8,3	17	33%	6,6	17	33%	6,6	17	33%
Jod	µg	24,8	49,6	33%	19,9	49,6	33%	19,9	49,6	33%
Osmolarität mOsmol/l		470			590			430		

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

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