



all in® Nährwerte

Nährwertangaben Durchschnittswerte		all in® LIGHT Protein Drink Caffè Latte, Schokolade			all in® LIGHT Protein Water Maracuja, Granatapfel		
		je100ml	je250ml	%RM*	je100ml	je250ml	%RM*
Brennwert		213	532	6%	200	499	6%
	kJ						
	kcal	50	126	6%	47	117	6%
Energieverteilung							
	EN% Fett	5,4			0,2		
	EN% Kohlenhydrate	31,0			44,3		
	EN% Eiweiß	63,6			55,5		
		100,0			100,0		
Fett	g	0,3	0,8	1%	0,0	0,0	0%
	davon gesättigte	0,2	0,4	2%	0,0	0,0	0%
	davon einf. ungesättigte						
	davon mehrf. ungesättigte						
Kohlenhydrate	g	3,1	7,8	3%	5,2	13	5%
	davon Zucker	3,0	7,5	8%	5,2	13	14%
Ballaststoffe	g	1,6	4,0		0	0	
Eiweiß	g	8,0	20	40%	6,5	16	33%
Salz	g	0,13	0,33	5%	0,01	0,03	0%
Vitamine				%RM**			%RM**
Vitamin A	µg	106	264	33%	106	264	33%
Vitamin D	µg	1,0	2,5	50%	1,0	2,5	50%
Vitamin E	mg	1,6	4,0	33%	1,6	4,0	33%
Vitamin K	µg	10	25	33%	10	25	33%
Vitamin C	mg	11	26	33%	11	26	33%
Thiamin (Vitamin B1)	mg	0,1	0,4	33%	0,1	0,4	33%
Riboflavin (Vitamin B2)	mg	0,2	0,5	33%	0,2	0,5	33%
Niacin	mg	2,1	5,3	33%	2,1	5,3	33%
Vitamin B6	mg	0,2	0,5	33%	0,2	0,5	33%
Folsäure	µg	26,4	66,0	33%	26,4	66,0	33%
Vitamin B12	µg	0,3	0,8	33%	0,3	0,8	33%
Biotin	µg	6,6	17	33%	6,6	17	33%
Pantothensäure	mg	0,8	2,0	33%	0,8	2,0	33%
Mineralstoffe				%RM**			%RM**
Kalium	mg	120	300	15%	120	300	15%
Chlorid	mg	48,0	120	15%	48,0	120	15%
Calcium	mg	210	525	66%	48,0	120	15%
Phosphor	mg	140	350	50%	42,0	105	15%
Magnesium	mg	22,5	56,3	15%	22,5	56,3	15%
Eisen	mg	1,9	4,6	33%	1,9	4,6	33%
Zink	mg	1,3	3,3	33%	1,3	3,3	33%
Kupfer	mg	0,1	0,3	33%	0,1	0,3	33%
Mangan	mg	0,3	0,7	33%	0,3	0,7	33%
Fluorid	mg	0,2	0,5	15%	0,2	0,5	15%
Selen	µg	7,3	18	33%	7,3	18	33%
Chrom	µg	5,3	13	33%	5,3	13	33%
Molybdän	µg	6,6	17	33%	6,6	17	33%
Jod	µg	19,9	49,6	33%	19,9	49,6	33%
Osmolarität mOsmol/l		300			370		

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

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