

Müsli á la Loos ca. 300g OHNE Banane

Große Müsli Portion ca. 300g OHNE Banane

Für eine Person:

295 g pro Portion - 295 g Gesamtmenge

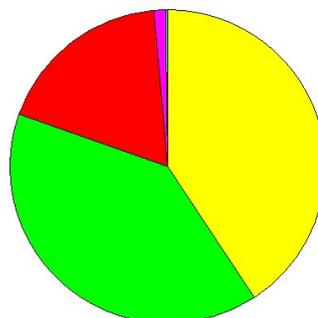
| Anz. | Zutat | Menge |
|----------------|--|-------|
| 2,0 Teelöffel | Leinsamen | 8 g |
| 0,50 Esslöffel | Sonnenblumenkern roh | 5 g |
| 0,72 | Apfel roh | 90 g |
| 1 | Schwarzwaldmilch LAC Naturjoghurt 3,5% | 150 g |
| 0,50 | Hafer Flocken | 30 g |
| 2,0 Teelöffel | Sesam roh | 5 g |
| 4,0 Stück | Mandel süß | 4 g |
| 1 Teelöffel | Kürbiskern | 3 g |

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 295 g

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Ballaststoffe | Gesamtzucker |
|----------|--------|---------------|--------|---------------------------|---------|---------------|--------------|
| 419 kcal | 17,6 g | 41,2 g | 18,8 g | 12,3 mg | 253 mg | 8,09 g | 17,9 g |

| Cholesterin | n-3 Fettsäuren | Salz |
|-------------|----------------|--------|
| 15 mg | 1,82 g | 192 mg |

● Fett: 37,0% 195 kcal 17,6 g
● Kohlenhydrate: 39,6% 166 kcal 40,9 g
● Eiweiß: 18,2% 76,5 kcal 18,8 g
● Org. Säuren: 1,1% 5,01 kcal 1,81 g
● Zuckeralkohole: 0,1% 709 cal 297 mg
● Alkohol: -



Inhaltsstoffe für R 00 0100002 - Müsli á la Loos ca. 300g OHNE Banane

| Inhaltsstoffe pro | Menge / 100 g |
|---------------------------|---------------|
| Energie | 142 kcal |
| Fett | 5,95 g |
| Kohlenhydrate | 13,9 g |
| Broteinheiten | 1,14 BE |
| Eiweiß, Anteil | 18,3 % |
| Eiweiß | 6,38 g |
| Wasser | 70,6 g |
| Retinoläquivalent | 18,8 µg |
| Vitamin A (Retinol) | 14,7 µg |
| β-Carotin | 24,2 µg |
| Vitamin D (Calciferol) | 106 ng |
| Vitamin E (Tocopherol) | 1,76 mg |
| Alpha-Tocopherol | 1,30 mg |
| Vitamin K | 8,38 µg |
| Vitamin B1 (Thiamin) | 146 µg |
| Vitamin B2 (Riboflavin) | 113 µg |
| Niacinäquivalent | 1,72 mg |
| Pantothensäure | 357 µg |
| Vitamin B6 (Pyridoxin) | 94,3 µg |
| Biotin | 7,28 µg |
| Gesamte Folsäure | 22,3 µg |
| Freie Folsäure | 1,06 µg |
| Vitamin B12 (Cobalamin) | 203 ng |
| Vitamin C (Ascorbinsäure) | 4,17 mg |
| Natrium | 28,6 mg |
| Kalium | 211 mg |
| Calcium | 85,7 mg |
| Magnesium | 46,1 mg |
| Phosphor | 130 mg |
| Eisen | 1,09 mg |
| Zink | 1,06 mg |
| Mangan | 695 µg |
| Fluoride | 24,0 µg |
| Jod | 2,44 µg |
| Ballaststoffe | 2,74 g |
| Saccharose (Rübenzucker) | 1,19 g |
| Gesamtzucker | 6,07 g |
| Cholesterin | 5,08 mg |
| Alkohol | 0 g |
| Purin-N | 6,95 mg |
| Fructose (Fruchtzucker) | 1,76 g |
| Gesättigte Fettsäuren | 1,72 g |
| Mittelkettige Fettsäuren | 75,8 mg |
| n-3 Fettsäuren | 616 mg |
| n-6 Fettsäuren | 1,42 g |
| Salz | 65,2 mg |