

ProWell Vollkornbrot

Zutaten:

Roggenvollkornschrot, Wasser, pflanzl. Eiweiß, Reisflocken, Sojaschrot, Weizenspeisekleie, Meersalz, Dicalciumphosphat (511 mg), Hefe, Magnesiumcarbonat (176 mg), Vitamine (Nicotinamid, Vitamin E, Pantothenat, Vitamin B2, Vitamin B6, Vitamin B1, Folsäure, Biotin, Vitamin B12), Eisen-II-Sulfat (6,5 mg).

Nährwerte pro Mahlzeit (83 g)

Brennwert	520 kJ (123 kcal)
Eiweiß	9,8 g
Kohlenhydrate	16,6 g
davon	
- Zucker	0,4 g
Fett	1,9 g
davon	
- gesättigte Fettsäuren	1,3 g
Ballaststoffe	9,7 g
Natrium	0,3 g

Vitamine und Mineralstoffe mindestens in 100 g Brot

Nicotinamid	12,1 mg (*67,0 %)	Calcium	233,3 mg (*29,0 %)
Vitamin E	4,9 mg (*49,0 %)	Phosphor	215,8 mg (*27,0 %)
Pantothenat	4,1 mg (*68,0 %)	Magnesium	71,9 mg (*24,0 %)
Vitamin B2	0,8 mg (*50,0 %)	Eisen	4,5 mg (*32,0 %)
Vitamin B6	0,5 mg (*25,0 %)		
Vitamin B1	0,4 mg (*29,0 %)		
Folsäure	97,0 µg (*49,0 %)		
Biotin	88,7 µg (*59,0 %)		
Vitamin B12	0,6 µg (*60,0 %)		

(* Prozentsatz der empfohlenen Tagesdosis gem. RDA)