



Zutaten: Kartoffeln, Sonnenblumenöl (34%), Salz.

Durchschnittliche Nährwerte pro

| | 100g | 30g ¹ | RI* 30g |
|----------------------------------|---------------------|--------------------|---------|
| Energie | 2300 KJ 550 Kcal | 690 KJ 166 kcal | 8% |
| Fett | 34 g | 10 g | 15% |
| davon gesättigte Fettsäuren | 3,5 g | 1,0 g | 5% |
| davon einfach unges. Fettsäuren | 27 g | 8,2 g | |
| davon mehrfach unges. Fettsäuren | 3,5 g | 1,0 g | |
| Kohlenhydrate | 53 g | 16 g | |
| davon Zucker | 0,3 g | 0,1 g | <1% |
| Ballaststoffe | 4,0 g | 1,2 g | |
| Eiweiß | 6,5 g | 1,9 g | |
| Salz | 1,3 g | 0,4 g | 6% |

*RI = Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400KJ/2000kcal).

Die individuellen Nährstoffbedürfnisse können höher oder niedriger sein, abhängig von körperlicher Aktivität und anderen Faktoren. ¹Durchschnittliche Portion. Diese Packung enthält 5-6 Portionen.