



ein nachhaltiger Spaziergang durch die Welt der Lebensmittel

Mindesthaltbarkeit Lagerung Einkauf Kochen



Kochkiste



Beispiel Inhaltsstoffe Joghurt

Zutaten: Rahmjoghurt 10% Fett



Nährwert	in 100g	in 125g	% RI
Energie	488 kJ/118 kcal	610 kJ/147 kcal	7.7%
Fett	10,0 g	12,5 g	16%
gesättigte Fettsäuren	6,6 g	8,3 g	42%
Kohlenhydrate	3,4 g	4,3 g	2%
glukose Zucker	3,4 g	4,3 g	5%
Ballast	3,5 g	4,4 g	9%
Salz	0,15 g	0,19 g	3%

RI (reference intake) = Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

Meist Informationen unter: www.lidl.de

Multigrain 8 Portion à 125g

Unsere Empfehlung :

Einfach frische Früchte dazu und mit etwas Honig abschmecken, oder selbstgemachte Marmelade unterrühren, dann aber keinen Honig !

