

2 ganze Mehrkornbrötchen, belegt mit Käse & Kochschinken + Plunderteilchen

## MAKRONÄHRWERTE

Energie (kcal)	982,7 kcal
Fett	53,5 g
Kohlenhydrate	89,5 g
Eiweiß	35,4 g
Ballaststoffe	8,8 g
Wasser	190,5 g

## VITAMINE

Vitamin A Retinoläquivalent	528,2 µg
Vitamin A Retinol	329,6 µg
Vitamin A Beta-Carotin	1.188,2 µg
Vitamin D Calciferole	1,0 µg
Vitamin E Tocopheroläquivalent	8.291,7 µg
Vitamin E α-Tocopherol	4.767,5 µg
Vitamin K Phyllochinon	94,1 µg
Vitamin B1 Thiamin	455,9 µg
Vitamin B2 Riboflavin	410,5 µg
Vitamin B3 Niacin, Nicotinsäure	2.864,3 µg
Vitamin B3 Niacinäquivalent	9.482,6 µg
Vitamin B5 Pantothensäure	1.116,6 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	402,1 µg
Vitamin B7 Biotin (Vitamin H)	12,0 µg
Vitamin B9 freies Folsäureäquivalent	17,6 µg
Vitamin B9 gesamte Folsäure	58,3 µg
Vitamin B9 freie Folsäure	11,4 µg
Vitamin B12 Cobalamin	1,4 µg
Vitamin C Ascorbinsäure	7.536,0 µg

## MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE

Natrium	1.607,4 mg
Kalium	601,5 mg
Calcium	494,3 mg
Magnesium	116,5 mg
Phosphor	609,2 mg
Schwefel	355,9 mg
Chlorid	2.925,0 mg
Eisen	4.232,7 µg
Zink	5.304,7 µg
Kupfer	512,9 µg
Mangan	2.011,7 µg
Fluorid	267,0 µg
Iodid	14,8 µg

150 Feldsalat, 250 Tomate, 62,5 Feta, 150 Thunfisch, 3 EL Olivenöl, 3 EL Essig, Salz, Chili

## MAKRONÄHRWERTE

Energie (kcal)	852,0 kcal
Fett	66,6 g
Kohlenhydrate	13,1 g
Eiweiß	49,8 g
Ballaststoffe	9,1 g
Wasser	553,8 g

## VITAMINE

Vitamin A Retinoläquivalent	2.110,8 µg
Vitamin A Retinol	398,7 µg
Vitamin A Beta-Carotin	10.269,4 µg
Vitamin D Calciferole	4,7 µg
Vitamin E Tocopheroläquivalent	7.775,9 µg
Vitamin E α-Tocopherol	7.725,5 µg
Vitamin K Phyllochinon	348,6 µg
Vitamin B1 Thiamin	498,3 µg
Vitamin B2 Riboflavin	641,5 µg
Vitamin B3 Niacin, Nicotinsäure	10.543,0 µg
Vitamin B3 Niacinäquivalent	19.368,3 µg
Vitamin B5 Pantothensäure	1.994,5 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	1.266,5 µg
Vitamin B7 Biotin (Vitamin H)	14,7 µg
Vitamin B9 freies Folsäureäquivalent	49,2 µg
Vitamin B9 gesamte Folsäure	165,4 µg
Vitamin B9 freie Folsäure	42,2 µg
Vitamin B12 Cobalamin	3,9 µg
Vitamin C Ascorbinsäure	115.368,0 µg

## MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE

Natrium	5.893,9 mg
Kalium	2.116,5 mg
Calcium	457,5 mg
Magnesium	136,7 mg
Phosphor	673,6 mg
Schwefel	558,5 mg
Chlorid	9.490,0 mg
Eisen	7.047,5 µg
Zink	3.909,7 µg
Kupfer	627,1 µg
Mangan	821,2 µg
Fluorid	425,7 µg
Iodid	337,6 µg