

EQ3 fit cruesli Voedingswaarde / Valeurs nutritionnelles		100g	% RI**	1 reep/ barre (62 g)	% RI**
Energiewaarde / Valeur énergétique	kj	1402	17%	870	10%
	kcal	333	17%	207	10%
Vetten / Lipides	g	6,9	10%	4,3	6%
Waarvan verzadigde vetzuren / Dont acides gras saturés	g	1	5%	0,6	3%
Omega 6	g	3,9		2,4	
Koolhydraten / Glucides	g	43,7	17%	27,1	10%
Waarvan suikers / Dont sucres	g	23,2	26%	14,4	16%
Polyolen/ Polyols	g	4,3		2,7	
Voedingsvezels / Fibres	g	8,5	28%	5,3	18%
Eiwitten / Protéines	g	21,5	43%	13,3	27%
Zout/Sel	g	1,2	20%	0,75	13%
Natrium / Sodium	g	0,5		0,30	
Kalium / Potassium	mg	806,5	40%	500	25%
Fosfor / Phosphore	mg	338,7	48%	210	30%
Calcium	mg	432,0	54%	268	34%
Magnesium / Magnésium	mg	181,6	48%	112,6	30%
Mangaan / Manganèse	mg	1,0	48%	0,60	30%
Ijzer / Fer	mg	6,8	48%	4,2	30%
Zink / Zinc	mg	4,8	48%	3,00	30%
Koper / Cuivre	mg	0,5	48%	0,30	30%
Jood / Iodure	µg	72,6	48%	45,0	30%
Seleen / Sélénium	µg	26,8	49%	16,6	30%
Chroom / Chrome	µg	19,2	48%	12,0	30%
Fluor	mg	0,81	24%	0,5	15%
Molybdeen / Molybdène	µg	24,1	48%	15,0	30%
Vitamine A (RE)	µg	387,1	48%	240	30%
Vitamine D	µg	2,4	48%	1,5	30%
Vitamine E (TE)	mg	5,8	48%	3,6	30%
Vitamine K	µg	37,1	49%	23,0	31%
Vitamine C	mg	38,7	48%	24,0	30%
Vitamine B1	mg	0,50	48%	0,30	30%
Vitamine B2	mg	0,7	48%	0,40	30%
Vitamine B3 (Niacine)	mg	8	48%	4,8	30%
Vitamine B5 (Pantotheenzuur / Acide pantothénique)	mg	2,9	48%	1,80	30%
Vitamine B6	mg	0,70	48%	0,40	30%
Vitamine B8 (Biotine)	µg	24,2	48%	15	30%
Vitamine B11 (Foliumzuur / Acide folique)	µg	96,8	48%	60	30%
Vitamine B12	µg	1,20	48%	0,80	30%

*Een gebruiksklare maaltijd = 1 reep (62 g). **RI= Referentie inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ/2000 kcal) vlg. 1169/2011 EG. De voedingswaarde is een gemiddeld gegeven, onderhevig aan de fluctuatie van de grondstoffen. ***Geen RI aanbeveling.

*Un repas prêt à l'emploi = 1 barre (62 g). **RI = Apports de référence pour un adulte type (8400 kJ/2000 kcal) selon 1169/2011CE Les valeurs nutritives sont des données moyennes et sont inférieures à la variable naturelle des produits à base de matières premières naturelles.***Pas de RI recommandé.