

EQ3 fit aardbei/ fraise Voedingswaarde/ Valeur nutritionnelle		Portie/ Portion 30g	100g	% RI/ per 100g	Per ge- bruiks-klare maaltijd/ repas	% RI
Energiewaarde / Valeur énergétique	kcal	110	368	18%	208	10%
	KJ	464	1546	18%	871	10%
Vetten / Lipides	g	2	6,7	10%	6,5	9%
waarvan						
verzadigde vetzuren / acides gras saturés	g	0,3	1,1	6%	1,1	5%
mono-onverzadigde vetzuren/ acides gras mono-insaturés	g	0,4	1,4	56%	0,4	17%
polyonverzadigde vetzuren / acides gras poly insaturés	g	1,2	4		4	
Omega 3	g	0,2	0,6		0,2	
Omega 6	g	1	3,4		1	
Koolhydraten / Glucides	g	10,7	35,6	14%	17	7%
Waarvan suikers / Dont sucres	g	2,5	8,2	9%	9	10%
Voedingsvezels / Fibres	g	0,6	1,9	6%	2	6%
Eiwitten / Protéines	g	11	36,6	73%	18,5	37%
Zout/Sel	g	0,86	2,88	48%	1	19%
Natrium / Sodium	g	0,35	1,15		0,3	
Kalium / Potassium	mg	640	2133,33	107%	640	32%
Fosfor / Phosphore	mg	355,4	1184,7	169%	355	51%
Calcium	mg	260,12	867,06	108%	260	33%
Magnesium / Magnésium	mg	125,25	417,5	111%	125	33%
Mangaan / Manganèse	mg	0,69	2,29	115%	0,7	34%
Ijzer / Fer	mg	5,79	19,29	138%	6	41%
Zink / Zinc	mg	8,42	28,07	281%	8	84%
Koper / Cuivre	mg	0,56	1,88	188%	0,6	56%
Jood / Iodure	µg	45,30	151	101%	45	30%
Chroom	µg	22,1	73,68	184%	22	55%
Seleen / Sélénium	µg	16,61	55,38	101%	17	30%
Vitamine A	µg	283,72	945,73	118%	284	35%
Vitamine D	µg	1,51	5,03	101%	3,4	68%
Vitamine E	mg	3,62	12,08	101%	3,6	30%
vitamine K	µg	22,65	75,5	101%	23	30%
Vitamine C	mg	26,38	87,92	110%	26	33%
Vitamine B1	mg	0,63	2,1	191%	0,6	57%
Vitamine B2	mg	0,6	2,0	143%	1,1	80%
Vitamine B3 (Niacine)	mg	7,23	24,11	151%	7,2	45%
Vitamine B5 (Pantotheenzuur / Acide pantothénique)	mg	2,24	7,48	125%	2,2	37%
Vitamine B6	mg	0,64	2,12	151%	0,6	45%
Vitamine B8 (Biotine)	µg	15,1	50,30	101%	15,1	30%
Vitamine B11 (Foliumzuur / Acide folique)	µg	82	273,33	137%	82	41%
Vitamine B12	µg	0,88	2,92	117%	1,8	73%
Choline	mg	103	342,6		103	

Max. 1 EQ3 fit aardbei per dag/par jour.

*Een gebruiksklare portie = 30 g product in 250 ml sojamelk (natuur). **RI= Referentie inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ/2000 kcal) vlg. 2008/100/EG,1169/2011 CE Les valeurs nutritives sont des données moyennes, onderhevig aan de fluctuatie van de grondstoffen.

*Une portion prête à l'emploi = 30 g de produit dans 250 ml de soja (nature). **RI = Apports de référence pour un adulte type (8400 kJ/2000 kcal) selon 2008/100/EG,1169/2011 CE Les valeurs nutritives sont des données moyennes et sont inférieures à la variable naturelle des produits à base de matières premières naturelles.