

EQ3 fit breakfast Voedingswaarde/Valeur nutritionnelle		Portie/ Portion 40g	100g	% RI/per 100g	Per ge- bruiks-klare maaltijd/par repas prêt à la consommation	% RI
Energiewaarde / Valeur énergétique	kcal	151	377	19%	245	12%
	Kj	631	1577	19%	1031	12%
Vetten/ Lipides	g	4	10,2	15%	7,2	10%
waarvan		0				
verzadigde vetzuren / acides gras saturés	g	1	3,2	16%	3,2	16%
mono-onverzadigde vetzuren/ acides gras mono-insaturés	g	1	3	116%	1,2	46%
polyonverzadigde vetzuren / acides gras poly insaturés	g	2	4,0		1,6	
Omega 3	g	0,2	0,4		0,2	
Omega 6	g	1	2,7		1	
Koolhydraten / Glucides	g	12	30,7	12%	22	8%
Waarvan suikers / Dont sucres	g	1,3	3,3	4%	11	12%
Voedingsvezels / Fibres	g	2	3,9	13%	2	5%
Eiwitten / Protéines	g	16	41	82%	23	47%
Zout/Sel	g	0,45	1,13	19%	0,6	10%
Natrium / Sodium	g	0,18	0		57	
Kalium / Potassium	mg	767	1917	96%	1014	51%
Fosfor / Phosphore	mg	346	864	123%	487	70%
Calcium	mg	371	928	116%	551	69%
Magnesium / Magnésium	mg	152	379	101%	167	45%
Mangaan / Manganèse	mg	0,6	1,5	76%	0,6	30%
Ijzer / Fer	mg	5	12	87%	4,9	35%
Zink / Zinc	mg	3	7,6	76%	3,7	37%
Koper / Cuivre	mg	0,30	0,76	76%	0,30	30%
Jood / Iodure	µg	46	114	76%	51	34%
Seleen / Sélénium	µg	17	41,8	76%	18	33%
Vitamine A	µg	243	608	76%	276	35%
Vitamine D	µg	1,5	3,8	76%	1,5	31%
Vitamine E	mg	3,6	9,1	76%	3,7	31%
vitamine K1	µg	23	57	76%	23	30%
Vitamine C	mg	24	61	76%	27	33%
Vitamine B1	mg	0,3	0,8	75%	0,4	36%
Vitamine B2	mg	0,4	1,1	76%	0,7	50%
Vitamine B3 (Niacine)	mg	4,9	12	76%	4,9	30%
Vitamine B5 (Pantotheenzuur / Acide pantothénique)	mg	1,8	4,6	76%	1,8	30%
Vitamine B6	mg	0,4	1,1	76%	0,5	37%
Vitamine B8 (Biotine)	µg	15	38	76%	18,2	36%
Vitamine B11 (Foliumzuur / Acide folique)	µg	61	152	76%	68,60	34%
Vitamine B12	µg	0,8	1,9	76%	1,1	42%
Choline	mg	101	252		101	

*Een gebruiksklare portie = 40 g poeder met 200 ml halfvolle melk. **RI= Referentie inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ/2000 kcal) vlg. 2008/100/EG,1169/2011 EG. De voedingswaarde is een gemiddeld gegeven, onderhevig aan de fluctuatie van de grondstoffen.

*une portion pret à l'emploi = 40 g de poudre avec 200 ml de lait demi-écrémé. **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.