

# Chocolate, drinkmix, 12 port.

## Näringsvärdetabell

Näringsvärde	per 100 g	per 33 g (1 måltid)	per dag (5 påsar)	% av RDI (per dag)
Energi (kJ)	1400	470	2350	
Energi (kcal)	340	110	560	
Protein (g)	35	12	57	
Kolhydrater (g)	30	10	50	
varav sockerarter (g)	22	7,5	37	
varav mjölksocker (g)	< 0,1	< 0,1	< 0,1	
Fett (g)	5,5	1,5	8,5	
varav mättat fett (g)	1,0	0,4	2,0	
varav fleromättat fett (g)	2,5	0,8	4,0	
varav linolsyra (g)	2,0	0,7	3,5	
varav linolensyra (g)	0,3	0,1	0,5	
Fiber (g)	16	5	26	
Natrium (mg)	1130	370	1860	
Vitamin A (µg)	625	205	1030	129 %
Vitamin D (µg)	4,5	1,5	7,5	150 %
Vitamin E (mg)	7,1	2,3	12	98 %
Vitamin K (µg)	42	14	70	92 %
Vitamin C (mg)	45	15	75	93 %
Tiamin (mg)	0,8	0,3	1,4	135 %
Riboflavin (mg)	1,0	0,3	1,7	129 %
Niacin (mg)	12	4,0	20	126 %
Vitamin B6 (mg)	1,3	0,4	2,1	153 %
Folsyra (µg)	240	80	400	200 %
Vitamin B12 (µg)	1,8	0,6	3,0	119 %
Biotin (mg)	0,06	0,02	0,1	200 %
Pantotensyra (mg)	3,7	1,2	6,0	100 %
Kalium (mg)	2650	876	4380	219 %
Klorid (mg)	1984	655	3270	400 %
Kalcium (mg)	560	185	930	115 %
Fosfor (mg)	710	235	1170	167 %
Magnesium (mg)	290	95	480	128 %
Järn (mg)	15	4,8	24	177 %
Zink (mg)	8,0	2,6	13	132 %
Koppar (mg)	1,5	0,5	2,4	264 %
Mangan (mg)	1,5	0,5	2,5	124 %
Selen (µg)	33	11	55	100 %
Krom (µg)	50	17	83	206 %
Molybden (µg)	91	30	150	300 %
Jod (µg)	93	31	150	102 %

RDI: rekommenderat dagligt intag