

Vollmilchschokolade

Nährwerte / Valeurs nutritionnelles	100g	25g (pro Portion / par portion)	% GDA* - 25g
Brennwert / Energie	2405 kJ / 575 kcal	601 kJ / 144 kcal	7%
Eiweiß / Protéines	5,3g	1,3g	3%
Kohlenhydrate / Glucides	52,5g	13,0g	5%
davon Zucker / dont sucres	52,0g	13,0g	14%
Fett / Lipides	38,5g	9,6g	14%
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés	21,5g	5,4g	27%
Ballaststoffe / Fibres Alimentaires	1,0g	0,2g	1%
Natrium / Sodium	0,17g	0,04g	2%

25g **144 kcal** 7% GDA*

*GDA (Guideline Daily Amount) = Richtwert für die Tageszufuhr basierend auf einer ausgewogenen Ernährung eines durchschnittlichen Erwachsenen von täglich 2.000 kcal. Die individuelle Zufuhr kann je nach Geschlecht, Alter, körperlicher Aktivität und weiteren Faktoren unterschiedlich sein. Ausführliche Informationen zu GDA unter www.milka.com / *GDA (Guideline Daily Amount) = Repères Nutritionnels Journaliers pour un adulte sur base d'un apport moyen de 2.000 kcal. Les besoins d'un individu peuvent varier selon le sexe, l'âge, l'activité physique et d'autres facteurs. Pour plus d'informations: www.milka.com

Haribo

Nährwerte	pro 100 g	RM* pro Portion (25 g)
Energie:	1 437 kJ/338 kcal	4 %
Fett:	<0,5 g	<1 %
davon gesättigte Fettsäuren:	0,1 g	<1 %
Kohlenhydrate:	77 g	7 %
davon Zucker:	46 g	13 %
Eiweiß:	5,7 g	3 %
Salz:	0,03 g	<1 %

Fruchtjoghurt (Erdbeer)

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE	pro 100g	pro Becher (250g)	% RM* pro Becher
Brennwert kJ/kcal	343/81	858/203	10%
Fett	1,4g	3,5g	5%
davon: -gesättigte Fettsäuren	0,9g	2,3g	11%
Kohlenhydrate	13,6g	34,0g	13%
davon: -Zucker	11,7g	29,3g	33%
Eiweiß	3,3g	8,3g	17%
Salz	0,10g	0,25g	4%

*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

Fettarmer Fruchtjoghurt mild 250g: 1 Portion à 250g

Kinderschokolade

NÄHRWERTANGABEN			
enthält im Durchschnitt	je 100 g	je Stück 20 g	% GDA* je Stück
Energiewert kJ/kcal	2362/566	472/113	6
Eiweiß g	8,6	1,7	3
Kohlenhydrate g	52,6	10,5	4
davon Zucker g	52,5	10,5	12
Fett g	35,5	7,1	10
davon gesättigte Fettsäuren g	23,5	4,7	24
Ballaststoffe g	1,0	0,2	1
Natrium g	0,121	0,024	1

*Richtwert für die Tageszufuhr (guideline daily amount) eines Erwachsenen basierend auf einer Ernährung mit durchschnittlich 2000 kcal. Der Bedarf an Nährstoffen kann nach Geschlecht, Alter, körperlicher Aktivität und anderen Faktoren höher oder niedriger sein.

Mindestens haltbar bis: Siehe Seite. © FERRERO MMXIII

Vollmilch

Durchschnittliche Nährwerte		
	Pro 100 ml	1 Glas (250 ml)
Brennwert	267 kJ / 64 kcal	671 kJ / 160 kcal
Eiweiß	3,3 g	8,3 g
Kohlenhydrate	4,8 g	12,0 g
davon Zucker	4,8 g	12,0 g
Fett	3,5 g	8,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,4 g	6,0 g
Ballaststoffe	0 g	0 g
Natrium	0,05 g	0,13 g
Calcium	124 mg (15,5%**)	310 mg (38,8%**)

** RDA = empfohlene Tagesdosis

1 Glas (250 ml) Milch enthält

Brennwert	Zucker	Fett	ges. Fettsäuren	Natrium
160 kcal	12,0 g	8,8 g	6,0 g	0,13 g
8%	13%	13%	30%	5%

% des Richtwertes für die Tageszufuhr (GDA)

Limonade

Nährwerttabelle			
Nährwertangaben	pro 100 ml	Portion 250 ml	% RM* 250 ml
Brennwert	167 kJ / 39,2 kcal	417,5 kJ / 98 kcal	<5 %
Fett	0,01 g	>0,03 g	<1 %
davon ges. Fettsäuren	0,002 g	>0,001 g	<1 %
Kohlenhydrate	9,6 g	24 g	<9 %
davon Zucker	9,6 g	24 g	<27 %
Eiweiß	0,05 g	>0,1 g	<1 %
Salz	0,02 g	>0,06 g	1 %

Cola

naturliches Aroma, Aroma Koffein.

Nährwertangaben je:

	100ml	250ml	(%*)
Brennwert:	180 kJ / 42 kcal	450 kJ / 105 kcal	(5%)
Fett:	0g	0g	(0%)
davon ges. Fettsäuren:	0g	0g	(0%)
Kohlenhydrate:	10,6g	27g	(10%)
davon Zucker:	10,6g	27g	(29%)
Eiweiß:	0g	0g	(0%)
Salz:	0g	0g	(0%)

* Referenzmenge für einen durchschnittlichen

Fruchtsaft

Durchschnittliche Nährwerte: / Nutritive values on average:

	100 ml ^a	1 Portion 200 ml	GDA* pro Portion
Brennwert / energy	175 kJ/41 kcal	350 kJ/82 kcal	4%
Eiweiß / protein	0,6 g	1,2 g	2%
Kohlenhydrate / carbohydrates	8,2 g	16 g	6%
davon fruchteigener Zucker / of which fruit sugars	8,2 g	16 g	18%
Fett / fat	0,1 g	0,2 g	0,3%
davon gesättigte Fettsäuren / of which saturated fatty acids	0,02 g	0,04 g	0%
Ballaststoffe / fibres	0,2 g	0,4 g	2%
Natrium / sodium	0,003 g	0,006 g	0,3%
Vitamin C / vitamin C **	25 mg		42%**

* Die GDA-Werte (Guideline Daily Amount) stellen die empfohlene tägliche Nährstoffzufuhr für erwachsene dar. Je nach Geschlecht, Alter und Aktivität können die Werte abweichen.