

Die Angaben der **Nährwertkennzeichnung** sind Durchschnittswerte und **unterliegen** gewissen **natürlichen** und produktionsbedingten **Schwankungen**.

| <b>Nährstoffe</b>                                   | <b>AB Fladenbrot (100 g fertiges Produkt)</b> |
|---|---|
| <b>Brennwert (kJ)</b>                               | 879   |
| <b>Kalorien (kcal)</b>                              | 210   |
| <b>Broteinheiten</b>                                | 0,1   |
| <b>Stärke (mg)</b>                                  | 793,22  |
| <b>Polysaccharide (mg)</b>                          | 793,22  |
| <b>Ogliosaccharide, resobierbar</b>                 | -   |
| <b>Saccharose (Rübenzucker) (mg)</b>                | 192,23  |
| <b>Disaccharide</b>                                 | 525,10  |
| <b>Glucose (Traubenzucker) (mg)</b>                 | 43,81   |
| <b>Fructose (Fruchtzucker) (mg)</b>                 | 32,72   |
| <b>Monosaccharide (mg)</b>                          | 76,53   |
| <b>Zucker (mg)</b>                                  | 600,00  |
| <b>Kohlenhydrate gesamt (mg)</b>                    | 1.400,00                                      |
| <b>Protein (mg)</b>                                 | 36.500,00                                     |
| <b>pflanzliche Fette (mg)</b>                       | 2.191,80                                      |
| <b>tierische Fette (mg)</b>                         | 1.613,76                                      |
| <b>Salz (mg)</b>                                    | 900,00  |
| <b>Poly-Pentosen (mg)</b>                           | 379,28  |
| <b>Poly-Hexosen (mg)</b>                            | 1.021,58                                      |
| <b>Poly-Uronsäure (mg)</b>                          | 91,74   |
| <b>Cellulose (mg)</b>                               | 299,91  |
| <b>Lignin (mg)</b>                                  | 55,16   |
| <b>Wasserlösliche Ballaststoffe (mg)</b>            | 2.500,09                                      |
| <b>Wasserunlösliche Ballaststoffe (mg)</b>          | 7.746,66                                      |
| <b>Ballaststoffe gesamt (mg)</b>                    | 10.400,00                                     |
| <b>Natrium (mg)</b>                                 | 381,38  |
| <b>Kalium (mg)</b>                                  | 254,56  |
| <b>Calcium (mg)</b>                                 | 323,84  |
| <b>Magnesium (mg)</b>                               | 76,43   |
| <b>Phosphor (mg)</b>                                | 427,31  |
| <b>Schwefel (mg)</b>                                | 163,94  |
| <b>Chlorid (mg)</b>                                 | 581,59  |
| <b>Eisen (µg)</b>                                   | 2.005,18                                      |
| <b>Zink (µg)</b>                                    | 2.319,11                                      |
| <b>Kupfer (µg)</b>                                  | 379,00  |
| <b>Mangan (µg)</b>                                  | 466,64  |
| <b>Fluorid (µg)</b>                                 | 40,84   |
| <b>Iodid (µg)</b>                                   | 2,69  |
| <b>Mineralstoffe und Spurenelemente gesamt (mg)</b> | 2.209,04                                      |

|   |                  |
|---|------------------|
| Vitamin A - Retinoläquivalent (µg)          | 37,66            |
| Vitamin A - Beta-Carotin (µg)               | 6,79             |
| Vitamin D - Calciferole (µg)                | 0,21             |
| Vitamin E - Alpha-Tocopheroläquivalent (µg) | 1.341,55         |
| Vitamin E - Alpha-Tocopherol (µg)           | 1.328,84         |
| Vitamin B1 - Thiamin (µg)                   | 171,57           |
| Vitamin B2 - Riboflavin (µg)                | 206,82           |
| Vitamin B3 - Niacin, Nicotinsäure (µg)      | 1.408,23         |
| Vitamin B3 - Niacinäquivalent (µg)          | 7.656,44         |
| Vitamin B5 - Pantothensäure (µg)            | 643,75           |
| Vitamin B6 - Pyridoxin (µg)                 | 101,55           |
| Vitamin B7 - Biotin (Vitamin H) (µg)        | 11,50            |
| Vitamin B9 - gesamte Folsäure (µg)          | 117,95           |
| Isoleucin (mg)                              | 1.559,28         |
| Leucin (mg)                                 | 2.692,58         |
| Lysin (mg)                                  | 1.513,32         |
| Methionin (mg)                              | 707,42           |
| Phenylalanin (mg)                           | 1.699,31         |
| Threonin (mg)                               | 1.173,03         |
| Tryptophan (mg)                             | 442,41           |
| Valin (mg)                                  | 1.804,71         |
| <b>Essentielle Aminosäuren (mg)</b>         | <b>11.592,06</b> |
| Tyrosin (mg)                                | 1.369,62         |
| Histidin (mg)                               | 809,59           |
| Arginin (mg)                                | 1.527,04         |
| Alanin (mg)                                 | 1.111,97         |
| Cystein (mg)                                | 498,46           |
| Asparginsäure (mg)                          | 2.047,26         |
| Glutaminsäure (mg)                          | 9.368,14         |
| Glycin (mg)                                 | 1.037,67         |
| Prolin (mg)                                 | 3.415,18         |
| Serin (mg)                                  | 1.716,88         |
| <b>Nichtessentielle Aminosäuren (mg)</b>    | <b>22.901,79</b> |
| Harnsäure (mg)                              | 0,77             |
| Purin (mg)                                  | 112,32           |
| Dodecansäure/Laurinsäure (mg)               | 22,28            |
| Tetradecansäure/Myristinsäure (mg)          | 0,62             |
| Pentadecansäure (mg)                        | 4,81             |
| Hexadecansäure/Palmitinsäure (mg)           | 0,22             |
| Heptadecansäure (mg)                        | 374,35           |
| Octadecansäure/Stearinsäure (mg)            | 0,38             |
| Eicosansäure/Arachinsäure (mg)              | 110,38           |
| Decosansäure/Behensäure (mg)                | 38,27            |
| Tetracosansäure/Lignocerinsäure (mg)        | 0,75             |
| <b>Gesättigte Fettsäuren (mg)</b>           | <b>600,00</b>    |

|  |          |
|--|----------|
| <b>Hexadecensäure/Palmitoleinsäure (mg)</b>  | 51,87    |
| <b>Heptadecensäure (mg)</b>                  | 0,62     |
| <b>Octadecensäure/Ölsäure (mg)</b>           | 1.242,85 |
| <b>Eicosensäure (mg)</b>                     | 1,79     |
| <b>Tetracosensäure/Nervonsäure (mg)</b>      | -        |
| <b>Einfach ungesättigte Fettsäuren (mg)</b>  | 1.296,59 |
| <b>Octadecadiensäure/Linolsäure (mg)</b>     | 741,91   |
| <b>Octadecatriensäure/Linolensäure (mg)</b>  | 345,10   |
| <b>Eicosadiensäure (mg)</b>                  | -        |
| <b>Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (mg)</b> | 1.202,49 |
| <b>Langkettige Fettsäuren (mg)</b>           | 3.120,04 |
| <b>Omega-3-Fettsäuren (mg)</b>               | 345,10   |
| <b>Omega-6-Fettsäuren (mg)</b>               | 741,87   |
| <b>Glycerin und Lipoide (mg)</b>             | 492,38   |