Tegund vöru: Cheerios

**Dags. 10.11.2013**

Innihald: Heilir **hafrar** (86%), maíssterkja, sykur, salt, sýrustillir (tríkalíumfosfat), **hveitisterkja**, þráavarnarefni (blönduð tókóferól), vítamín og steinefni: A vítamín, D vítamín, C vítamín, þíamín (B1), níasín, B6 vítamín, fólinsýra, B12 vítamín, kalsíum, fosfór, magníum, járn, sínk.

**Þekktir ofnæmisvaldar eru feitletraðir í innihaldslýsingu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Næringargildi í  | 100 g | 30 g |
| Orka  | 1605 kJ/381 kkal | 481 kJ/114 kkal |
| Fita | 6,4 g | 1,9 g |
|  þar af mettaðar fitusýrur | 1,5 g | 0,5 g |
| Kolvetni | 64,1 g | 19,2 g |
|  þar af sykur | 4,5 g | 1,4 g |
| Trefjar | 9,3 g | 2,8 g |
| Prótein | 12,0 g | 3,6 g |
| Salt | 1,24 g | 0,37 g |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Vítamín, steinefni** | **í 100 g** | **% RDS\*** | **í 30 g skammti** | **% RDS\*** |
| A vítamín | 536 µg | 67,0 | 161 µg | 20,1 |
| D vítamín | 3,6 µg | 72,0 | 1,1 µg | 21,6 |
| C vítamín | 21,4 mg | 26,8 | 6,4 mg | 8,0 |
| Þíamín (B1) | 1,3 mg | 118,2 | 0,4 mg | 35,5 |
| Níasín | 17,9 mg | 111,9 | 5,4 mg | 33,6 |
| B6 vítamín | 1,8 mg | 128,6 | 0,5 mg | 38,6 |
| Fólinsýra | 714 µg | 357,0 | 214,2 µg | 107,1 |
| B12 vítamín | 5,4 µg | 216,0 | 1,6 µg | 64,8 |
| Kalsíum  | 357,1 mg | 44,6 | 107,1 mg | 13,4 |
| Fosfór | 357,1 mg | 51,0 | 107,1 mg | 15,3 |
| Magníum | 114,3 mg | 30,5 | 34,3 mg | 9,1 |
| Járn | 28,9 mg | 206,4 | 8,7 mg | 61,9 |
| Sínk | 13,4 mg | 134,0 | 4,0 mg | 40,2 |

\*%RDS = % af ráðlögðum dagskammti.

Dreifingaraðili: Nathan & Olsen, Klettagörðum 19, 104 Reykjavík.

Geymist á þurrum og svölum stað.

Bkv GEG