

Lieken Urkorns innere Werte.

Produktname	Grammatur	Scheibe in g	BE je 100g	BE / Scheibe	kcal je 100g	kcal / Scheibe in g	kcal / Scheibe in % *	kJ je 100g	kJ in % *	Eiweiß je 100g	Eiweiß in % *	Kohlenhydrate je 100 g	Kohlenhydrate in % *	- davon Zucker	- davon Zucker in % *	Zucker / Scheibe in g	Zucker / Scheibe in % *
4-Korn	250	55	3,5	1,9	225	123	6	949	11	8,0	16	38	14	2,0	2	1,1	1
American Sandwich	750	36	4,4	1,6	256	92	5	1083	13	8,0	16	47	17	4,0	4	1,4	2
Anno Dazumal	500	65	3,9	2,5	208	135	7	881	10	7,0	14	42	16	2,5	3	1,6	2
Bäuerliches	250	40	3,2	1,3	169	68	3	717	8	5,0	10	35	13	1,5	2	0,6	1
Bauernmild	250 / 500	50	4,0	2,0	220	110	6	933	11	7,5	15	43	16	2,0	2	1,0	1
Dunkles Vollkorn	250	42	3,6	1,5	194	81	4	821	10	6,0	12	39	14	3,5	4	1,5	2
Dunkles Vollkorn	500	65	3,6	2,3	194	126	6	821	10	6,0	12	39	14	3,5	4	2,3	3
Feinstes Vollkorn	500	56	3,4	1,9	184	103	5	779	9	5,8	12	37	14	2,3	3	1,3	1
Fit & Vital Dinkel-Vollkorn	400	50	3,5	1,8	238	119	6	1003	12	9,0	18	38	14	2,5	3	1,3	1
Fit & Vital Mehrkorn	500	55	3,6	2,0	227	125	6	957	11	7,5	15	39	14	1,5	2	0,8	1
Fit & Vital Müslibrot	250	40	3,4	1,4	203	81	4	859	10	7,0	14	37	14	8,5	9	3,4	4
Fit & Vital Vitaminbrot	400	57	3,5	2,0	248	141	7	1047	12	10,5	21	38	14	1,9	2	1,1	1
Fit & Vital Weizen	500	55	3,7	2,0	226	124	6	954	11	8,5	17	40	15	2,5	3	1,4	2
Gerster	500	50	3,6	1,8	187	94	5	774	9	5,5	11	39	14	1,2	1	0,6	1
Grahambrot	500	45	3,6	1,6	200	90	4	846	10	7,5	15	39	14	2,5	3	1,1	1
Kleine Sonne	250	40	3,0	1,2	197	79	4	831	10	6,0	12	32	12	3,0	3	1,2	1
Klosterbrot	500	65	3,6	2,3	194	126	6	821	10	6,0	12	39	14	3,5	4	2,3	3
Kommissbrot	500	50	3,8	1,9	200	100	5	847	10	6,0	12	41	15	2,5	3	1,3	1
Kraftklotz	500	55	3,5	1,9	190	104	5	804	10	6,0	12	38	14	3,5	4	1,9	2
Paderborner	500	50	3,8	1,9	200	100	5	847	10	6,0	12	41	15	2,5	3	1,3	1
Pumpernickel	250	50	3,3	1,6	180	90	4	761	9	5,1	10	35	13	5,8	6	2,9	3
Rheinisches	500	65	3,2	2,1	169	110	5	717	8	5,0	10	35	13	1,5	2	1,0	1
Roggenbäcker	250 / 500	55	4,0	2,2	212	116	6	898	11	7,0	14	43	16	2,5	3	1,4	2
Rosinenstuten	400	55	4,9	2,7	290	160	8	1225	15	6,0	12	53	20	20,0	22	11,0	12
Unser Landbrot	1000	50	4,1	2,0	210	105	5	892	11	6,5	13	44	16	2,0	2	1,0	1
Unser Ländliches Weizen	750	50	4,0	2,0	220	110	6	933	11	7,5	15	43	16	2,0	2	1,0	1
Vollkorn Sandwich	750	36	3,9	1,4	245	88	4	1034	12	9,0	18	42	16	2,7	3	1,0	1
Vollkorn Sonne	500	65	3,0	1,9	212	138	7	894	11	7,5	15	32	12	2,5	3	1,6	2
Vollkorn-Dreikorn Toast	500	25	3,9	1,0	245	61	3	1035	12	8,0	16	42	16	3,0	3	0,8	1
Vollkornsaftiges	500	50	3,5	1,8	188	94	5	797	9	6,5	13	38	14	3,0	2	1,5	2

* Prozent der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen basierend auf einer Ernährung von täglich 2.000 kcal.

Wir empfehlen eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



Lieken Urkorns innere Werte.

Produktname	Fett je 100g	Fett in % *	Fett / Scheibe in g	Fett / Scheibe in % *	- davon gesättigte Fettsäuren	- davon gesättigte Fettsäuren in % *	ges. Fettsäuren / Scheibe in g	ges. Fettsäuren / Scheibe in % *	Ballaststoffe je 100 g	Ballaststoffe in % *	Natrium (Salz) je 100g	Natrium (Salz) in % *	Natrium (Salz) / Scheibe in g	Natrium (Salz) / Scheibe in % *
4-Korn	4,5	6	2,5	4	0,7	4	0,4	2	6,0	24	0,5 (1,1)	19	0,2 (0,6)	10
American Sandwich	4,0	6	1,4	2	1,5	8	0,5	3	3,0	12	0,5 (1,3)	21	0,2 (0,5)	8
Anno Dazumal	1,3	2	0,8	1	0,3	2	0,2	1	6,0	24	0,5 (1,3)	21	0,3 (0,8)	13
Bäuerliches	1,0	1	0,4	1	0,2	1	0,1	0	8,0	32	0,5 (1,3)	21	0,2 (0,5)	8
Bauernmild	2,0	3	1,0	1	0,8	4	0,4	2	4,0	16	0,5 (1,3)	21	0,3 (0,6)	10
Dunkles Vollkorn	1,5	2	0,6	1	0,3	2	0,1	1	7,5	30	0,5 (1,3)	21	0,2 (0,5)	8
Dunkles Vollkorn	1,5	2	1,0	1	0,3	2	0,2	1	7,5	30	0,5 (1,3)	21	0,3 (0,8)	13
Feinstes Vollkorn	1,3	2	0,7	1	0,3	1	0,1	1	9,6	38	0,5 (1,3)	21	0,4 (0,7)	12
Fit & Vital Dinkel-Vollkorn	5,5	8	2,8	4	0,9	5	0,5	2	6,0	24	0,5 (1,3)	21	0,3 (0,6)	10
Fit & Vital Mehrkorn	4,5	6	2,5	4	0,7	4	0,4	2	5,5	22	0,5 (1,1)	19	0,2 (0,6)	10
Fit & Vital Müslibrot	3,0	4	1,2	2	0,5	3	0,2	1	8,0	32	0,5 (1,1)	19	0,2 (0,5)	8
Fit & Vital Vitaminbrot	6,0	9	3,4	5	0,8	4	0,5	2	5,0	20	0,4 (1,0)	16	0,2 (0,6)	10
Fit & Vital Weizen	3,5	5	1,9	3	0,6	3	1,4	2	6,5	26	0,6 (1,5)	25	0,3 (0,8)	13
Gerster	1,0	1	0,5	1	0,4	2	0,2	1	6,9	28	0,5 (1,1)	19	0,5 (1,1)	18
Grahambrot	1,5	2	0,7	1	0,3	2	0,1	1	6,0	24	0,6 (1,4)	23	0,2 (0,6)	10
Kleine Sonne	5,0	7	2,0	3	0,8	4	0,3	2	7,0	28	0,5 (1,1)	19	0,2 (0,5)	8
Klosterbrot	1,5	2	1,0	1	0,3	2	0,2	1	7,5	30	0,5 (1,3)	21	0,3 (0,8)	14
Kommissbrot	1,3	2	0,7	1	0,3	2	0,2	1	6,5	26	0,6 (1,5)	25	0,3 (0,8)	13
Kraftklotz	1,5	2	0,8	1	0,3	2	0,2	1	8,5	34	0,5 (1,1)	19	0,2 (0,6)	10
Paderborner	1,3	2	0,2	1	0,3	2	0,2	1	6,5	26	0,6 (1,5)	25	0,3 (0,8)	13
Pumpernickel	2,0	3	1,0	1	0,3	1	0,1	1	9,8	39	0,7 (1,7)	28	0,4 (0,9)	14
Rheinisches	1,0	1	0,7	1	0,2	1	0,1	1	8,0	32	0,5 (1,3)	21	0,3 (0,8)	14
Roggenbäcker	1,3	2	0,2	1	0,3	2	0,2	1	6,0	24	0,5 (1,3)	21	0,3 (0,7)	11
Rosinenstuten	6,0	9	3,3	5	3,0	15	1,7	8	4,0	16	0,4 (0,9)	15	0,2 (0,5)	8
Unser Landbrot	0,9	1	0,5	1	0,3	2	0,2	1	4,5	18	0,6 (1,4)	23	0,3 (0,7)	11
Unser Ländliches Weizen	2,0	3	1,0	1	0,7	4	0,4	2	4,0	16	0,5 (1,3)	21	0,3 (0,7)	13
Vollkorn Sandwich	4,5	6	1,6	2	1,7	9	0,6	3	6,0	24	0,5 (1,3)	21	0,2 (0,5)	8
Vollkorn Sonne	6,0	9	3,9	6	0,8	4	0,5	3	7,5	30	0,4 (1,0)	17	0,3 (0,7)	11
Vollkorn-Dreikorn Toast	5,0	7	1,3	2	1,2	6	0,3	2	6,0	24	0,5 (1,3)	21	0,1 (0,3)	5
Vollkornsaftiges	1,1	2	0,6	1	0,3	2	0,2	1	8,0	32	0,5 (1,3)	21	0,3 (0,6)	11

* Prozent der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen basierend auf einer Ernährung von täglich 2.000 kcal.

Wir empfehlen eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

