

i Die Goldsemmel

100g Goldsemmel enthält durchschnittlich

Brennwert	1059,4 kJ (249,1 kcal)
Eiweiß	12,23 g
Kohlenhydrate	46,8 g
Fett	1,51 g
Bredavon gesättigte Fettsäuren	0,53 g
Zucker	<0,1 g
Ballaststoffe	4,57 g
Natrium	475 mg
Folsäure (B9)	32 µg
Niacin (B3)	2,6 mg
Eisen	2,1 mg
Calcium	120 mg
Magnesium	57 mg

Ein durchschnittlicher Verzehr von 3 Goldsemmeln pro Tag deckt folgenden Anteil Ihres empfohlenen Tagesbedarfs:

- 29 % Folsäure (B9)
- 24 % Niacin (B3)
- 24 % Eisen
- 27 % Calcium
- 34 % Magnesium

