



FLAKES & FIBRE



[Karaktär](#) [Ingredienser](#) [Näringsvärde](#) [Förvaring & sortering](#)



Goda val är ofta styrda av magkänslan. Också när det gäller valet av frukost och mellanmål. Bra val får både kroppen och själen att må gott under dagen. Väljer du Flakes & Fibre kan du lugnt lita på din magkänsla. Semper Flakes & Fibre är flingor med extra mycket kostfiber.

Artikelnr: 5620

Vikt: 300 g

Ingredienser

Ris (59%), majsqli (27%), socker, inulin (fiber av cikoriarot), fruktos, salt, vitaminer (tiamin, riboflavin, niacin, B6, folsyra, B12, pantotensyra), mineralämne (järn).

Produktsammansättningen kan ändras. Läs alltid ingrediensförteckningen på förpackningen.

Näringsvärde

	Per 100 gram	Portion - 30 gram
Energi	1508 kJ (357 kcal)	449 kJ (106 kcal)
Fett	1,9 g	0,6 g
var av mättat fett	0,6 g	0,2 g
Kolhydrat	71 g	21 g
var av sockerarter	8,5 g	2,6 g
Fiber	15 g	4,5 g
Protein	6,5 g	2,0 g
Salt	0,75 g	0,23 g
Tiamin	1,8 mg 49%*	0,54 mg
Riboflavin	2,0 mg 42%*	0,6 mg
Niacin	25 mg 46%*	7,5 mg
Vitamin B6	2,5 mg 53%*	0,75 mg
Folsyra	250 µg 37%*	75,0 µg
Vitamin B12	1,3 µg 15%*	0,38 µg
Pantotensyra	8,0 mg 40%*	2,4 mg
Järn	20 mg 42%*	6,0 mg

*RDI = % rekommenderat dagligt intag.

Förvaring

Torr, ej över normal rumstemperatur. Kartongen sorteras som pappersförpackning. Innerpåse som med plastförpackning