

ANALISIS MEDIO

FontActiv 8 Cereales

Información nutricional (Valores medios)	Unidades	Por 100g	%VRN	Por 30g + 200ml leche semi desnatada	%VRN
Valor energético	kJ/kcal	1500/355		830/196	
Grasas	g	2		3,7	
De las cuales Saturadas	g	0,8		2,2	
Hidratos de Carbono	g	68		29,7	
De las cuales azúcares	g	1,7		10	
De los cuales lactosa	g	0,1		9	
Fibra alimentaria	g	11,8		3,5	
Fibra soluble		7,8		2,3	
Proteínas	g	10,3		9,4	
Sal	g	0,1		0,2	

MINERALES					
Calcio	mg	1160	145	588	74
Fósforo	mg	560	80	168	24
Hierro	mg	11	79	3,3	24
Zinc	mg	9,5	95	2,9	29
Selenio	µg	55	100	16,5	30

VITAMINAS					
Vitamina A	µg ER	530	66	159	20
Vitamina D	µg	15	300	4,5	90
Vitamina E	mg TE	10	83	3	25
Vitamina K	µg	70	93	21	28
Vitamina C	mg	57	71	17	21
Tiamina (B ₁)	mg	0,6	55	0,2	16
Riboflavina (B ₂)	mg	0,8	57	0,2	17
Niacina (B ₃ /PP)	mg	10	63	3,0	19
Vitamina B ₆	mg	0,9	64	0,3	19
Ácido fólico (B ₉)	µg	400	200	120	60
Vitamina B ₁₂	µg	2,3	92	0,7	28
Biotina	µg	20	40	6	12
Ácido pantoténico (B ₅)	mg	3,3	55	1	17

VRN= Valor Referencia Nutrientes