

GDA (Guideline Daily Amounts)

FitPizza Margherita Speziale	Einheit	pro 100 g	pro Portion (200 g)	% der empfohlenen Tageszufuhr*
kcal		240	480	24
KJ		1005	2010	24
Eiweiß	g	11,4	22,8	46
Fett	g	5,8	11,6	17
gesättigte Fettsäuren	g	1,9	3,8	19
Kohlenhydrate	g	35,7	71,4	26
Zucker	g	5,3	10,6	12
Ballaststoffe	g	3,3	6,6	26
Natrium	g	1,0	2,0	33

FitPizza Vegetaria	Einheit	pro 100 g	pro Portion (200 g)	% der empfohlenen Tageszufuhr*
kcal		208	416	21
KJ		871	1742	21
Eiweiß	g	10,2	20,4	41
Fett	g	4,8	9,6	14
gesättigte Fettsäuren	g	1,9	3,8	19
Kohlenhydrate	g	31,2	62,4	23
Zucker	g	6,7	13,4	15
Ballaststoffe	g	3,2	6,4	26
Natrium	g	1,0	2,0	33

FitPizza Salami-Paprika	Einheit	pro 100 g	pro Portion (200 g)	% der empfohlenen Tageszufuhr*
kcal		254	508	25
KJ		1063	2126	25
Eiweiß	g	12,1	24,2	48
Fett	g	7,5	15,0	21
gesättigte Fettsäuren	g	2,2	4,4	22
Kohlenhydrate	g	34,6	69,2	26
Zucker	g	5,8	11,6	13
Ballaststoffe	g	3,2	6,4	26
Natrium	g	1,1	2,2	37

FitPizza Thunfisch-Zwiebel	Einheit	pro 100 g	pro Portion (200 g)	% der empfohlenen Tageszufuhr*
kcal		234	468	23
KJ		980	1960	23
Eiweiß	g	13,5	27,0	54
Fett	g	5,4	10,8	15
gesättigte Fettsäuren	g	2,3	4,6	23
Kohlenhydrate	g	33,0	66,0	24
Zucker	g	4,4	8,8	10
Ballaststoffe	g	3,1	6,2	25
Natrium	g	1,0	2,0	33

* Prozent des Richtwertes für die Tageszufuhr. Die von Ernährungsexperten entwickelten Richtwerte sind eine Empfehlung für die tägliche Nährstoffzufuhr basierend auf einer Ernährung von 2000 kcal (erwachsene Frau). Je nach Geschlecht, Alter und körperlicher Aktivität kann der individuelle Nährstoffbedarf davon abweichen.