

Gemüsemischung, tiefgekühlt

Kennzeichnung: Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren!
Nicht roh verzehren Produkt bitte vor dem Verzehr durcherhitzen!
Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Lebensweise.

Aufbewahrung: Entweder sofort zubereiten oder bei - 18°C mindestens haltbar bis Ende: siehe Aufdruck

Zutaten: Zutaten: Karfiol, Erbsen, SOJABOHNEN, Romanbohnen, Brokkoli, in veränderlichen Gewichtsanteilen.

Alkoholgehalt:

Portionen: 2

Nährwertanspruch: Nährwerte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen. Eine Portion von 200 g deckt ca. 20 % des täglichen Proteinbedarfs.*** **
Proteine tragen zur Erhaltung & Zunahme von Muskelmasse bei.

**Verwendungs
hinweis:**

**Zubereitung &
Anweisung:** Zubereitung unter Benutzung von Mikrowellen IN DER MIKROWELLE: Den Packungsinhalt unaufgetaut mit 3 EL Wasser in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und zugedeckt bei 600 Watt ca. 10-12 Minuten erhitzen. Nach der Hälfte der Zubereitungszeit gut durchrühren.,Sieden - Zubereitung der Speise in kochendem Wasser IM TOPF: Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen, gewünschte Menge Protein Mix unaufgetaut hineingeben und nach dem Wiederaufwallen des Wassers ca. 4 Minuten weiterkochen.

Abmessungen: Nettogehalt 400.00 Gramm,Bruttogewicht 426.80 Gramm

Kontakt: Name: Iglo Austria; Adresse: Marchfelder Str. 2, 2301 Groß-Enzersdorf; Telefon: 0810 300 407

Allergene: Enthält - Ist im Produkt enthalten Sojabohnen und -erzeugnisse

Attribute: Labelinformationen Umwelt und Verpackung GREEN_DOT GREEN DOT - ARA (Verpackungskennzeichen)

Nährwerte pro 100 Gramm Zubereitet

Haushaltsportion

NAEHRSTOFF

	Ungefährer Wert (-)	Wert Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (-)	240 Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (-)	57 Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (-)	1.2 Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (-)	0.2 Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (-)	4.8 Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (-)	2.3 Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (-)	3.6 Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (-)	5 Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (-)	0.03 Gramm	

Gemüsemischung, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	Pro Portion** 200 g		Wert	Einheit	Tages %
NAEHRSTOFF					
Energie		Ungefährer Wert (-)	480	Kilojoule	6,00 %
Energie		Ungefährer Wert (-)	114	Kilokalorie	6,00 %
Fett		Ungefährer Wert (-)	2.4	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren		Ungefährer Wert (-)	0.4	Gramm	
Kohlenhydrate		Ungefährer Wert (-)	9.6	Gramm	
davon Zucker		Ungefährer Wert (-)	4.6	Gramm	
Ballaststoffe		Ungefährer Wert (-)	7.2	Gramm	
Eiweiß		Ungefährer Wert (-)	10	Gramm	
Salz		Ungefährer Wert (-)	0.1	Gramm	