LMIV Datenblatt zum Artikel

Blattspinat tiefgekühlt

Kennzeichnung:	Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Lebensweise.
Aufbewahrung:	Hinweise für die Aufbewahrung zu Hause: Entweder sofort zubereiten oder bei -18°C mindestens haltbar bis Ende: siehe Aufdruck.
Zutaten:	Zutaten: Blattspinat.
Alkoholgehalt:	
Portionenen:	2
Nährwertanspruch:	
Verwendungshinweis:	Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren! Nicht roh verzehren Produkt bitte vor dem Verzehr durcherhitzen!
Zubereitung & Anweisung:	Zubereitung unter Benutzung von Mikrowellen In der Mikrowelle: Gewünschte Menge Blattspinat Zwutschgerl unaufgetaut in ein mikrowellengeeignetes Geschirr geben. Zugedeckt bei 600 Watt 9 Min. (6 Min.) oder bei 900 Watt 8 Min. (5 Min.) auftauen, umrühren und nach Belieben weiterverarbeiten.,Sieden - Zubereitung der Speise in kochendem Wasser Im Topf bezogen auf 400g (200g): Etwas Pflanzenöl oder Butter in einem Topf erwärmen und tiefgekühlte Blattspinat Zwutschgerl darin auftauen lassen. Salzen, pfeffern und Spinat mit 4 EL (2 EL) Wasser erhitzen und kurz aufkochen lassen für insgesamt 11 Min. (9 Min.).
Abmessungen:	Nettogehalt 400.00 Gramm,Bruttogewicht 406.00 Gramm
Kontakt:	Name: Iglo Austria; Adresse: Marchfelder Str. 2 2301 Groß-Enzersdorf; Webseite: www.iglo.at; Telefon: 0810 300 407
Allergene:	
Attribute:	Labelinformationen Umwelt und Verpackung AMA_SEAL_OF_APPROVAL AMA-Gütesiegel (Qualitätskontrolle, Österreich) Labelinformationen Umwelt und Verpackung GREEN_DOT GREEN DOT - ARA (Verpackungskennzeichen)

Nährwerte pro 100 Gramm Zubereitet

Haushaltsportion

*** Vitamin A berechnet aus dem Provitamin A-Carotinoid Gehalt.

NAEHRSTOFF		Wert	Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (~)	26	Kilokalorie	
Energie	Ungefährer Wert (~)	108	Kilojoule	
Fett	Ungefährer Wert (~)	0.8	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (~)	0.1	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (~)	0.5	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (~)	0.2	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (~)	2.1	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (~)	3.1	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (~)	0.05	Gramm	
Vitamin C	Ungefährer Wert (~)	14	Milligramm	18,00 %
Vitamin A	Ungefährer Wert (~)	400	Mikrogramm	50,00 %

Blattspinat tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion	pro Portion ** (150g) ** zubereitet nach Anleitung in der			
NAEHRSTOFF		Wert	Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (~)	39	Kilokalorie	
Energie	Ungefährer Wert (~)	164	Kilojoule	
Fett	Ungefährer Wert (~)	1.2	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (~)	0.2	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (~)	0.8	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (~)	0.3	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (~)	3.2	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (~)	4.7	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (~)	0.08	Gramm	
Vitamin C	Ungefährer Wert (~)	21	Milligramm	26,00 %
Vitamin A	Ungefährer Wert (~)	600	Mikrogramm	75,00 %