

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: Ganze Fisolen		
Alkoholgehalt:			
Portionen:	5		
Nährwertanspruch:			
Verwendungs hinweis:	Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren! Nicht roh verzehren - Produkt bitte vor dem Verzehr durcherhitzen!		
Zubereitung & Anweisung:	Sieden - Zubereitung der Speise in kochendem Wasser Im Topf kochen: Salzwasser zum Kochen bringen, gewünschte Menge Ganze Fisolen unaufgetaut hineingeben. Nach dem Wiederaufwallen des Wassers ca. 5 Min. weiterkochen.,Zubereitung unter Benutzung von Mikrowellen In der Mikrowelle: (bezogen auf 300 g) Ganze Fisolen unaufgetaut mit ca. 3 EL Wasser in ein mikrowellengeeignetes Geschirr geben. Zugedeckt bei 750 Watt ca. 9 Min. erhitzen, dabei nach der Hälfte der Garzeit gut umrühren.		
Abmessungen:	Bruttogewicht 659.00 Gramm,Nettogehalt 650.00 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			
NAEHRSTOFF			
Energie	Ungefährer Wert (–)	Wert Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (–)	132 Kilojoule	
Fett	Ungefährer Wert (–)	31 Kilokalorie	
davon gesättigte Fettsäuren	Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)	0.2 Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (–)	0.1 Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (–)	4.3 Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (–)	1.4 Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (–)	2.2 Gramm	
Salz	Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)	2 Gramm	
		0.01 Gramm	

Ganze Fisolen, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion		pro Portion (=130g) ** zubereitet nach Anleitung in der Mikrowelle						
NAEHRSTOFF						Wert	Einheit	Tages %
Energie			Ungefährer Wert (–)			174	Kilojoule	
Energie			Ungefährer Wert (–)			41	Kilokalorie	
Fett			Ungefährer Wert (–)			0.3	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren		Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)				0.1	Gramm	
Kohlenhydrate			Ungefährer Wert (–)			5.6	Gramm	
davon Zucker			Ungefährer Wert (–)			1.8	Gramm	
Ballaststoffe			Ungefährer Wert (–)			2.9	Gramm	
Eiweiß			Ungefährer Wert (–)			2.6	Gramm	
Salz		Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)				0.01	Gramm	