7 640110 519288

mindestens haltbar bis: siehe Deckel / à consommer de préférence avant le: voir couvercle / da consumarsi preferibilmente entro il: vedi coperchio

ATLANTISCHE WAKAME FLOCKEN
(*Alaria esculenta*) aus kontrollierter Wildernte

FLOCONS DE WAKAMÉ ATLANTIQUE
issu de cueillettes auvages contrôlées

FIOCCHI DI WAKAME DELL'ATLANTICO
da raccolta selvatica controllata

Milder Meergeschmack – salzig-würzig und aromatisch.
Saveur légèrement relevée et agréblement iodée.
Delicato gusto marino – sapido e aromatico.

NATUR KRAFT WERKE

bio

FLOCKEN
FLOCONS
FIOCCHI

high fibre

ATLANTIC WAKAME

DIE EUROPÄISCHE ODER AUCH IRISCHE WAKAMÉ wächst in atlantischen Küstengewässern. Die Braunalge wird kontrolliert wild geerntet und sorgfältig verarbeitet.
Die würzigen Flocken können in vielen Gerichten als Zutat verwendet werden.
1 g Wakame Flocken (= ca. 1 TL) enthält durchschnittlich 346 µg Jod (= 231 % des Nährstoffbezugswertes für Jod).

LE WAKAMÉ EUROPÉEN, également appelé alaire comestible, pousse dans les zones côtières atlantiques. Les flocons sont goûteux et peuvent entrer dans la composition de nombreux plats.

1 g de wakamé (= env. 1 c. à. café) contient en moyenne 346 µg d'iode (= 231 % de l'apport journalier recommandé).

L'ALGA WAKAME EUROPEA cresce lungo le coste atlantiche. Quest'alga bruna commestibile è lavorata con cura. I saporiti fiocchi che se ne ricavano sono idonei alla preparazione di numerose ricette.
1 g di Wakame (= ca. 1 cucchiaino) contiene in media 346 µg di iodio (= 231 % della dose giornaliera raccomandata).

Kühl und trocken aufbewahren / Conserver dans un endroit frais et sec / Conservare in luogo fresco e asciutto

Abgepackt in der Schweiz
Conditionné en Suisse
Confezionato in Svizzera

Naturkraftwerke
Gibelstrasse 11
CH 8607 Aathal-Seegräben
Lager EU: Antonius Conte
Bichtlingerstr. 13
DE 88605 Schnerkingen

NATURKRAFTWERKE.CH
WELTKUECHE.BIO

℮ 50 g

CH-BIO-006
EU-Landwirtschaft

WELTKÜCHE

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE VALEURS NUTRITIVES MOYENNES VALORI NUTRITIVI MEDI	pro 100 g par 100 g per 100 g
Energie / énergie / energia	765 kJ | 187 kcal
Fett / grasse / grassi	1,5 g
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi	0,0 g
Kohlenhydrate / glucides / carboidrati	6,3 g
davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri	< 0,01 g
Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre	49,2 g
Eiweiss / protéines / proteine	12,3 g
Salz / sel / sale	4,8 g
Kalium / potassium / potassio	2176 mg (109%*)
Calcium / calcium / calcio	233 mg (29%*)
Phosphor / phosphore / fosforo	220 mg (31 %)
Eisen / fer / ferro	61,5 mg (439 %*)
Zink / zinc / zinco	2,1 mg (21 %)
Jod / Iode / Iodio	34600 µg (23067 %*)

*% NRV = Nutrient Reference Value | Nährstoffbezugswert | Valeur nutritionnelle de référence | Valore nutritivo di riferimento

Herkunft Wakame: siehe Deckel
Provenance Wakame: voir couvercle
Provenienza Wakame: vedi coperchio

bio.inspecta

NATURPRODUKTE & BIOLOGISCHE LEBENSMITTEL