



Hergestellt in der Schweiz / Produit en Suisse / Prodotto in Svizzera

Kann Spuren von Sesam und Schalenfrüchten enthalten. / Peut contenir des traces de sésame et de fruits à coque. / Può contenere tracce di sesamo e di frutti a guscio.

Herkunft Kürbiskerne / Provenance graines de courge / Provenienza semi di zucca:

mindestens haltbar bis / à consommer de préférence avant le / da consumarsi referibilmente entro il:



CH-BIO-006
EU-Landwirtschaft



TIPP / SUGGESTION / CONSIGLIO D'USO
Kürbiskernmus lässt sich aufs Brot schmieren, in Saucen und Süßspeisen mischen oder auch unter gekochtes Gemüse und Getreide heben. / Le purée de graines de courge est idéale sur une tartine, se mélange bien aux sauces et entre-mets sucrés et s'ajoute aux légumes cuits ou aux céréales. / La crema di semi di zucca può essere spalmata sul pane, aggiunta a salse e preparazioni dolci e anche a verdure e cereali cotti.

NaturKraftWerke®
Gibelstrasse 11
CH 8607 Aathal-Seegräben
naturkraftwerke.ch
weltkueche.bio
Lager EU: A. Conte
Bichtlingerstrasse 13
DE 88605 Schnerkingen



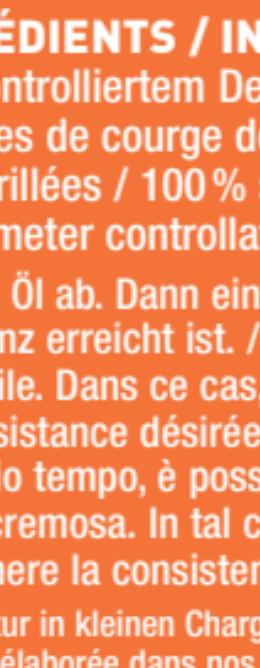
NATUR KRAFT WERKE

KÜRBISKERNMUS

PURÉE DE GRAINES DE COURGE

CREMA DI SEMI DI ZUCCA

e 250 g



INFO → NÄHRWERTE / VALEURS NUTRITIVES / VALORI NUTRITIVI

* % der empfohlenen Tagesdosis / % de la dose journalière recommandée / % della dose giornaliera raccomandata (% NRV)

DURHSCHNITTLCHE NÄHRWERTE pro 100g	
VALEURS NUTRITIVES MOYENNES par 100g	
VALORI NUTRITIVI MEDI per 100g	
Energie / énergie / energia	2529 kJ / 610 Kcal
Fett / graisse / grassi	49 g
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi	9,0 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren / dont acides gras monoinsaturés / di cui acidi grassi monoinsaturi	16 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren / dont acides gras polyinsaturés / di cui acidi grassi polinsaturi	24 g
Kohlenhydrate / glucides / carboidrati	4,5 g
davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri	0,3 g
Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre alimentari	5,5 g
Eiweiß / protéines / proteine	35 g
Salz / sel / sale	0,03 g
Vitamin E / vitamine E / vitamina E	4 µg (33 %*)
Folsäure / acide folique / acido folico	50 µg (25 %*)
Kalium / potassium / potassio	814 mg (41 %*)
Magnesium / magnésium / magnesio	402 mg (107 %*)
Eisen / fer / ferro	12,5 mg (89 %*)
Zink / zinc / zinco	7,0 mg (70 %*)