



Inhalt der Pakete

«Familien-Angebot Gluten-/Laktosefrei»

Fam. Ang. Gluten-/Laktosefrei 1 von 4

- 1 Dose Gemüse Mischung 400g
- 1 Dose Goldhirse 1400g
- 1 Dose Kartoffelpüree 750g
- 1 Dose Kichererbsen 800g
- 1 Dose Cashew-Drinkpulver 800g
- 1 Dose 2-Min-Maisgriess 1200g
- 1 Dose Risotto-Reis 1600g
- 1 Dose Rote Linsen 1100g
- 1 Dose Schwarze Bohnen 800g
- 9 x Energie-Rationen ZERO würzig à 120g
- 9 x Energie-Rationen ZERO süss à 120g
- 1 Dose Braune Sauce 600g

Fam. Ang. Gluten-/Laktosefrei 2 von 4

- 1 Dose Gemüse Mischung 400g
- 1 Dose Goldhirse 1400g
- 1 Dose Kartoffelpüree 750g
- 1 Dose Kichererbsen 800g
- 1 Dose Cashew-Drinkpulver 800g
- 1 Dose 2-Min-Maisgriess 1200g
- 1 Dose Risotto-Reis 1600g
- 1 Dose Rote Linsen 1100g
- 1 Dose Schwarze Bohnen 800g
- 9 x Energie-Rationen ZERO würzig à 120g
- 9 x Energie-Rationen ZERO süss à 120g
- 1 Dose Gemüsebouillon 1000g

Fam. Ang. Gluten-/Laktosefrei 3 von 4

- 1 Dose Gemüse Mischung 400g
- 1 Dose Goldhirse 1400g
- 1 Dose Kartoffelpüree 750g
- 1 Dose Kichererbsen 800g
- 1 Dose Cashew-Drinkpulver 800g
- 1 Dose 2-Min-Maisgriess 1200g
- 1 Dose Risotto-Reis 1600g
- 1 Dose Rote Linsen 1100g
- 1 Dose Schwarze Bohnen 800g
- 9 x Energie-Rationen ZERO würzig à 120g
- 9 x Energie-Rationen ZERO süss à 120g
- 1 Dose Volleipulver 800g

Fam. Ang. Gluten-/Laktosefrei 4 von 4

- 1 Dose Gemüse Mischung 400g
- 1 Dose Goldhirse 1400g
- 1 Dose Kartoffelpüree 750g
- 1 Dose Kichererbsen 800g
- 1 Dose Cashew-Drinkpulver 800g
- 1 Dose 2-Min-Maisgriess 1200g
- 1 Dose Risotto-Reis 1600g
- 1 Dose Rote Linsen 1100g
- 1 Dose Schwarze Bohnen 800g
- 9 x Energie-Rationen ZERO würzig à 120g
- 9 x Energie-Rationen ZERO süss à 120g
- 1 Dose Zucker 1800g

Inhalt und Anwendungshinweise der Produkte

«Familien-Angebot Gluten-/Laktosefrei»

4 Dosen Gemüsemischung à 400g – 1600g (4912 kcal)

Einweichen oder in ein Gericht einstreuen und ziehen lassen

4 Dosen Goldhirse à 1400g – 5600g (20328 kcal)

8 - 10 Minuten kochen, anschliessend 15 Min. zugedeckt quellen lassen

4 Dosen Kartoffelpüree à 750g – 3000g (ergibt 120 Portionen, 10740 kcal)

(4-5 Portionen): 5dl Wasser mit 4g Salz aufkochen / 2.5dl Milch zugeben/110g Instant Püree einrühren, quellen lassen. (Zubereitung auch ohne Milch, oder mit laktosefreier Milch möglich)

4 Dosen Kichererbsen vorgekocht à 800g – 3200g (10752 kcal)

In kaltem Wasser kurz einweichen oder in ein Gericht einstreuen und kurz ziehen lassen.

4 Cashew-Drinkpulver à 800g – 3200g (ergibt 32 Liter, 16320 kcal)

10g Pulver in 100ml Wasser (kalt oder warm) einrühren

4 Dosen 2-Min-Maisgriess à 1200g – 4800g (16848 kcal)

Verhältnis: 1 Teil Maisgriess zu 4 Teile Wasser

Maisgriess in kochendes Wasser/Bouillon einrühren, auf kleiner Hitze während 2-5 Min ziehen lassen

4 Dosen Risotto-Reis à 1600g – 6400g (22016 kcal)

14-16 Minuten köcheln lassen

4 Dosen Rote Linsen vorgekocht à 1100g – 4400g (14872 kcal)

In kaltem Wasser kurz einweichen oder in ein Gericht einstreuen und kurz ziehen lassen.

4 Dosen Schwarze Bohnen vorgekocht à 800g – 3200g (12160 kcal)

In kaltem Wasser kurz einweichen oder in ein Gericht einstreuen und kurz ziehen lassen

1 Dose Braune Sauce vegan, 600g (1866 kcal)

60g Pulver / pro Liter Wasser

Benötigte Menge unter kräftigem Rühren mit dem Schneebesen in heisses Wasser einrühren, unter gelegentlichem Umrühren 3-5 Minuten leicht kochen lassen.

1 Dose Gemüsebouillon, 1000g (1980 kcal)

20g Pulver/pro Liter Wasser

Benötigte Menge in kochendem Wasser auflösen und umrühren.

1 Dose Volleipulver, 800g (55-60 Eier, 4560 kcal)

1 Teil/Pulver auf 3 Teile/Wasser

1 Dose Zucker, 1800g (7182 kcal)

4 Boxen (36 x 120g) Energie-Rationen ZERO würzig, 4320g (16560 kcal)

Entweder langsam essen und gut zerkauen oder zerbröseln und in vorher abgekochtem Trinkwasser/ laktosefreier Milch verrühren.

4 Boxen (36 x 120g) Energie-Rationen ZERO süss, 4320g (16740 kcal)

Entweder langsam essen und gut zerkauen oder zerbröseln und in vorher abgekochtem Trinkwasser/ laktosefreier Milch verrühren.



Familien-Angebot Gluten-/Laktosefrei

177'836 kcal

Für vier Personen während 30 Tagen zum Familienpreis.

Paketabmessung:	4 x (55 x 41 x 23) – L/B/H in cm
Paket-Gewicht:	4 x 17.2kg – 68.8 kg gesamt
Allergene:	Ei, CASHEWNUSS, kann Spuren von Gluten enthalten
Lagerung:	Möglichst kühl und trocken, ohne direkte Sonneneinstrahlung. Idealerweise bei konstanter Temperatur von ca. 15-20° Celsius
Geöffnet:	Wieder mit beiliegendem Kunststoffdeckel verschliessen. Nicht direkt aus dem Behältnis essen (Kontamination), dann kann das geöffnete Produkt über mehrere Wochen verzehrt werden. Vermeiden von Temperaturschwankungen, beugt Feuchtigkeitsbildung vor.

Nährwerte pro 100g

Gemüsemischung

Zutaten: Karottenwürfel, Pastinakenwürfel, Lauchflocken grün/weiss, Paprikaflocken rot, Zwiebeln gekibbelt, Zucchiniwürfel, Petersilie (alles luftgetrocknet)

Energie	1287kJ / 307kcal
Fett	2.7g
davon gesättigte Fettsäuren	0.6g
Kohlenhydrate	46.0g
davon Zucker	33.8g
Eiweiss	13.0g
Salz	0.4g
Ballaststoffe	22.9g

Nährwerte pro 100g



Goldhirse

Zutaten: Goldhirse – kann Spuren von GLUTEN enthalten

Energie	1520kJ / 363kcal
Fett	3.5g
davon gesättigte Fettsäuren	0.5g
Kohlenhydrate	70.0g
davon Zucker	0.4g
Eiweiss	10.0g
Salz	0.0g
Ballaststoffe	3.0g

Kartoffelpüree laktosefrei

Zutaten: 100% Kartoffeln getrocknet

Energie	1518kJ / 358kcal
Fett	0.5g
davon gesättigte Fettsäuren	0.1g
Kohlenhydrate	77.9g
davon Zucker	1.7g
Eiweiss	6.5g
Salz	0.04g

Kichererbsen

Zutaten: Kichererbsen, vorgekocht

Energie	1412kJ / 336kcal
Fett	5.9g
davon gesättigte Fettsäuren	1.1g
Kohlenhydrate	44.3g
davon Zucker	2.4g
Eiweiss	18.6g
Salz	0.05g
Ballaststoffe	15.5g

Nährwerte pro 100g

Cashew-Drinkpulver

Zutaten: Cashew-Drinkpulver (90%) aus CASHEWNUSS, Inulin (10%)

Energie	2133kJ / 510kcal
Fett	25g
davon gesättigte Fettsäuren	5g
Kohlenhydrate	61g
davon Zucker	4g
Eiweiss	10g
Salz	0.003
Ballaststoffe	5g

2-Min-Maisgriess

Zutaten: Maisgriess -kann Spuren von GLUTEN enthalten

Energie	1470kJ / 351kcal
Fett	1.0g
davon gesättigte Fettsäuren	0.2g
Kohlenhydrate	65.5g
davon Zucker	1.5g
Eiweiss	5.6g
Salz	0.002g
Ballaststoffe	5.0g

Risotto-Reis

Zutaten: Risotto-Reis

Energie	1460kJ / 344kcal
Fett	0.6g
davon gesättigte Fettsäuren	0.13g
Kohlenhydrate	77.8g
davon Zucker	0.15g
Eiweiss	6.8g
Salz	0.004g
Ballaststoffe	1.4g

Nährwerte pro 100g

Rote Linsen

Zutaten: Rote Linsen, vorgekocht

Energie	1425kJ / 338 kcal
Fett	2.0g
davon gesättigte Fettsäuren	0.4g
Kohlenhydrate	40.7g
davon Zucker	0.6g
Eiweiss	29.1g
Salz	0.4g
Ballaststoffe	20.6g

Schwarze Bohnen

Zutaten: Schwarze Bohnen vorgekocht

Energie	1604kJ / 380kcal
Fett	1.4g
davon gesättigte Fettsäuren	0.4g
Kohlenhydrate	62.4g
davon Zucker	2.1g
Eiweiss	21.6
Salz	0.013g
Ballaststoffe	15.5g

Braune Sauce

Zutaten: Reismehl, Hefeextrakt, Kartoffelstärke, Tomatenpulver, Meersalz, Kochsalz jodiert, Zucker, Verdickungsmittel (Guarkernmehl), Gewürze (Paprika, Pfeffer, Lorbeer, Rosmarin, Nelken), Olivenöl, Maltodextrin, färbender Rote-Beete-Saft getrocknet.

Energie	1300kJ / 311kcal
Fett	2g
davon gesättigte Fettsäuren	<0.5g
Kohlenhydrate	59g
davon Zucker	6g
Eiweiss	13g
Salz	5.1g
Ballaststoffe	4.5g

Nährwerte pro 100g



Gemüsebouillon

Zutaten: Hefeextrakt, Meersalz, Gemüse getrocknet 24% (Kürbis, Karotten, Tomaten, Pastinaken), Zucker, Petersilie getrocknet, Olivenöl, Gewürze (Macis, Thymian, Pfeffer, Lorbeer, Koriander, Rosmarin), Maltodextrin

Energie	840kJ / 198kcal
Fett	2g
davon gesättigte Fettsäuren	<0.5g
Kohlenhydrate	23g
davon Zucker	12.0g
Eiweiss	22g
Salz	40g
Ballaststoffe	5.7g

Volleipulver

Zutaten: VollEipulver (100% HühnervollEI) pasteurisiert aus Freilandhaltung

Energie	2369kJ / 570kcal
Fett	41.8g
davon gesättigte Fettsäuren	11.6g
Kohlenhydrate	2.4g
davon Zucker	2.4g
Eiweiss	46.0g
Salz	1.3g

Zucker

Zutaten: Schweizer Feinkristallzucker

Energie	1697kJ / 399kcal
Fett	0g
davon gesättigte Fettsäuren	0g
Kohlenhydrate	99.8g
davon Zucker	99.8g
Eiweiss	0g
Salz	-
Ballaststoffe	-

Nährwerte pro 100g

Energie-Ration ZERO würzig:

Zutaten: Glutenfreie Weizenstärke, Pflanzliche Fette (Rapsöl, Palmfett); 8 % Glutenfreie Haferflocken, Zucker, Reismehl, Reisprotein, Glucosesirup, Maltodextrin, 2,5% Mineralstoffmischung (Kalium, Phosphor, Calcium, Magnesium, Fluor, Trägerstoff: Maltodextrin); Würze, Trennmittel: Kieselsäure, Trikalziumphosphat; Speisesalz, Hefeextrakt, modifizierte Stärke, Hefe, Flohsamenschalen, Oligofructose, Knoblauch, Karamell, Verdickungsmittel: Xanthan; 0,1% Vitaminmischung (Trägerstoff: Maltodextrin; Vitamin K1, Vitamin B1, Vitamin B2, Niacin, Panthothensäure, Vitamin B6, Folsäure, Biotin, Vitamin C, Vitamin A, Vitamin D3, Vitamin E, Vitamin B12, Iod, Eisen, Selen, Zink, Chrom, Mangan, Molybdän, Kupfer); natürliches Aroma

Vitamine und Mineralstoffe pro 100g % NRV*

Kalium (mg)	416,67	25 %
Phosphor (mg)	145,83	25 %
Calcium (mg)	166,67	25 %
Magnesium (mg)	78,13	25 %
Iod (µg)	31,25	25 %
Eisen (mg)	2,92	25 %
Selen (µg)	11,46	25 %
Zink (mg)	2,08	25 %
Chrom (µg)	8,33	25 %
Mangan (mg)	0,42	25 %
Molybdän (µg)	10,42	25 %
Kupfer (mg)	0,21	25 %
Vitamin K (µg)	15,63	25 %
Vitamin A (µg)	166,67	25 %
Vitamin D (µg)	1,04	25 %
Vitamin C (mg)	16,67	25 %
Vitamin E (mg)	2,5	25 %
Vitamin B1 (mg)	0,23	25 %
Vitamin B2 (mg)	0,29	25 %
Vitamin B6 (mg)	0,29	25 %
Vitamin B12 (µg)	0,52	25 %
Folsäure (µg)	41,67	25 %
Panthothensäure (mg)	1,25	25 %

Niacin (mg)	3,33	25 %
Biotin (µg)	10,42	25 %

*Nährstoffbezugswerte (NRV) für die tägliche Zufuhr gemäß Lebensmittelinformationsverordnung pro 120g Packung

Nährwerte pro 100g

Energie	1613kJ / 384kcal
Fett	13g
davon gesättigte Fettsäuren	8.9g
Kohlenhydrate	57g
davon Zucker	7.6g
Eiweiss	7.9g
Salz	2g

Energie-Ration ZERO süss:

Zutaten: Glutenfreie Weizenstärke, Zucker, Pflanzliche Fette (Rapsöl, Palmfett); 7 % Glutenfreie Haferflocken, Reismehl, Reisprotein, Glucosesirup, 2,5% Mineralstoffmischung (Kalium, Phosphor, Calcium, Magnesium, Fluor, Trägerstoff: Maltodextrin); Maltodextrin, Trennmittel: Kieselsäure, Trikalziumphosphat; modifizierte Stärke, Speisesalz, Hefe, Flohsamenschalen, Oligofructose, Aroma, 0,1% Vitaminmischung (Trägerstoff: Maltodextrin; Vitamin K1, Vitamin B1, Vitamin B2, Niacin, Panthothensäure, Vitamin B6, Folsäure, Biotin, Vitamin C, Vitamin A, Vitamin D3, Vitamin E, Vitamin B12, Iod, Eisen, Selen, Zink, Chrom, Mangan, Molybdän, Kupfer); Karamell, Verdickungsmittel: Xanthan

Vitamine und Mineralstoffe pro 100g % NRV*

Kalium (mg)	416,67	25 %
Phosphor (mg)	145,83	25 %
Calcium (mg)	166,67	25 %
Magnesium (mg)	78,13	25 %
Iod (µg)	31,25	25 %
Eisen (mg)	2,92	25 %
Selen (µg)	11,46	25 %
Zink (mg)	2,08	25 %



Chrom (µg)	8,33	25 %
Mangan (mg)	0,42	25 %
Molybdän (µg)	10,42	25 %
Kupfer (mg)	0,21	25 %
Vitamin K (µg)	15,63	25 %
Vitamin A (µg)	166,67	25 %
Vitamin D (µg)	1,04	25 %
Vitamin C (mg)	16,67	25 %
Vitamin E (mg)	2,5	25 %
Vitamin B1 (mg)	0,23	25 %
Vitamin B2 (mg)	0,29	25 %
Vitamin B6 (mg)	0,29	25 %
Vitamin B12 (µg)	0,52	25 %
Folsäure (µg)	41,67	25 %
Panthothensäure (mg)	1,25	25 %
Niacin (mg)	3,33	25 %
Biotin (µg)	10,42	25 %

*Nährstoffbezugswerte (NRV) für die tägliche Zufuhr gemäß Lebensmittelinformationsverordnung pro 120g
Packung

Nährwerte pro 100g

Energie	1630kJ / 388kcal
Fett	13g
davon gesättigte Fettsäuren	8.6g
Kohlenhydrate	61g
davon Zucker	18g
Eiweiss	5.9g
Salz	0.9g