



## Zutatenverzeichnis und Anwendungshinweise der Produkte

### «Gemüse-Paket 1»

#### **3 Dosen Karotten, luftgetrocknet 1350g (4090 kcal)**

Frischeverhältnis 1:6 - dies entspricht ca. 8.1kg frischen Karotten

Zubereitung: In kaltem Wasser einweichen, abgiessen und kalt essen oder direkt in siedende Bouillon/Wasser oder in ein Gericht einstreuen und leicht ziehen lassen

#### **3 Dosen Spargeln grün, gefriergetrocknet 390g (1224 kcal)**

Frischeverhältnis 1:10 - dies entspricht ca. 3.9kg frischen grünen Spargeln

Zubereitung: In kaltem Wasser einweichen, abgiessen und kalt essen oder direkt in siedende Bouillon/Wasser oder in ein Gericht einstreuen und leicht ziehen lassen.

#### **3 Dosen Mais gefriergetrocknet 900g (3438 kcal)**

Frischeverhältnis 1:3 - dies entspricht ca. 2.7kg frischen Maiskörnern

Zubereitung: In kaltem Wasser einweichen, abgiessen und kalt essen oder direkt in siedende Bouillon/Wasser oder in ein Gericht einstreuen und leicht ziehen lassen.

#### **3 Dosen Grüne Erbsen gefriergetrocknet 1050g (3769 kcal)**

Frischeverhältnis 1:3 - dies entspricht ca. 3.15kg frischen grünen Erbsen

Zubereitung: In kaltem Wasser einweichen, abgiessen und kalt essen oder direkt in siedende Bouillon/Wasser oder in ein Gericht einstreuen und leicht ziehen lassen.





## Gemüse-Paket 1

12'521 kcal

**Paketabmessung:** 55 x 41 x 23 L/B/H in cm

**Paket-Gewicht:** 7.6 kg

**Lagerung:** Möglichst kühl und trocken, ohne direkte Sonneneinstrahlung.  
Optimal wäre eine konstante Temperatur von unter 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

#### Karotten:

Zutaten: Karotten (unregelmässige Stücke ca. 16x16x2mm), luftgetrocknet

Energie	1274kJ / 303kcal
Fett	1.4g
davon gesättigte Fettsäuren	0.31g
Kohlenhydrate	52.7g
davon Zucker	49.37g
Ballaststoffe	23.72g
Eiweiss	6.51g
Salz	0.45g

#### Spargeln:

Zutaten: Spargel grün, gefriergetrocknet (Stücke: ca. 3-5mm lang)

## Nährwerte pro 100g



Energie	1323kJ / 314kcal
Fett	2.47g
davon gesättigte Fettsäuren	0.5g
Kohlenhydrate	31.52g
davon Zucker	31.52g
Ballaststoffe	20.24g
Eiweiss	29.51g
Salz	0.16g

### **Mais:**

Zutaten: Maiskörner gefriergetrocknet

Energie	1600kJ / 382kcal
Fett	4.0g
davon gesättigte Fettsäuren	0.7g
Kohlenhydrate	70.0g
davon Zucker	2.0g
Ballaststoffe	10.0g
Eiweiss	10.0g
Salz	0.02g

### **Grüne Erbsen:**

Zutaten: Erbsen „premium“ gefriergetrocknet (mindestens 9mm)

Energie	1500kJ / 359kcal
Fett	2.0g
davon gesättigte Fettsäuren	0.3g
Kohlenhydrate	47.0g
davon Zucker	3.0g
Ballaststoffe	19.0g
Eiweiss	26.0g
Salz	30mg