



Zutatenverzeichnis und Anwendungshinweise der Produkte

«Gemüse-Paket 2»

3 Dosen Paprika rot/Peperoni rot, gefriergetrocknet à 150g – gesamt 450g (1291 kcal)

Frischeverhältnis 1:11 – dies entspricht ca. 4.95kg frischen roten Paprika/Peperoni

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 Blumenkohl, gefriergetrocknet à 70g – gesamt 210g (604 kcal)

Frischeverhältnis 1:11 – dies entspricht ca. 2.31kg frischen Blumenkohlröschen

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 Spinat, gefriergetrocknet à 120g – gesamt 360g (975 kcal)

Frischeverhältnis 1:11 – dies entspricht ca. 3.95kg frischem Spinat

Zubereitung: In kaltem Wasser einweichen, abgiessen und wie frisches Gemüse weiterverarbeiten, oder direkt in siedende Bouillon/Wasser oder in ein Gericht einstreuen und leicht ziehen lassen.

3 Dosen Gemüsemischung luftgetrocknet à 400g – gesamt 1200g (3684 kcal)

Zubereitung: In kaltem Wasser einweichen, abgiessen und wie frisches Gemüse weiterverarbeiten, oder direkt in siedende Bouillon/Wasser oder in ein Gericht einstreuen und leicht ziehen lassen.



Gemüse-Paket 2

6'554 kcal

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

Paket-Gewicht: 6.1 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

Paprika rot/Peperoni rot:

Zutaten: Paprika rot/Peperoni (Würfel 10x10mm) gefriergetrocknet

Energie	1200kJ / 287kcal
Fett	3.0g
davon gesättigte Fettsäuren	0.5g
Kohlenhydrate	32.0g
davon Zucker	31.0g
Ballaststoffe	40g
Eiweiss	12.0g
Salz	0.05g

Blumenkohl:

Zutaten: Blumenkohlrischen gefriergetrocknet

Nährwerte pro 100g



Energie	1200kJ / 288kcal
Fett	3.0g
davon gesättigte Fettsäuren	0.4g
Kohlenhydrate	24.0g
davon Zucker	21.0g
Ballaststoffe	30.0g
Eiweiss	26.0g
Salz	0.35g

Spinat:

Zutaten: Spinat (2-5mm), gefriergetrocknet

Energie	1138kJ / 271kcal
Fett	3.66g
davon gesättigte Fettsäuren	0.44g
Kohlenhydrate	7.44g
davon Zucker	5.68g
Ballaststoffe	21.94g
Eiweiss	34.24g
Salz	2.12g

Gemüsemischung:

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

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