LMIV Datenblatt zum Artikel

Gemüsemischung Zarte Mischung, tiefgekühlt

Kennzeichnung:	Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Lebensweise.
Aufbewahrung:	Hinweise für die Aufbewahrung zu Hause: Entweder sofort zubereiten oder bei -18°C mindestens haltbar bis Ende: siehe Aufdruck.
Zutaten:	Zutaten: Babykarotten, Erbsen, Zuckermais, in veränderlichen Gewichtsanteilen.
Alkoholgehalt:	
Portionenen:	4
Nährwertanspruch:	
Verwendungshinweis:	Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren! Nicht roh verzehren - Produkt bitte vor dem Verzehr durcherhitzen!
Zubereitung & Anweisung:	Schmoren/Duensten - Zubereitung Fleisch durch Garen in Fluessigkeit Im Topf dünsten: (bezogen auf 300g) Zarte Mischung unaufgetaut mit ca. 2 EL Wasser und etwas zerlassenem Fett (10g) in einen ausreichend großen Topf geben. Etwas salzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. zubereiten. Gelegentlich umrühren.,Zubereitung unter Benutzung von Mikrowellen In der Mikrowelle: (bezogen auf 300g) Zarte Mischung unaufgetaut mit 1 EL Wasser in ein mikrowellengeeignetes Geschirr geben. Zugedeckt bei 600 Watt 6 Min. erhitzen. 3-5 Min. ziehen lassen.
Abmessungen:	Nettogehalt 700.00 Gramm,Bruttogewicht 707.00 Gramm
Kontakt:	Name: Iglo Austria; Adresse: Marchfelder Str. 2, 2301 Groß-Enzersdorf; Webseite: www.iglo.at; Telefon: 0810 300 407
Allergene:	
Attributte:	Labelinformationen Umwelt und Verpackung AMA_SEAL_OF_APPROVAL AMA-Gütesiegel (Qualitätskontrolle, Österreich) Labelinformationen Umwelt und Verpackung GREEN_DOT GREEN DOT - ARA (Verpackungskennzeichen)

Nährwerte pro 100 Gramm Zubereitet

Haushaltsportion

*** Vitamin A berechnet aus dem Provitamin A-Carotinoid Gehalt

NAEHRSTOFF		Wert	Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (~)	276	Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (~)	66	Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (~)	0.5	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (~)	0.1	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (~)	11	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (~)	2.8	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (~)	2.7	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (~)	2.9	Gramm	
Salz	Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)	0.01	Gramm	
Vitamin A	Ungefährer Wert (~)	248	Mikrogramm	31,00 %

Gemüsemischung Zarte Mischung, tiefgekühlt

Nährwerte pro 1 Portion Zubereitet

Haushaltsportion ** pro Portion (150g) ** zubereitet nach Anleitung in der

NAEHRSTOFF		Wert	Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (~)	420	Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (~)	100	Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (~)	0.7	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (~)	0.1	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (~)	17	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (~)	4.3	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (~)	4	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (~)	4.3	Gramm	
Salz	Kleiner als (<) - zu klein für genaue Messung (Regel: <0.5)	0.01	Gramm	
Vitamin A	Ungefährer Wert (~)	372	Mikrogramm	47,00 %