

FANDLER ÖLE

DIE INNEREN WERTE

100 g unserer kaltgepressten Bio-Öle enthalten durchschnittlich:	CAMELINAÖL	CHIAÖL	DISTELÖL	ERDNUSSÖL	HANFÖL	HASELNUSSÖL	KÜRBISKERNÖL	LEINÖL	MACADAMIANUSSÖL	MANDELÖL	MOHNÖL	OLIVENÖL	RAPSÖL	SESAMÖL	SONNENBLUMENÖL	TRAUBENKERNÖL	WALNUSÖL	KIRSCHKERNÖL	MARILLENKERNÖL	ZWETSCHKENKERNÖL	
Energie																					
KJ	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	
kcal	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	
Fett	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	
davon Fettsäuren: gesättigte = Palmitinsäure	10,0%	10,0%	8,0%	18,0%	11,0%	9,0%	18,0%	11,0%	13,0%	10,0%	13,0%	16,0%	8,0%	16,0%	8,0%	11,0%	10,0%	10,0%	8,0%	7,0%	
einfach ungesättigte = Omega-9-Fettsäure / größtenteils Ölsäure	35,0%	8,0%	10,0%	47,0%	15,0%	83,0%	32,0%	20,0%	84,0%	66,0%	19,0%	75,0%	65,0%	41,0%	74,0%	14,0%	19,0%	46,0%	63,0%	70,0%	
mehrfach ungesättigte = Omega-6-Fettsäure / größtent. Linolsäure & = Omega-3-Fettsäure / größtenteils Linolen säure	55,0%	82,0%	82,0%	35,0%	74,0%	8,0%	50,0%	69,0%	3,0%	24,0%	68,0%	9,0%	27,0%	43,0%	18,0%	75,0%	71,0%	44,0%	29,0%	23,0%	
Kohlenhydrate	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	
davon Zucker	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	
Eiweiß	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	
Salz	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	
Omega-3-Fettsäuren**	37,0%	63,0%			16%*			55,0%					8,0%				11,0%				
Vitamin E																			19 mg	15 mg	19 mg
% NRV ***																			158%	125%	158%

* davon 2,82 % Gamma-Linolensäure

** Die Angabe, ein Lebensmittel habe einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, sowie jegliche Angabe, die für den Verbraucher voraussichtlich dieselbe Bedeutung hat, ist nur zulässig, wenn das Produkt mindestens 0,6 g Alpha-Linolensäure pro 100 g und pro 100 kcal oder zusammengenommen mindestens 80 mg Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure pro 100 g und pro 100 kcal enthält. Die angegebenen Werte beziehen sich auf unsere Untersuchungszeugnisse, eventuelle Abweichungen sind naturbedingt.

*** % des Nährstoffbezugswertes (NRV) für die tägliche Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen. Die angegebenen Werte beziehen sich auf unsere Untersuchungszeugnisse, eventuelle Abweichungen sind naturbedingt.

FANDLER MEHLE

DIE INNEREN WERTE

100 g unserer teilentölkten Mehle enthalten durchschnittlich:	BIO CHIAMEHLE	BIO ERDNUSSEHLE	BIO HANFMEHLE	BIO HASELNUSSMEHLE	BIO KÜRBISKERNMEHLE	BIO LEINSAMENMEHLE	BIO MANDELMEHLE	BIO SESAMMEHLE
Energie								
kJ	1303	1628	1554	1791	1638	1667	1957	1736
kcal	315	388	374	430	390	403	470	417
Fett	10 g	11 g	16 g	22 g	11 g	21 g	26 g	22 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,4 g	2,6 g	1,9 g	2,2 g	2,1 g	2,6 g	2,6 g	3,1 g
Kohlenhydrate	1,0 g	15 g	3,8 g	11 g	3,1 g	3,2 g	7,8 g	4,9 g
davon Zucker	1,0 g	9,6 g	3,0 g	8,4 g	2,5 g	1,7 g	7,6 g	1,6 g
Ballaststoffe	43 g	16 g	29 g	22 g	11 g	36 g	14 g	22 g
Eiweiß	33 g	50 g	40 g	36 g	61 g	32 g	45 g	40 g
Salz	< 0,01 g	< 0,01 g	< 0,01 g	< 0,01 g	1,8 g	0,22 g	< 0,01 g	< 0,01 g
Folsäure		98 µg 49 %*	205 µg 103 %*	172 µg 86 %*	184 µg 92 %*			
Magnesium		395 mg 105 %*	792 mg 211 %*	429 mg 115 %*	840 mg 224 %*	350 mg 93 %*	444 mg 118 %*	642 mg 171 %*
Eisen		5 mg 36 %*	22 mg 157 %*	8 mg 57 %*	15 mg 107 %*	8 mg 60 %*	7 mg 50 %*	13 mg 93 %*
Zink		6 mg 60 %*	13 mg 130 %*	7 mg 70 %*	14 mg 140 %*	6 mg 61 %*	7 mg 70 %*	10 mg 100 %*
Calcium				41 mg 51 %*		268 mg 34 %*	522 mg 65 %*	1800 mg 225 %*



** Die Angabe, ein Lebensmittel habe einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, sowie jegliche Angabe, die für den Verbraucher voraussichtlich dieselbe Bedeutung hat, ist nur zulässig, wenn das Produkt mindestens 0,6 g Alpha-Linolensäure pro 100 g und pro 100 kcal oder zusammengenommen mindestens 80 mg Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure pro 100 g und pro 100 kcal enthält.

Die angegebenen Werte beziehen sich auf unsere Untersuchungszeugnisse, eventuelle Abweichungen sind naturbedingt.