

# FANDLER ÖLE

## DIE INNEREN WERTE

100 ml 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
<b>Energie</b>																				
KJ	3404	3404	3404	3404	3404	3404	3404	3404	3404	3404	3404	3404	3404	3404	3404	3404	3404	3404	3404	3404
kcal	828	828	828	828	828	828	828	828	828	828	828	828	828	828	828	828	828	828	828	828
<b>Fett</b>	92 g	92 g	92 g	92 g	92 g	92 g	92 g	92 g	92 g	92 g	92 g	92 g	92 g	92 g	92 g	92 g	92 g	92 g	92 g	92 g
davon Fettsäuren: <b>gesättigte</b> = Palmitinsäure	9,0 g	9,0 g	8,0 g	17,0 g	10,0 g	7,0 g	17,0 g	11,0 g	15,0 g	9,0 g	10,0 g	15,0 g	7,0 g	15,0 g	10,0 g	10,0 g	9,0 g	9,0 g	7,0 g	6,0 g
<b>einfach ungesättigte</b> = Omega-9-Fettsäure / größtenteils Ölsäure	32,0 g	7,0 g	10,0 g	36,0 g	14,0 g	76,0 g	29,0 g	18,0 g	74,0 g	64,0 g	16,0 g	69,0 g	60,0 g	37,0 g	30,0 g	13,0 g	18,0 g	42,0 g	58,0 g	64,0 g
<b>mehrfach ungesättigte</b> = Omega-6-Fettsäure / größtent. Linolsäure & = Omega-3-Fettsäure / größtenteils Linolen säure	51,0 g	76,0 g	74,0 g	39,0 g	68,0 g	9,0 g	46,0 g	63,0 g	3,0 g	19,0 g	66,0 g	8,0 g	25,0 g	40,0 g	52,0 g	69,0 g	65,0 g	41,0 g	27,0 g	22,0 g
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	28,0 g	57,0 g			15 g			51,0 g					7,0 g				10,0 g			
Vitamin E					23 mg		21 mg								42 mg					
% NRV *					192%		175%								350%					

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

# FANDLER MEHLE

## DIE INNEREN WERTE

100 g unserer teilentölkten Mehle enthalten durchschnittlich:	BIO CHIAMEHL	BIO ERDNUSSEHLE	BIO HANFMEHL	BIO HASELNUSSMEHL	BIO KÜRBISKERNMEHL	BIO LEINSAMENMEHL	BIO MANDELMEHL	BIO SESAMMEHL
<b>Energie</b>								
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				411 mg 51 %		268 mg 34 %	522 mg 65 %	1800 mg 225 %



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