

FANDLER ÖLE

DIE INNEREN WERTE

100 ml unserer kaltgepressten Bio-Öle enthalten durchschnittlich:	CAMELINAÖL	CHIAÖL	DISTELÖL	ERDNUSSÖL	HANFÖL	HASELNUSSÖL	KÜRBISKERNÖL	KÜRBISKERNÖL KALTGEPRESST	LEINÖL	MACADAMIANUSSÖL	MANDELÖL	MOHNÖL	OLIVENÖL	RAPSÖL	SESAMÖL	SONNENBLUMENÖL	TRAUBENKERNÖL	WALNUSSÖL	KIRSCHKERNÖL	MARILLENKERNÖL	ZWETSCHKERNÖL	
Energie																						
KJ	3404	3404	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	828	828
Fett	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	92 g	92 g
davon Fettsäuren: gesättigte = Palmitinsäure	9,0 g	9,0 g	8,0 g	17,0 g	10,0 g	7,0 g	17,0 g	18,0 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	
einfach ungesättigte = 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	27,0 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	
mehrfach ungesättigte = Omega-6-Fettsäure / größtent. Linolsäure & = Omega-3-Fettsäure / größtenteils Linolensäure	51,0 g	76,0 g	74,0 g	39,0 g	68,0 g	9,0 g	46,0 g	47,0 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	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	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	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	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	14 mg								42 mg						
% NRV *					192%		175%	116%								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 CHIAMEHLE	BIO ERDNUSSEHLE	BIO HANFMEHLE	BIO HASELNUSSMEHLE	BIO KÜRBISKERNMEHLE	BIO LEINSAMENMEHLE	BIO MANDELMEHLE	BIO SESAMMEHLE
Energie								
kJ	1303	1628	1554	1791	1628	1667	1850	1736
kcal	315	388	374	430	388	403	443	417
Fett	10 g	11 g	16 g	22 g	11 g	21 g	20 g	22 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,4 g	2,6 g	1,9 g	2,2 g	2,1 g	2,6 g	2,4 g	3,1 g
Kohlenhydrate	1,0 g	15 g	3,8 g	11 g	3,1 g	3,2 g	10 g	4,9 g
davon Zucker	1,0 g	9,6 g	3,0 g	8,4 g	2,5 g	1,7 g	8 g	1,6 g
Ballaststoffe	43 g	16 g	29 g	22 g	11 g	36 g	13 g	22 g
Eiweiß	33 g	50 g	40 g	36 g	60 g	32 g	47 g	40 g
Salz	< 0,01 g	< 0,01 g	< 0,01 g	< 0,01 g	2,5 g	0,22 g	< 0,1 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.