

# FANDLER ÖLE

## DIE INNEREN WERTE

100 ml unserer kaltgepressten Bio-Öle enthalten durchschnittlich:	CAMELINAÖL	CHIAÖL	DISTELÖL	ERDNUSSÖL	ÖRDNUSSÖL	HANFÖL	HASELNUSSÖL	KÜRBISKERNÖL	KÜRBISKERNÖL KALTGEPRESST	LEINÖL	MACADAMIANUSSÖL
<b>Energie</b>											
KJ	3404	3404	3404	3404	3404	3404	3404	3404	3404	3404	3404
kcal	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
davon Fettsäuren: <b>gesättigte</b> = Palmitinsäure	9,0 g	9,0 g	8,0 g	17,0 g	17,0 g	10,0 g	7,0 g	17,0 g	18,0 g	11,0 g	15,0 g
<b>einfach ungesättigte</b> = Omega-9-Fettsäure / größtenteils Ölsäure	32,0 g	7,0 g	10,0 g	36,0 g	36,0 g	14,0 g	76,0 g	29,0 g	27,0 g	18,0 g	74,0 g
<b>mehrfach ungesättigte</b> = Omega-6-Fettsäure / größtent. Linolsäure & = Omega-3-Fettsäure / größtenteils Linolensäure	51,0 g	76,0 g	74,0 g	39,0 g	39,0 g	68,0 g	9,0 g	46,0 g	47,0 g	63,0 g	3,0 g
Kohlenhydrate	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
davon Zucker	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
Salz	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	
Vitamin E					21 mg	23 mg		21 mg	14 mg		
% NRV *					175%	192%		175%	116%		

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

# FANDLER ÖLE

## DIE INNEREN WERTE

100 ml unserer kaltgepressten Bio-Öle enthalten durchschnittlich:	MANDELÖL	MOHNÖL	OLIVENÖL	RAPSÖL	SCHWARZKÜMMELÖL	SESAMÖL	SONNENBLUMENÖL	TRAUBENKERNÖL	WALNUSSÖL	KIRSCHKERNÖL	MARILLENKERNÖL	ZWETSCHKERNÖL
<b>Energie</b>												
KJ	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
<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
davon Fettsäuren: <b>gesättigte</b>												
= Palmitinsäure	9,0 g	10,0 g	15,0 g	7,0 g	10,0 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	64,0 g	16,0 g	69,0 g	60,0 g	21,0 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 Linolensäure	19,0 g	66,0 g	8,0 g	25,0 g	61,0 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
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
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
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
Omega-3-Fettsäuren				7,0 g					10,0 g			
Vitamin E							42 mg					
% NRV *							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 ERDNUSSMEHL	BIO HANFMEHL	BIO HASELNUSSMEHL	BIO KÜRBISKERNMEHL	BIO LEINSAMENMEHL	BIO MANDELMEHL	BIO SESAMMEHL
<b>Energie</b>								
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	1,4 g	8 g	1,6 g
Ballaststoffe	43 g	16 g	29 g	22 g	11 g	39 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 %



**VEGAN**

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