

# 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
<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 g	9 g	8 g	17 g	10 g	7 g	17 g	18 g	11 g	15 g	9 g
<b>einfach ungesättigte</b>											
= Omega-9-Fettsäure / größtenteils Ölsäure	32 g	7 g	10 g	36 g	14 g	76 g	29 g	27 g	18 g	74 g	64 g
<b>mehrfach ungesättigte</b>											
= Omega-6-Fettsäure / größtent. Linolsäure & = Omega-3-Fettsäure / größtenteils Linolensäure	51 g	76 g	74 g	39 g	68 g	9 g	46 g	47 g	63 g	3 g	19 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 g	57 g			15 g				51 g		
Vitamin E											
% NRV *											

\* % 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:	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
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	10 g	15 g	7 g	10 g	15 g	10 g	10 g	9 g	9 g	7 g	6 g
<b>einfach ungesättigte</b> = Omega-9-Fettsäure / größtenteils Ölsäure	16 g	69 g	60 g	21 g	37 g	30 g	13 g	18 g	42 g	58 g	64 g
<b>mehrfach ungesättigte</b> = Omega-6-Fettsäure / größtent. Linolsäure & = Omega-3-Fettsäure / größtenteils Linolensäure	66 g	8 g	25 g	61 g	40 g	52 g	69 g	65 g	41 g	27 g	22 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			7 g					10 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 teilentöhten 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 %*



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