

**ZEDERNÜSSE** (Russland) aus kontrolliert biologischer Wildsammlung  
**PIGNONS DE CÈDRE** (Russie) de collection sauvage biologique contrôlée  
**PINOLI DI CEDRO** (Russia) da raccolta selvaggia biologica controllata  
DIE DELIKATEN SAMEN der sibirischen Zirbelkiefer sind reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und haben einen hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen. Pur als Snack oder als Zutat in Gebäck, Müslis, Salaten und anderen Gerichten.

LES DÉLICATES GRAINES de pin de Sibérie sont riches en acides gras polyinsaturés et ont une forte teneur en vitamines et minéraux. Se consomme tel quel ou incorporé dans la pâtisserie, le muesli, les salades et autres plats.

I DELICATI SEMI di pino siberiano sono ricchi di acidi grassi polinsaturi e hanno un elevato contenuto di vitamine e minerali. Da consumarsi tal quale o per la preparazione di dolci, muesli, insalate e altri piatti.

**Durchschnittliche Nährwerte pro / Valeurs nutritives moyennes par / Valori nutritivi medi per 100 g**

Energie / énergie / energia	2789 kJ/675 kcal
Fett / graisse / grassi	62 g
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi	4,2 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren / dont acides gras monoinsaturés / di cui acidi grassi monoinsaturi	16,1 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren / dont acides gras polyinsaturés / di cui acidi grassi polinsaturi	41,3 g
Kohlenhydrate / glucides / carboidrati	7,5 g
davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri	6,1 g
Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre alimentari	5,6 g
Eiweiss / protéines / proteine	19 g
Salz / sel / sale	0,001 g

Vitamin E / vitamine E / vitamina E 16 mg (133 %\*), Folsäure / acide folique / acido folico 75 µg (38 %\*), Kalium / potassium / potassio 552 mg (28 %\*), Phosphor / Phosphore / fosforo 370 mg (53 %\*), Magnesium / magnesium / magnesio 270 mg (72 %\*), Eisen / fer / ferro 5,3 mg (38 %\*), Zink / zinc / zinco 6,2 mg (62 %\*)

\*% der empfohlenen Tagesdosis / % de la dose journalière recommandée / % della dose giornaliera raccomandata

Kühl und trocken aufbewahren / Conserver dans un endroit frais et sec / Conservare in luogo fresco e asciutto

Abgepackt in der Schweiz /  
Conditioné en Suisse /  
Confezionato in Svizzera

NaturKraftWerke®, Gibelstrasse 11  
CH 8607 Seegräben  
naturkraftwerke.ch | weltkueche.bio  
Lager EU: A. Conte, Bichtlingerstrasse 13  
DE 88605 Schnerkingen



CH-BIO-006  
Nicht-EU-Landwirtschaft



mindestens haltbar bis / à consommer de préférence avant le / da consumarsi preferibilmente entro il:

e 250 g



7 640110 518717