



7 640110 516386

mindestens haltbar bis: siehe Deckel / à consommer de préférence avant le: voir couvercle / da consumarsi preferibilmente entro il: vedi coperchio

MEERSALAT FLOCKEN

(*Ulva lactuca*)
aus kontrolliert biologischer Wasserkultur

FLOCONS DE LAITUE DE MER

de l'aquaculture biologique contrôlée

FIOCCHI DI LATTUGA DI MARE

da acquacoltura biologica controllata

Mild-würziger Geschmack – als Gewürz und Zutat. /

Saveur légèrement relevée – à utiliser comme aromate et ingrédient. / Gusto leggermente piccante – da usare come spezia o verdura.

NATURKRAFTWERKE



FLOCKEN
FLOCONS
FIOCCHI



MEER SALAT

LATUE DE MER

LATTUGA DI MARE

e 50 g

NATURPRODUKTE & BIOLOGISCHE LEBENSMITTEL

Ulva lactuca gedeiht in den Meeren überall auf der Welt. Die Grünalge wird schonend geerntet, gereinigt, blanchiert und luftgetrocknet.

Die schmackhaften Flocken können überall als spannende Zutat verwendet werden.

2 Teelöffel Meersalat (= ca. 2 g) enthalten durchschnittlich 194 µg Jod (= 129% der empfohlenen Tages dosis).

Ulva lactuca est une algue verte marine de répartition cosmopolite. Soigneusement cueillie et lavée, elle est blanchie et séchée à l'air pour la transformer en flocons. Celles-ci constituent un ingrédient culinaire universel d'un grand intérêt.

En effet, 2 cuillères à café de laitue de mer (= env. 2 g) contiennent en moyenne 194 µg d'iode (129% de l'apport journalier recommandé).

Ulva lactuca è un'alga verde commestibile molto comune. Viene colta con cura, poi sciacquata, sbollentata ed essiccata all'aria. I suoi saporiti fiocchi vantano molteplici usi.

2 cucchiaini di lattuga di mare (ca. 2 g) contengono in media 194 µg di iodio (pari al 129% 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
Conditionné en Suisse
Confezionato in Svizzera

Naturkraftwerke
Gibelstrasse 11
CH 8607 Aathal-Seegräben
Lager EU: Antonius Conte
Bichtlingerstr. 13
DE 88605 Schnerkingen

NATURKRAFTWERKE.CH
WELTKUECHE.BIO



**DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE
VALEURS NUTRITIVES MOYENNES
VALORI NUTRITIVI MEDI**

pro 100 g
par 100 g
per 100 g

| | |
|---|-------------------|
| Energie / énergie / energia | 840 kJ 202 kcal |
| Fett / graisse / grassi | 1,8 g |
| davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi | 0,5 g |
| Kohlenhydrate / glucides / carboidrati | 12,7 g |
| davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri | 0,4 g |
| Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre | 35 g |
| Eiweiss / protéines / proteine | 16,3 g |
| Salz / sel / sale | 2,0 g |
| Vitamin / vitamine / vitamina B12 | 10,7 µg (428%*) |
| Calcium / calcium / calcio | 1190 mg (149%*) |
| Magnesium / magnésium / magnesio | 2850 mg (760%) |
| Eisen / fer / ferro | 79 mg (564%*) |
| Jod / iode / iodio | 9700 µg (6467%*) |

*% NRV = Nutrient Reference Value | Nährstoffbezugswert
| Valeur nutritionnelle de référence | Valore nutritivo di riferimento

Herkunft Meersalat: siehe Deckel
Provenance laitue de mer: voir couvercle
Provenienza lattuga di mare: vedi coperchio

