



7 640110 519288

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

**ATLANTISCHE WAKAME FLOCKEN**  
(*Alaria esculenta*) aus kontrollierter Wildernte

**FLOCONS DE WAKAMÉ ATLANTIQUE**  
issu de cueillettes sauvages contrôlées

**FIOCCHI DI WAKAME DELL'ATLANTICO**  
da raccolta selvatica controllata

Milder Meergeschmack – salzig-würzig und aromatisch.  
Saveur légèrement relevée et agréablement iodée.  
Delicato gusto marino – sapido e aromatico.

**NATURKRAFTWERKE**

FLOCKEN  
FLOCONS  
FIOCCHI



**ATLANTIC WAKAME**

e 50 g

DIE EUROPÄISCHE ODER AUCH IRISCHE WAKAME wächst in atlantischen Küstengewässern. Die Braunalge wird kontrolliert wild geerntet und sorgfältig verarbeitet.

Die würzigen Flocken können in vielen Gerichten als Zutat verwendet werden.

1 g Wakame Flocken (= ca. 1 TL) enthält durchschnittlich 346 µg Jod (= 231 % des Nährstoffbezugswertes für Jod).

LE WAKAMÉ EUROPÉEN, également appelé alaire comestible, pousse dans les zones côtières atlantiques. Les flocons sont goûteux et peuvent entrer dans la composition de nombreux plats.

1 g de wakamé (= env. 1 c. à café) contient en moyenne 346 µg d'iode (= 231 % de l'apport journalier recommandé).

L'ALGA WAKAME EUROPEA cresce lungo le coste atlantiche. Quest'alga bruna commestibile è lavorata con cura. I sapori idonei alla preparazione di numerose ricette.

1 g di Wakame (= ca. 1 cucchiaino) contiene in media 346 µg di iodio (= 231 % 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



**DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE** pro 100 g  
**VALEURS NUTRITIVES MOYENNES** par 100 g  
**VALORI NUTRITIVI MEDI** per 100 g

Energie / énergie / energia	765 kJ   187 kcal
Fett / graisse / grassi	1,5 g
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi	0,0 g
Kohlenhydrate / glucides / carboidrati	6,3 g
davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri	<0,01 g
Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre	49,2 g
Eiweiss / protéines / proteine	12,3 g
Salz / sel / sale	4,8 g
Kalium / potassium / potassio	2176 mg (109%*)
Calcium / calcium / calcio	233 mg (29%*)
Phosphor / phosphore / fosforo	220 mg (31 %)
Eisen / fer / ferro	61,5 mg (439%*)
Zink / zinc / zinco	2,1 mg (21 %)
Jod / iode / iodio	34600 µg (23067%*)

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

Herkunft Wakame: siehe Deckel  
Provenance Wakame: voir couvercle  
Provenienza Wakame: vedi coperchio

