Superfood- Adventskalender

PRODUKT	ZUTATEN	NÄHRWERT PRO 100 G	ANWENDUNG	FÜLL-MENGE	MHD
Bio Acaipulver	Acai* Pulver (gefriergetrocknet) *aus kontrolliert biologischem Anbau DE-ÖKO-006 Nicht-EU-Landwirtschaft	Brennwert 2028 kJ/ 493 kcal; Fett 38,3 g - davon gesättigte Fettsäuren 8,7 g; Kohlenhydrate 9,2 g - davon Zucker 0,94 g; Eiweiß 9,3 g; Salz 0,04 g	Täglich etwa 1 Teelöffel (ca. 3 g) in ein Glas Wasser oder Saft einrühren und trinken.	7 g	10.08.2027/ 30.11.2027
Bio Acerola Fruchtpulver	Acerola Saftkonzentrat aus Acerolabeeren * *aus kontrolliert biologischem Anbau DE-ÖKO-006 Nicht-EU-Landwirtschaft	Brennwert 1090 kJ / 257 kcal; Fett 0,5 g - davon gesättigte Fettsäuren 0,2 g; Kohlenhydrate 59,9 g - davon Zucker 11,5 g; Ballaststoffe 0,8 g; Eiweiß 3,1 g; Salz 0,16 g	Gut bei Erkältung.	7 g	07.02.2027/ 26.09.2027
Bio Aronia Beeren	Aronia Beeren* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 Nicht-EU-Landwirtschaft	Brennwert 1196 kJ/ 284 kcal; Fett 2,4 g - davon gesättigte Fettsäuren 1,5 g; Kohlenhydrate 54,9 g - davon Zucker 6 g; Ballaststoffe 16,9g; Eiweiß 2,3 g; Salz 0,07 g	Entweder pur, im Müsli, im Jogurt, im Obstsalat oder zur Verfeinerung von Salaten, Wildgerichten und Smoothies.	15 g	31.01.2028
Bio Ceylon Zimt	Zimt* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 - Nicht-EU-Landwirtschaft	Brennwert 1005 kJ / 243 kcal; Fett 1,2 g - davon gesättigte Fettsäuren 0,3 g; Kohlenhydrate 27,5 g - davon Zucker 2,2 g; Ballaststoffe 53,1g; Eiweiß 4 g; Salz 0,03 g	Gibt Ihren Speisen, Tee, Kaffee, Gebäck, Müsli oder Smoothie eine leckere und besonders süße Note.	15 g	01.10.2027
Bio Chia Samen schwarz	Chia Samen * *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 Nicht-EU-Landwirtschaft	Brennwert 1911 kJ/ 464 kcal; Fett 34 g - davon gesättigte Fettsäuren 3,3 g; Kohlenhydrate 0,9 g - davon Zucker 0,9 g; Ballaststoffe 38 g; Eiweiß 20 g; Salz <0,01 g	Gut geeignet für Salate, Früchte oder Brotaufstriche. Die maximale Verzehrmenge pro Tag beträgt 15g.	15 g	31.01.2028
Bio Blaubeeren	Blaubeeren* 95%, Apfelsaftkonzentrat* 5% *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 Nicht-EU-Landwirtschaft	Brennwert 1326 kJ/ 317 kcal; Fett 1,8 g - davon gesättigte Fettsäuren 0,2 g; Kohlenhydrate 72,6 g - davon Zucker 68,2 g; Ballaststoffe 2,9 g; Eiweiß 1,1 g; Salz 0,055 g	Als Snack oder im Müsli. Unterstützt das Immunsystem und kann Entzündungen reduzieren.	10 g	29.05.2027
Bio Erbsensprotein	Gelbe / Weiße Erbsen* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft	Brennwert 1599 kJ / 382 kcal; Fett 7,6 g - davon gesättigte Fettsäuren 2,0 g; Kohlenhydrate 4,9 g - davon Zucker 0,25 g; Ballaststoffe 4,19 g; Eiweiß 82,8 g; Salz 1,1 g	Ideal für alle, die mehr Proteine brauchen, aber auf Tierisches verzichten wollen. Für Veganer und Vegetarier.	15 g	26.09.2027
Bio Gerstengraspulver	Gerstengras* gemahlen *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft	Brennwert 916 kJ / 216 kcal; Fett 2,8 g - davon gesättigte Fettsäuren 0,9 g; Kohlenhydrate 26 g - davon Zucker 2,9 g; Eiweiß 21,8 g; Salz 0,05 g	Kann sehr einfach in Wasser, Säfte oder Speisen eingerührt genossen werden.	15 g	10.07.2027/ 22.10.2027
Bio Goji-Beeren	Goji Beeren* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 Nicht-EU-Landwirtschaft	Brennwert 1478 kJ/ 349 kcal; Fett 3,2 g - davon gesättigte Fettsäuren 0,4 g; Kohlenhydrate 68 g - davon Zucker 51 g; Ballaststoffe 6,8 g; Eiweiß 12 g; Salz 1,2 g	Lecker in deinem Müsli oder auch zum Snacken für zwischendurch.	20 g	07.04.2027
Bio Hagebutten Pulver	Hagebutten* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 Nicht-EU-Landwirtschaft	Brennwert 920 kJ / 224 kcal; Fett 1,6 g - davon gesättigte Fettsäuren 0 g; Kohlenhydrate 49 g - davon Zucker 18 g; Ballaststoffe 63 g; Eiweiß 3 g; Salz < 0,1 g	Zur Anreicherung von Smoothies, Shakes, Müslis oder zur Vermischung mit Saft.	15 g	30.10.2027
Bio Hanfsamen ungeschält	Hanfsamen* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft Kann Spuren von Gluten enthalten.	Brennwert 2327 kJ / 567 kcal; Fett 47 g - davon gesättigte Fettsäuren 3,3 g; Kohlenhydrate 3,4 g - davon Zucker 3,4 g; Ballaststoffe3,2 g; Eiweiß 32 g; Salz 0 g	Einfach in Ihre bevorzugten Smoothies, Säfte oder Gerichte mischen und der Tag kann beginnen.	15 g	30.06.2027
Bio Ingwer Pulver	Ingwer* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 Nicht-EU-Landwirtschaft	Brennwert 1331 kJ / 316 kcal; Fett 2,3 g - davon gesättigte Fettsäuren 1,0 g; Kohlenhydrate 54,5 g - davon Zucker 4,8 g; Ballaststoffe 18 g; Eiweiß 10 g; Salz 0,03 g	Es harmoniert bestens mit z.B. Orangen, Möhren oder Curry in einer Suppe, es wird eine fruchtige und angenehme Schärfe in Ihre Gerichte zaubern.	15 g	01.06.2028
Bio Sanddornbeeren	Sandornbeeren* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft	Brennwert 1733kJ / 414 kcal; Fett 30,5 g - davon gesättigte Fettsäuren 1,8 g; Kohlenhydrate 22,4 g - davon Zucker 1,9 g; Eiweiß 1,9 g; Salz 0,015 g	Lecker in deinem Müsli oder auch zum snacken für zwischendurch.	20 g	08.07.2027
Bio Kokosblüten-zucker	100% Kokosblütenzucker* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft Enthällt Fruktose.	Brennwert 1632 kJ / 384 kcal; Fett 0,2 g - davon gesättigte Fettsäuren 0,2 g; Kohlenhydrate 94 g - davon Zucker 90 g; Eiweiß 1,3 g; Ballaststoffe 0,5 g; Salz 0,41 g	Kann wie brauner Zucker oder Vollrohrzucker in nahezu allen süßen Speisen und Getränken verwendet werden.	15 g	20.12.2027/ 31.05.2027
Bio Kürbiskerne	Kürbiskerne* *aus kontrollliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft	Brennwert 2437 kJ/ 582 kcal; Fett 46 g - davon gesättigte Fettsäuren 9,4 g; Kohlenhydrate 12 g - davon Zucker 1,4 g; Ballaststoffe 7 g; Eiweiß 37 g; Salz 0,03 g	Lecker in deinem Salat oder auch zum snacken für zwischendurch.	15 g	30.06.2027
Bio Kurkuma gemahlen	Kurkuma* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 Nicht-EU-Landwirtschaft Kann Spuren von Gluten enthalten.	Brennwert 1542 kJ/ 368 kcal; Fett 10 g - davon gesättigte Fettsäuren 3 g; Kohlenhydrate 65 g - davon Zucker 0,3 g; Ballaststoffe 21 g; Eiweiß 8 g; Salz 0,3 g	Veredeln Sie spielend Suppen, Reis sowie Geflügel- und Fleischgerichte.	15 g	01.07.2027
Bio Leinsamen braun	Leinsamen* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 Nicht-EU-Landwirtschaft	Brennwert 2151 kJ/ 514 kcal; Fett 42 g - davon gesättigte Fettsäuren 3,7 g; Kohlenhydrate 1,6 g - davon Zucker 1,6 g; Ballaststoffe 27 g; Eiweiß 18 g; Salz 0,02 g	Perfekt für Müsli, Haferbrei und Porridge oder eingeweicht zum Brot backen auch als Ei-Ersatz in Backrezepten verwendbar.	15 g	30.07.2027
Bio Maca Pulver	Maca Pulver* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 Nicht-EU-Landwirtschaft	Brennwert 1503 kJ / 359 kcal; Fett 2 g - davon gesättigte Fettsäuren <1 g; Kohlenhydrate 70 g - davon Zucker 35 g; Ballaststoffe 7 g; Eiweiß 14 g; Natrium 18 mg	Im Müsli, Smoothie, Joghurt, Quark oder Dressing einrühren.	15 g	25.10.2027
Bio Mandelkerne natur	Mandelkerne* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft	Brennwert 2508 kJ / 607 kcal; Fett 53 g - davon gesättigte Fettsäuren 5,1 g; Kohlenhydrate 3,9 g - davon Zucker 3,5 g; Eiweiß 22 g; Ballaststoffe 13 g; Salz 0,03 g	Lecker in deinem Müsli oder auch zum snacken für zwischendurch.	20 g	07.07.2027
Bio Moringa Pulver	Moringa Pulver* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 Nicht-EU-Landwirtschaft	Brennwert 1193 kJ / 285 kcal; Fett 8,06 g - davon gesättigte Fettsäure 2,34 g; Kohlenhydrate 38,2 g - davon Zucker 8,2 g; Ballaststoffe 22,8 g; Eiweiß 28,07 g; Salz 0,2 g	Eignet sich hervorragend zur Herstellung grüner Smoothies. Ebenso gut schmeckt es als würzige Beigabe in herzhaften Gerichten wie Salaten oder Suppen, aber auch in Süßspeisen.	15 g	25.12.2027
Bio Quinoa weiß	Quinoa Körner* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 Nicht-EU-Landwirtschaft	Brennwert 1488 kJ / 355 kcal; Fett 5,94 g - davon gesättigte Fettsäuren 0,53 g; Kohlenhydrate 62,44 g - davon Zucker 1,6 g; Ballaststoffe 6,86 g; Eiweiß 12,19 g; Natrium 3 g	Auch als Beilage machen sich die Samen gut, etwa anstelle von Reis.	30 g	14.10.2027
Bio Reisprotein 80% Protein	Reisprotein* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 Nicht-EU-Landwirtschaft	Brennwert 1815 kJ / 429 kcal; Fett 5,3 g - davon gesättigte Fettsäuren 2,2 g; Kohlenhydrate 4,7 g - davon Zucker 0,5 g; Ballaststoffe 4,7 g; Eiweiß 84,4 g; Salz 0,3 g	Als Zusatz in Shake oder Smoothie. Auch zum Einrühren ins Müsli oder beim Backen verwendbar.	15 g	25.07.2027
Bio Spirulina Pulver	Spirulina* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 Nicht-EU-Landwirtschaft	Brennwert 1548 kJ / 366 kcal; Fett 6 g - davon gesättigte Fettsäuren 1,1 g; Kohlenhydrate 10,5 g - davon Zucker 3,8 g; Eiweiß 64 g; Salz 0 g	In Flüssigkeit einrühren oder über Ihre Speisen gestreut verzehren.	15 g	18.09.2028
Bio Weizengraspulver	Weizengras* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft	Brennwert 1169 kJ / 280 kcal; Fett 3,9 g - davon gesättigte Fettsäuren 0,8 g; Kohlenhydrate 23,0 g - davon Zucker 7,3 g; Ballaststoffe 40,7 g; Eiweiß 18,1 g; Salz 0,08 g	1 Teelöffel Lebepur zusammen mit 200ml Wasser und süßem Obst (z.B. Apfel oder Banane) 1 Minute im elektrischen Mixer pürieren. Fertig ist der Smoothie!	15 g	25.06.2027

DE-ÖKO-006
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

UMBRELLA

Umbrella GmbH
Königstr. 48
30175 Hannover

Kühl und trocken lagern.