

100 GRAMM GEKOCHTE LINSEN

12 GRAMM
EIWEISS

+

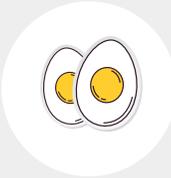
8 GRAMM
BALLASTSTOFFE

+

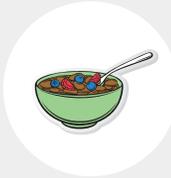
NUR 140
KALORIEN

**PFLANZLICHE
EIWEISSQUELLE**

EINE EMPFOHLENE PORTION 100 GRAMM GEKOCHETER LINSEN ENTHÄLT

SO VIEL EIWEISS
WIE ZWEI EIER

+

SO VIEL BALLASTSTOFFE
WIE DREI PORTIONEN
QUINOA ODER EINE
SCHÜSSEL
KLEINEN-FLOCKEN

+

SO VIEL
KALIUM WIE
EINE BANANE

+

GUTE QUELLE FÜR
KALIUM, EISEN UND
ZINK

+

VON NATUR AUS
GLUTENFREI

+

AUSGESPROCHEN
NIEDRIG AUF DEM
GLYKÄMISCHEN
INDEX (GI)*Sättigend*

- Die Kombination aus hohem Eiweiß- und Ballaststoffanteil bewirkt die sättigende Wirkung von Linsen
- Sättigungsgefühl zügelt den Hunger und sorgt für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl beim Verbraucher
- Linsen sorgen für eine lang anhaltende Energieverbrennung, und der niedrige glykämische Index führt zu einer Reduktion der Blutzuckerspitzen

GANZE
LINSEN

Nährwertinformation

Portion 100 Gramm
GekochtMenge pro Portion
Kalorien 140

% RDA*

Fett 0.5g	1%
Davon Gesättigte Fettsäuren 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterin 0mg	0%
Natrium 5mg	0%
Kohlenhydrate 23g	8%
Davon Zucker 0g	
Davon hinzugefügt	0%
Ballaststoffe 9g	32%
Eiweiß 12g	
Vitamin D 0mcg	0%
Kalzium 12mg	2%
Eisen 2mg	10%
Kalium 252mg	6%
Folsäure 39mcg DFE	10%

*% der empfohlenen Tagesdosis (RDA) eines Nährstoffs basierend auf einer täglichen Ernährung von 2.000 Kalorien pro Tag.

GEBROCHENE
LINSEN

Nährwertinformation

Portion 100 Gramm
GekochtMenge pro Portion
Kalorien 150

% RDA*

Fett 0.5g	1%
Davon Gesättigte Fettsäuren 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterin 0mg	0%
Natrium 5mg	0%
Kohlenhydrate 25g	9%
Davon Zucker 0g	
Davon hinzugefügt	0%
Ballaststoffe 4g	14%
Eiweiß 12g	
Vitamin D 0mcg	0%
Kalzium 12mg	0%
Eisen 3mg	15%
Kalium 273mg	6%
Folsäure 55mcg DFE	15%

*% der empfohlenen Tagesdosis (RDA) eines Nährstoffs basierend auf einer täglichen Ernährung von 2.000 Kalorien pro Tag.