



# NORI BLÄTTER

## Von Nori blätter

### Beschreibung

Wakame ist eine wilde Alge mit dunkelgrünen gelappten Blättern. Sie wird im Frühling geerntet, bevor sich ihre Blätter verhärten. Sie ist sehr nährstoffreich, u.a. weist sie einen hohen Gehalt an Kalzium auf und ist zudem eine gute Quelle von Eisen, Phosphor, Kalium und Vitamin C.

### Verwendung

Sie können Nori zerkleinern und zum Garnieren Ihrer Getreide- oder Gemüsegerichte verwenden, oder die ganzen Blätter leicht rösten und danach zum Wickeln von Reisröllchen verwenden.

### Zutaten

Nori (*Porphyra yezoensis*) aus dem Gelben Meer.

### Verpackung

25 g.

### Produkt aus kontrollierten ökologischen Anbau

0%



VEGAN



GLUTENFREI



EIWEISSQUELLE



QUELLE VON

BALLASTSTOFFEN



NO ADDED SUGARS

# Nährwertanalyse

## Durchschnittliche Nährwerte pro

	g/100g	portion 5g	%RI	RI
<b>Energie</b>	1040 kJ	52 kJ		
	250 kcal	13 kcal	1.00	2000 kcal
<b>Fett</b>	5,3 g	0 g	0.00	70 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,8 g	0 g	0.00	20 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	2.1 g	0 g		
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	1,1 g	0 g		
<b>Kohlenhydrate</b>	0 g	0 g	0.00	260 g
davon Zucker	0 g	0 g	0.00	90 g
<b>Faser</b>	30 g	1,5 g		
<b>Eiweiß</b>	36 g	1,8 g	4.00	50 g
<b>Salz</b>	1,5 g	0 g	1.00	6 g

RI: Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8 400 kJ/2 000 kcal)

## Infos Allergene

### Zutaten

Nori (*Porphyra yezoensis*) aus dem Gelben Meer.

### Allergene

Dieses Produkt enthält keine Allergenen