

Notvorrat Vegan (5-Tage-Paket)

Das Paket beinhaltet:

- 2x Kartoffeleintopf
- 2x Mexikanischer Gemüsetopf
- 1x Champignon-Köpfe in Kokossoße an Reis
- 1x Thai Curry mit Reis
- 1x Ratatouillegemüse mit weißem Quinoa
- 1x Nudeln in Tomaten-Basilikum-Soße
- 1x Vegetarischer Linseneintopf
- 1x Bulgur mit Gemüse und Datteln
- 2x Roggen-Brot
- 2x Erdbeer-Fruchtaufstrich



Erd-Äpfel! (Kartoffeleintopf), 400 g, vegan

Zutaten und Nährwerte: Trinkwasser, 45 % Kartoffeln, 17 % Gemüse (in veränderlichen Gewichtsanteilen: Karotten, Brechbohnen, Erbsen, Mais, Sellerie, Zwiebeln, Lauch), Gemüsebouillon (jodiertes Salz, Maltodextrin, Zucker, natürliche Aromen, Sonnenblumenöl, Karottenpulver, Röstzwiebelpulver, Lauchpulver, Knoblauch, Gewürz, Zitronenpulver), Zucker, jodiertes Speisesalz (Kochsalz, Kaliumiodat), Rapsöl.

100g enthalten durchschnittlich:

Brennwert	213 kJ / 51 kcal
Fett	0,36 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,04 g
Kohlenhydrate	10,80 g
davon Zucker	1,93 g
Eiweiss	1,35 g
Salz	0,88 g



Mad Mex (Mexikanischer Gemüseeintopf), 400 g, vegan

Zutaten und Nährwerte: 39 % Gemüse (in veränderlichen Gewichtsanteilen: Paprika, Mais, Karotten, Zwiebeln, Lauch, Kidney-Bohnen), Trinkwasser, 19 % Parboiled Langkornreis, Tomatensoße (Tomaten, 1 % Salz, Säuerungsmittel: Citronensäure), native Maisstärke, Gemüsebouillon (jodiertes Salz, Maltodextrin, Zucker, natürliche Aromen, Sonnenblumenöl, Karottenpulver, Röstzwiebelpulver, Lauchpulver, Knoblauch, Gewürz, Zitronenpulver), Zucker, jodiertes Speisesalz (Kochsalz, Kaliumiodat), Pfeffer, Chili.

100g enthalten durchschnittlich:

Brennwert	258 kJ / 61 kcal
Fett	0,35 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,06 g
Kohlenhydrate	13,20 g
davon Zucker	2,95 g
Eiweiss	2,27 g
Salz	0,85 g





Beat-Less! (Pilz-Köpfe, Reis, Kokossosse), 400 g, vegan

Zutaten und Nährwerte: 45 % Champignons, 26 % Parboiled Langkornreis, 13 % Kokosnussmilch (Kokosnussextrakt (75 %), Wasser (25 %)), Trinkwasser, Erbsen, Mais, Zwiebeln, Lauch, native Maisstärke, Gemüsebouillon (jodiertes Salz, Maltodextrin, Zucker, natürliche Aromen, Sonnenblumenöl, Karottenpulver, Röstzwiebelpulver, Lauchpulver, Knoblauch, Gewürz, Zitronenpulver), Zucker, jodiertes Speisesalz (Kochsalz, Kaliumiodat), Zitronensaft aus Zitronensaftkonzentrat.

100g enthalten durchschnittlich:

Brennwert	358 kJ / 85 kcal
Fett	2,53 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,92 g
Kohlenhydrate	12,90 g
davon Zucker	1,78 g
Eiweiss	3,52 g
Salz	0,87 g



Thai Mai! (Thai-Curry mit Reis), 400 g, vegan

Zutaten und Nährwerte: 40 % Gemüse (in veränderlichen Gewichtsanteilen: Mungobohnenkeimlinge, Karotten, Black-Fungus, Wasserkastanien, Sojabohnen (geschält), Bambus, Champignons, Zuckererbsenschoten), Trinkwasser, 23 % Parboiled Langkornreis, 5 % Kokosnussmilch (Kokosnussextrakt (75 %), Wasser (25 %)), native Maisstärke, Zitronensaft aus Zitronensaftkonzentrat, Zucker, Gemüsebouillon (jodiertes Salz, Maltodextrin, Zucker, natürliche Aromen, Sonnenblumenöl, Karottenpulver, Röstzwiebelpulver, Lauchpulver, Knoblauch, Gewürz, Zitronenpulver), jodiertes Speisesalz (Kochsalz, Kaliumiodat), Curry (Curcuma, Cumin, Coriander, Bockshornklee, Petersilie, Chili, Knoblauch, Fenchel, Gewürze). Kann Spuren von **Sellerie** und **Senf** enthalten.

100g enthalten durchschnittlich:

Brennwert	293 kJ / 70 kcal
Fett	1,93 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,83 g
Kohlenhydrate	11,00 g
davon Zucker	3,09 g
Eiweiss	2,05 g
Salz	1,24 g



Ra-Ta-Ta Quinoa (Ratatouillegemüse mit weissem Quinoa), 400 g, vegan

Zutaten und Nährwerte: 45 % Gemüse (in veränderlichen Gewichtsanteilen: Tomaten, Zucchini, Aubergine, Zwiebeln, Paprika rot und grün), Trinkwasser, Tomatensoße (Tomaten, 1 % Salz, Säuerungsmittel: Citronensäure), 6 % Quinoa, native Maisstärke, Gemüsebouillon (jodiertes Salz, Maltodextrin, Zucker, natürliche Aromen, Sonnenblumenöl, Karottenpulver, Röstzwiebelpulver, Lauchpulver, Knoblauch, Gewürz, Zitronenpulver), jodiertes Speisesalz (Kochsalz, Kaliumiodat), Zucker.

100g enthalten durchschnittlich:

Brennwert	230 kJ / 55 kcal
Fett	2,26 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,18 g
Kohlenhydrate	8,72 g
davon Zucker	2,53 g
Eiweiss	2,29 g
Salz	0,77 g



Pasta Party! (Nudeln mit Tomaten-Basilikum-Sosse), 400 g, vegan

Zutaten und Nährwerte: 69 % Tomatensauce (Trinkwasser, Tomatenpüree (Tomaten, Salz, Säuerungsmittel: Citronensäure), Zwiebeln, native Maisstärke, Gemüsebouillon (jodiertes Salz, Maltodextrin, Zucker, natürliche Aromen, Sonnenblumenöl, Karottenpulver, Röstzwiebelpulver, Lauchpulver, Knoblauch, Gewürz, Zitronenpulver), Zucker, jodiertes Speisesalz (Kochsalz, Kaliumiodat), Basilikum, natives Olivenöl, Pfeffer), 31 % Nudeln (Durum-**Hartweizengriess**). Kann Spuren von **Ei** enthalten.

100g enthalten durchschnittlich:

Brennwert	295 kJ / 70 kcal
Fett	0,50 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,08 g
Kohlenhydrate	14,40 g
davon Zucker	2,72 g
Eiweiss	2,22 g
Salz	0,83 g



Linsen Tanz (Vegetarischer Linseneintopf), 400 g, vegan

Zutaten und Nährwerte: Trinkwasser, 25 % Kartoffeln, 20 % Suppengemüse (Karotten, **Sellerie**, Porree), 11 % Linsen (Tellerlinsen, Rote Linsen, Gelbe Linsen, Belugalinsen), **Senf** (Wasser, **Gelbensefaat**, Branntweinessig, Salz, Zucker, **Braunensefaat**, Gewürze), Salz, Zucker, Tomatenmark (Tomaten, Salz, Säuerungsmittel: Citronensäure), Branntweinessig, Gemüsebouillon (jodiertes Salz, Maltodextrin, Zucker, natürliche Aromen, Sonnenblumenöl, Karottenpulver, Röstzwiebelpulver, Lauchpulver, Knoblauch, Gewürz, Zitronenpulver).

100g enthalten durchschnittlich:

Brennwert	297 kJ / 71 kcal
Fett	0,38 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,07 g
Kohlenhydrate	13,90 g
davon Zucker	3,89 g
Eiweiss	3,77 g
Salz	2,68 g



Orient-Bulgur (Orientalisch gewürzter Bulgur mit Gemüse und Datteln), 400 g, vegan

Zutaten und Nährwerte: Trinkwasser, 36 % Gemüse (in veränderlichen Gewichtsanteilen: Tomaten, Zucchini, Aubergine, Zwiebeln, Paprika rot und grün, Karotte, Erbsen, **Sellerie**), 6 % Bulgur (**Weizen**), 5 % Datteln, 3 % Linsen, Maisstärke, Gemüsebouillon (jodiertes Salz, Maltodextrin, Zucker, natürliche Aromen, Sonnenblumenöl, Karottenpulver, Röstzwiebelpulver, Lauchpulver, Knoblauch, Gewürz, Zitronenpulver), Tomatenmark (Tomaten, Salz, Säuerungsmittel: Citronensäure), jodiertes Speisesalz (Kochsalz, Kaliumiodat), Zucker, Gewürze.

100g enthalten durchschnittlich:

Brennwert	291 kJ / 69 kcal
Fett	0,59 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,10 g
Kohlenhydrate	14,60 g
davon Zucker	5,03 g
Eiweiss	2,26 g
Salz	0,81 g



Brot-Laib (Roggen-Mischbrot), 350 g, vegan

Zutaten und Nährwerte: 61% Mehl (80% **Roggenmehl**, 20% **Weizenmehl**), Wasser, Hefe, Speisesalz, Branntweinessig, Malzextrakt (**Gerstenmalz**, Wasser), **Weizenröstmalzmehl**, Säuerungsmittel Milchsäure. Kann Spuren von Schalenfrüchten enthalten.

100g enthalten durchschnittlich:

Brennwert	967 kJ / 231 kcal
Fett	1,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate	49,1 g
davon Zucker	1,1 g
davon Ballaststoffe	6,2 g
Eiweiss	7,2 g
Salz	1,3 g



Ärt-Bär (Fruchtaufstrich Erdbeere), 200 g, vegan

Zutaten und Nährwerte: 70% Erdbeeren, 30% Gelierzucker (Zucker, Geliermittel Pektine, Säuerungsmittel Citronensäure, Konservierungsstoff Sorbinsäure).

100g enthalten durchschnittlich:

Brennwert	661 kJ / 158 kcal
Fett	0,28 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,02 g
Kohlenhydrate	37,90 g
davon Zucker	36,50 g
Eiweiss	0,57 g
Salz	0,08 g