

# BioMandelpüree von Soyana

## Nährwert-Analyse in 100g

(Tagesration bei veganer und/oder Rohkost-Ernährung mind. 100g)

<b>Energie</b>	2499 kJ (672 kcal)		
<b>Eiweiss</b>	20.8g		
<b>Kohlenhydrate</b>	5.2g		
	davon Zucker	4.9g	
<b>Nahrungsfasern</b>	10.4g		
<b>Fett</b> gesamt, davon	55.6g		
	Gesättigte FS	4.2g	
	Einfach unges. FS	39g	<b>100g</b>
	Mehrfach unges. FS	10.8g	<b>enthalten</b>
	Cholesterin	0g	<b>in % der</b>
<b>Wasser</b>	4.5g		<b>empfohlenen</b>
			<b>Tagesdosis</b>
<b>Mineralstoffe in mg</b>			
Calcium (Ca)	249	<b>31%</b>	<b>Das BioMandelpüree von Soyana ist VON NATUR AUS... ...reich an CALCIUM</b>
Eisen (Fe)	3.96	<b>28%</b>	<b>...eine Quelle von EISEN</b>
Natrium (Na)	16.8		
Phosphor (P)	498	<b>71%</b>	<b>...sehr reich an PHOSPOR</b>
Magnesium	198	<b>53%</b>	<b>...reich an MAGNESIUM</b>
Kalium	813	<b>40%</b>	<b>...reich an KALIUM</b>
<b>Vitamine</b>			
A in µg	18.1		
E in mg	24.7	<b>205%</b>	<b>...Superreich an VITAMIN E</b>
B1 in mg	0.21	<b>19%</b>	<b>...eine Quelle von VITAMIN B1</b>
B2 in mg	0.53	<b>37%</b>	<b>...reich an VITAMIN B2</b>
Niacin (PP od. B3) in mg	3.1	<b>19%</b>	<b>...eine Quelle von VITAMIN B3</b>

**Kalzium** Ist ein wichtiger Bestandteil/Baustein von Knochen und Zähnen. Spielt eine wichtige Rolle bei der Reizübertragung im Nervensystem. Lebensnotwendiger Mineralstoff für den Aufbau von Knochen und Zähnen. Für gesunden Knochenbau und starke Zähne.

**Magnesium** Ist Bestandteil von Knochen und Zähnen. Spielt wichtige Rolle im Energiestoffwechsel. Ist für eine normale Muskelfunktion und für den Energiestoffwechsel unerlässlich. Spielt eine Rolle im Skelettaufbau. Spielt eine wichtige Rolle bei der Reizübertragung im Nervensystem bei der Muskelkontraktion.

**Vitamin E** Ist notwendig für die Erhaltung der Muskelfunktionen. Stabilisiert ungesättigte Fettsäuren und Zellmembrane. Kann als Antioxidans freie Radikale abfangen.

**Vitamin B1** (Thiamin) Ist notwendig zur Erhaltung des Kohlenhydratstoffwechsels (Zucker, Stärke) sowie zur Bereitstellung/Freisetzung von Energie. Zur Erhaltung der normalen Funktion des Nervensystems.

**Vitamin B2** (Riboflavin) Ist an den Stoffwechselforgängen zur Energiegewinnung beteiligt. Ist notwendig für das normale Wachstum. Ist notwendig für die Blutbildung. Dient dem Unterhalt der Gewebe der Hautoberfläche und der Schleimhäute.

**Niacin** (Vitamin PP) Ist notwendig für die normale Funktion der Haut, des Nervensystems und des Gesamtstoffwechsels.

**Wissenschaftliche Hintergrundinformationen zum Nährwert von Mandelpüree finden sie**

unter: [http://www.soyana.ch/index.php?page=205&front\\_lang=ch\\_de](http://www.soyana.ch/index.php?page=205&front_lang=ch_de)



**In diesem praktischen Karton erhalten Sie 2 Eimer zu je 1kg**

Rohkostqualität: Hergestellt für Soyana nach den Richtlinien von Urs Hochstrasser.