

Dinkelbrot 500g

Dinkelbrot mit Schrot und Sprossen
100% Vollkorn

je 100g				
kcal	Zucker	Fett	ges FS.	Salz
255	7,8 g	3,0 g	0,6 g	1,45 g
13%	9%	4%	3%	24%
des GDA*				

Beschreibung:

Unser Dinkelbrot wird aus Dinkelvollkornmehl, Dinkelschrot und saftigen Dinkelsprossen hergestellt. Dinkelschrot macht es schön saftig und mehrere Tage haltbar. Die Dinkelsprossen bringen viele gesunde Inhaltsstoffe mit und verleihen unserem Brot einen leicht kernigen Biss. Der Anteil von Weizenbestandteilen liegt unter 1% und somit ist unser Dinkelbrot auch für die meisten gut verträglich die sonst Probleme mit weizenhaltigen Backwaren haben.



Zutaten:

DINKELVOLLKORNMEHL; Wasser; DINKELSCHROT; 13% DINKELSPROSSEN IN SAUERTEIG; Backmittel (**WEIZENKLEBER**; Zucker; **WEIZENSAUERTEIG GETROCKNET**; **MALZMEHL**; Emulgator (E472e; E322); **SOJAMEHL**; pflanzliches Öl); Hefe; jodiertes Speisesalz

Nährwerte:

	je 100g
Brennwert:	1.068 kj 255 kcal
Fett:	3,0 g
davon - gesättigte Fettsäuren:	0,6 g
- einfach ungesättigte FS:	0,3 g
- mehrfach ungesättigte FS:	0,8 g
Kohlenhydrate:	46,6 g
davon Zucker:	7,8 g
Ballaststoffe:	5,2 g
Eiweiß:	9,7 g
Salz:	1,45 g
Proteinheiten:	3,9 BE

(1 BE entspricht ca. 26g)

*GDA (Guideline Daily Amount): Richtwert für die Tageszufuhr eines Erwachsenen basierend auf 2000 kcal. Der persönliche Bedarf variiert nach Alter, Geschlecht, Gewicht, Aktivität, etc.

Vitamine & Mineralstoffe:

(Die Werte in Klammern entsprechen x Prozent der empfohlenen Tageszufuhr)

	je 100g
Magnesium (Mg)	74,45 mg (20%)

Dinkelbrot 500g

Dinkelbrot mit Schrot und Sprossen

100% Vollkorn

Phosphor (P)	196,86 mg (28%)
Eisen (Fe)	5,96 mg (43%)
Jod (J)	32,82 µg (22%)
Zink (Zn)	2,17 mg (22%)
Vitamin B1 (Thiamin)	0,17 mg (15%)
Vitamin B9 (Folsäure)	40,57 µg (20%)

Allergene:



Enthaltene Allergene: Glutenthaltiges Getreide

Lagerung & Haltbarkeit:

Dinkelbrot mit Schrot und Sprossen

100% Vollkorn hat eine Verzehrsfrische von mehreren Tagen. Im Vergleich zu Weißbrotten trocknet es nicht so schnell aus, dadurch behält es auch über längere Zeit sein volles Aroma und wird nicht so schnell altbacken. Bei optimaler Aufbewahrung im Brottopf ist unser Dinkelbrot auch nach 3 bis 4 Tagen noch mit Genuss zu verzehren. Am besten schmeckt es natürlich ganz frisch.

Unser Rat: Kaufen Sie das Brot möglichst frisch und frieren Sie es portionsweise ein. Sie können das Brot langsam im Raum auftauen lassen oder Sie legen es kurz in den Toaster. Rösche und Duft begeistert Ihre Familie und Sie.

Besondere Informationen:

Dinkel ist ein Urgetreide, das schon von den Kelten und Ägyptern angebaut wurde. Er besitzt noch heute alle Inhaltsstoffe und den erwünschten Geschmack des ursprünglichen Getreides. Das Spektrum und die Menge an essentiellen Aminosäuren ist im Dinkel viel höher als in anderen Getreiden. Mineralstoffe und Vitamine sind reichlich vorhanden. Ungewöhnlich hoch ist die Menge der enthaltenen Kieselsäure, der man eine Steigerung der intellektuellen Leistungsfähigkeit nachsagt.

Wir garantieren, dass unsere Produkte rezepturmäßig keine anderen allergenen Stoffe als die angegebenen enthalten. Wir können aber nicht ausschließen, dass auf der Vorstufe seitens der Vorlieferanten oder bei der Herstellung nicht vermeidbare Kontaminationen mit allergenen Bestandteilen stattfinden.

Alle Nährwerte sind berechnete Durchschnittswerte. Die Angaben unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.

Fitnessbrot 500g

Weizenmischbrot mit Sojaschrot
100% Vollkorn

je 100g				
kcal	Zucker	Fett	ges FS.	Salz
215	1,1 g	6,1 g	0,8 g	0,77 g
11%	1%	9%	4%	13%
des GDA*				

Beschreibung:

Unser Fitnessbrot ist ein ganz besonderes Vollkornbrot, denn neben Weizen und Roggenvollkornmehl enthält es noch Sojaschrot als natürliche pflanzliche Eiweißquelle sowie Weizenkleie als extra Ballaststofflieferant. Es ist locker in der Krume und der aufgestreute Sesam verleiht unserem Fitnessbrot eine nussige Note.



Zutaten:

Wasser; **WEIZENVOLLKORNMEHL**;

ROGGENVOLLKORNMEHL; 12%

SOJASCHROT; **WEIZENMEHL**;

WEIZENSCHROT; Leinsaat; Hefe; **SESAM**;

WEIZENKLEIE; Salz; **WEIZENKEIME**;

ROGGENSAUERTEIG; **ROGGENSCHROT**;

GERSTENMALZ; **GERSTENSCHROT**;

Topinambur

12% **SOJASCHROT**; **WEIZENMEHL**; **WEIZENSCHROT**; Leinsaat; Hefe; **SESAM**;

WEIZENKLEIE; Salz; **WEIZENKEIME**; **ROGGENSAUERTEIG**; **ROGGENSCHROT**;

GERSTENMALZ; **GERSTENSCHROT**; Topinambur

Nährwerte:

	je 100g
Brennwert:	901 kj 215 kcal
Fett:	6,1 g
davon - gesättigte Fettsäuren:	0,8 g
- einfach ungesättigte FS:	1,3 g
- mehrfach ungesättigte FS:	3,4 g
Kohlenhydrate:	24,9 g
davon Zucker:	1,1 g
Ballaststoffe:	9,1 g
Eiweiß:	13,4 g
Salz:	0,77 g
Proteinheiten:	2,1 BE

(1 BE entspricht ca. 48g)

*GDA (Guideline Daily Amount): Richtwert für die Tageszufuhr eines Erwachsenen basierend auf 2000 kcal. Der persönliche Bedarf variiert nach Alter, Geschlecht, Gewicht, Aktivität, etc.

Vitamine & Mineralstoffe:

Fitnessbrot 500g

Weizenmischbrot mit Sojaschrot

100% Vollkorn

(Die Werte in Klammern entsprechen x Prozent der empfohlenen Tageszufuhr)

	je 100g
Magnesium (Mg)	108,84 mg (29%)
Phosphor (P)	298,11 mg (43%)
Eisen (Fe)	3,86 mg (28%)
Jod (J)	22,39 µg (15%)
Zink (Zn)	2,49 mg (25%)
Vitamin B1 (Thiamin)	0,27 mg (24%)
Vitamin B6 (Pyridoxin)	0,29 mg (21%)
Vitamin B7 (Biotin)	0,01 mg (30%)
Vitamin B9 (Folsäure)	84,51 µg (42%)

Allergene:



Enthaltene Allergene: Glutenhaltiges Getreide, Sojabohnen, Sesamsamen

Lagerung & Haltbarkeit:

Die Auswahl der Zutaten in Kombination mit dem Sauerteig und einer kräftigen Kruste garantieren, dass Sie unser Fitnessbrot bis zu 4 Tagen mit vollem Genuss essen können. Zur Erhaltung des Aromas und der Frische sollten Sie es in Ihrem Brottopf lagern.

Besondere Informationen:

Low Carb, Eiweißbrot, "Guten Abend-Brot"

2012 kam in Deutschland bundesweit eine Diätform auf bei der man möglichst wenig Kohlenhydrate im Essen haben sollte, meist unter der Bezeichnung "Low Carb" oder Eiweißdiät. Besonders Abends waren Kohlenhydrathaltige Lebensmittel nicht erwünscht. Im Zuge dessen wurden von vielen Bäckern so genannte Eiweißbrote oder "Guten Abend Brote" angeboten hergestellt aus Backmischungen der Industrie. Dabei wurde ein Großteil des normalen Mehles durch Stärkefreien (Stärke = Kohlenhydrate) Weizenkleber ersetzt. Diese Brote erfüllten zwar die Forderung nach möglichst wenigen Kohlenhydraten im Brot und machten dies auch extrem lange haltbar, aber Geschmacklich hatte dies unserer Meinung nach nicht mehr viel mit einem leckeren Brot zu tun.

Unser Fitnessbrot geht da einen etwas anderen Weg: Es ist auch reich an natürlichen pflanzlichem Eiweiß und somit automatisch ärmer an Kohlenhydraten (wenn auch nicht ganz so extrem wie die oben erwähnten Eiweißbrote) außerdem ist es durch Vollkornmehle, Keimlinge und Kleie gesund und anhaltend sättigend. UND das Wichtigste: es schmeckt und es ist im Gegensatz zu den meisten anderen Broten der Low Carb Reihe auch heute noch beliebt bei unseren Kunden.

Fitnessbrot 500g

Weizenmischbrot mit Sojaschrot

100% Vollkorn

Wir garantieren, dass unsere Produkte rezepturmäßig keine anderen allergenen Stoffe als die angegebenen enthalten. Wir können aber nicht ausschließen, dass auf der Vorstufe seitens der Vorlieferanten oder bei der Herstellung nicht vermeidbare Kontaminationen mit allergenen Bestandteilen stattfinden.

Alle Nährwerte sind berechnete Durchschnittswerte. Die Angaben unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.

Roggenvollkornbrot 1000g

100% Vollkorn

je 100g				
kcal	Zucker	Fett	ges FS.	Salz
173	1,2 g	1,0 g	0,1 g	1,00 g
9%	1%	1%	1%	17%
des GDA*				

Beschreibung:

Unser Roggenvollkornbrot ist dank Natursauerteig sehr kräftig im Geschmack. Eine saftige Krume wie sie typisch ist für Vollkornbrote und eine kräftige Kruste machen unser Roggenvollkornbrot aus. Es sättigt schnell und lang anhaltend und ist somit ideal für eine gesunde und ausgewogene Ernährung und stets ein guter Begleiter wenn Sie das eine oder andere

abnehmen möchten.



Zutaten:

ROGGENVOLLKORNMEHL; Wasser; **ROGGEN**; Hefe; jodiertes Speisesalz; Brotbackmittel (**WEIZENKLEBER**; pflanzliches Fett (Palm; Raps); **WEIZENMAHLERZEUGNIS**; **WEIZENQUELLMEHL**; Mehlbehandlungsmittel (Ascorbinsäure); Backenzyme (enthalten **WEIZENMEHL**))

Nährwerte:

	je 100g
Brennwert:	723 kj 173 kcal
Fett:	1,0 g
davon - gesättigte Fettsäuren:	0,1 g
- einfach ungesättigte FS:	0,1 g
- mehrfach ungesättigte FS:	0,4 g
Kohlenhydrate:	33,7 g
davon Zucker:	1,2 g
Ballaststoffe:	6,8 g
Eiweiß:	6,2 g
Salz:	1,00 g
Proteinheiten:	2,8 BE

(1 BE entspricht ca. 36g)

*GDA (Guideline Daily Amount): Richtwert für die Tageszufuhr eines Erwachsenen basierend auf 2000 kcal. Der persönliche Bedarf variiert nach Alter, Geschlecht, Gewicht, Aktivität, etc.

Vitamine & Mineralstoffe:

(Die Werte in Klammern entsprechen x Prozent der empfohlenen Tageszufuhr)

	je 100g
Phosphor (P)	201,00 mg (29%)
Jod (J)	29,08 µg (19%)
Zink (Zn)	1,62 mg (16%)
Vitamin B9 (Folsäure)	83,43 µg (42%)

Roggenvollkornbrot 1000g

100% Vollkorn



Enthaltene Allergene: Glutenhaltiges Getreide

Es können Spuren folgender Allergene enthalten sein:

Sojabohnen, Sesamsamen, Milch, Eier, Lupinen

Lagerung & Haltbarkeit:

Roggenvollkornbrot enthält das "Volle Korn". Entscheidend für den Genuss sind die saftige Krume und der kernige Geschmack. Gut verpackt in einem Brottopf können Sie unser Roggenvollkornbrot auch nach einer Woche noch gut verzehren.

Besondere Informationen:

Vollkornmehle:

Beim Vollkornmehl wird das ganze Getreidekorn samt Keimling und Schalen fein zermahlen. Durch die mit verwendeten äußeren Schalen des Getreidekorns haben Vollkornprodukte einen natürlichen hohen Anteil an sättigenden Ballaststoffen. Im Keimling ist alles für das Leben einer neuen Getreidepflanze notwendige enthalten: er ist Reich an Vitaminen und essentiellen Fettsäuren. All das findet sich in unserem Vollkornbrot wieder.

Wir garantieren, dass unsere Produkte rezepturmäßig keine anderen allergenen Stoffe als die angegebenen enthalten. Wir können aber nicht ausschließen, dass auf der Vorstufe seitens der Vorlieferanten oder bei der Herstellung nicht vermeidbare Kontaminationen mit allergenen Bestandteilen stattfinden.

Alle Nährwerte sind berechnete Durchschnittswerte. Die Angaben unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.

Schrotbrot 1000g

je 100g				
kcal	Zucker	Fett	ges FS.	Salz
146	1,1 g	0,9 g	0,2 g	1,32 g
7%	1%	1%	1%	22%
des GDA*				

Beschreibung:

Unser Schrotbrot ist ein aromatisches Vollkornbrot mit einer für Schrotbrote typischen größeren Krume. Wir backen es für Sie im Kasten, somit ist die Kruste nicht ganz so dick, die Krume dafür um so saftiger. Die Verwendung unseres hauseigenen Natursauerteiges verleiht unserem Schrotbrot sein kräftiges leicht säuerliches Aroma und sorgt gleichzeitig für die



lange Frischhaltung.

Zutaten:

ROGGENVOLLKORNSCHROT; Wasser; WEIZENVOLLKORNSCHROT; ROGGEN; Hefe; Backmittel (**WEIZENKLEBER**; Zucker; **WEIZENSAUERTEIG GETROCKNET**; **MALZMEHL**; Emulgator (E472e; E322); **SOJAMEHL**; pflanzliches Öl); jodiertes Speisesalz

Nährwerte:

	je 100g
Brennwert:	612 kJ 146 kcal
Fett:	0,9 g
davon - gesättigte Fettsäuren:	0,2 g
- einfach ungesättigte FS:	0,1 g
- mehrfach ungesättigte FS:	0,4 g
Kohlenhydrate:	27,6 g
davon Zucker:	1,1 g
Ballaststoffe:	5,4 g
Eiweiß:	6,1 g
Salz:	1,32 g
Broteinheiten:	2,3 BE

(1 BE entspricht ca. 43g)

*GDA (Guideline Daily Amount): Richtwert für die Tageszufuhr eines Erwachsenen basierend auf 2000 kcal. Der persönliche Bedarf variiert nach Alter, Geschlecht, Gewicht, Aktivität, etc.

Vitamine & Mineralstoffe:

(Die Werte in Klammern entsprechen x Prozent der empfohlenen Tageszufuhr)

	je 100g
Phosphor (P)	207,33 mg (30%)
Eisen (Fe)	2,50 mg (18%)
Jod (J)	35,95 µg (24%)
Zink (Zn)	1,50 mg (15%)

Schrotbrot 1000g

Vitamin B7 (Biotin)	0,01 mg (15%)
Vitamin B9 (Folsäure)	96,90 µg (48%)

Allergene:



Enthaltene Allergene: Glutenthaltiges Getreide

Lagerung & Haltbarkeit:

Schrotbrot enthält das "Volle Korn". Entscheidend für den Genuss sind die saftige Krume und der kernige Geschmack. Gut verpackt in einem Brottopf können Sie unser Schrotbrot auch nach einer Woche noch gut verzehren.

Besondere Informationen:

Vollkornschrot:

Bei der Herstellung von Vollkornschrot werden die Getreidekörner nur grob zermahlen (geschrotet). Die Mühle stellt uns Bäckern Schrotmehle in verschiedenen Mahlgraden zur Verfügung. Je nach dem wie grob oder fein ein Schrotmehl ist so ist dann auch die Krumenstruktur des fertigen Gebäckes. Durch die mit verwendeten äußeren Schalen des Getreidekorns haben Vollkornprodukte einen natürlichen hohen Anteil an sättigenden Ballaststoffen. Im Keimling ist alles für das Leben einer neuen Getreidepflanze notwendige enthalten: er ist reich an Vitaminen und essentiellen Fettsäuren. All das findet sich in unserem Vollkornbrot wieder.

Wir garantieren, dass unsere Produkte rezepturmäßig keine anderen allergenen Stoffe als die angegebenen enthalten. Wir können aber nicht ausschließen, dass auf der Vorstufe seitens der Vorlieferanten oder bei der Herstellung nicht vermeidbare Kontaminationen mit allergenen Bestandteilen stattfinden.

Alle Nährwerte sind berechnete Durchschnittswerte. Die Angaben unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.

Unser Kerniges 500g

100% Vollkorn

Roggenmischbrot mit Saaten

je 100g				
kcal	Zucker	Fett	ges FS.	Salz
200	1,1 g	4,6 g	0,5 g	1,05 g
10%	1%	7%	3%	18%
des GDA*				

Beschreibung:

Kernig im Biss, saftig in der Krume so ist unser Kerniges. Gebacken aus 100% Vollkorn, damit es nicht nur gut schmeckt, sondern auch besonders wertvoll für Ihre tägliche gesunde Ernährung ist. Saftige ganze Roggen- und Weizenkörner harmonisieren mit aromatischen Sonnenblumenkernen und Leinsaat. Weizenkleie optimiert den ohnehin natürlich hohen Ballaststoffanteil der verwendeten Vollkornprodukte. Reich an natürlichen Vitaminen und Mineralstoffen.



Zutaten:

Wasser; **ROGGENVOLLKORNMEHL**;

GEPUFFTER ROGGEN; Sonnenblumenkerne;

Roggenvollkornsauerteig (*enthält*

GLUTENHALTIGES GETREIDE); Leinsaat;

GEPUFFTER HARTWEIZEN;

WEIZENKLEIE; **WEIZENKEIME**; jodiertes

Speisesalz; Hefe; **GERSTENSCHROT**

ROGGENVOLLKORNMEHL; **GEPUFFTER ROGGEN**; Sonnenblumenkerne;

Roggenvollkornsauerteig (*enthält GLUTENHALTIGES GETREIDE*); Leinsaat; **GEPUFFTER**

HARTWEIZEN; **WEIZENKLEIE**; **WEIZENKEIME**; jodiertes Speisesalz; Hefe;

GERSTENSCHROT

Nährwerte:

	je 100g
Brennwert:	835 kJ 200 kcal
Fett:	4,6 g
davon - gesättigte Fettsäuren:	0,5 g
- einfach ungesättigte FS:	1,0 g
- mehrfach ungesättigte FS:	2,8 g
Kohlenhydrate:	30,1 g
davon Zucker:	1,1 g
Ballaststoffe:	8,4 g
Eiweiß:	8,3 g
Salz:	1,05 g
Broteinheiten:	2,5 BE

(1 BE entspricht ca. 40g)

Unser Kerniges 500g

100% Vollkorn

Roggenmischbrot mit Saaten

Bedarf variiert nach Alter, Geschlecht, Gewicht, Aktivität, etc.

Vitamine & Mineralstoffe:

(Die Werte in Klammern entsprechen x Prozent der empfohlenen Tageszufuhr)

	je 100g
Magnesium (Mg)	102,80 mg (27%)
Phosphor (P)	280,24 mg (40%)
Eisen (Fe)	2,77 mg (20%)
Jod (J)	30,51 µg (20%)
Zink (Zn)	2,24 mg (22%)
Vitamin E (Tocopherol)	3,02 mg (25%)
Vitamin B1 (Thiamin)	0,19 mg (17%)
Vitamin B9 (Folsäure)	52,65 µg (26%)

Allergene:



Enthaltene Allergene: Glutenhaltiges Getreide

Wir garantieren, dass unsere Produkte rezepturmäßig keine anderen allergenen Stoffe als die angegebenen enthalten. Wir können aber nicht ausschließen, dass auf der Vorstufe seitens der Vorlieferanten oder bei der Herstellung nicht vermeidbare Kontaminationen mit allergenen Bestandteilen stattfinden.

Alle Nährwerte sind berechnete Durchschnittswerte. Die Angaben unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.

Vollkorn - Bauernbrot

750g

Vollkorn-Mischbrot

je 100g				
kcal	Zucker	Fett	ges FS.	Salz
158	1,5 g	1,0 g	0,1 g	1,34 g
8%	2%	1%	1%	22%
des GDA*				

Beschreibung:

Diese Brot ist die Vollkorn-Alternative zum klassischen Roggenmischbrot. Es besteht je zur Hälfte aus Roggenvollkornmehl und Weizenvollkornmehl. Kräftig aromatisch wird es durch den eingesetzten Sauerteig.

Zutaten:

Wasser; **ROGGENVOLLKORNMEHL**; **WEIZENVOLLKORNMEHL**; **ROGGEN**; Hefe; jodiertes Speisesalz; Gerstenmalzmehl
(enthält **GLUTENHALTIGES GETREIDE**)



Nährwerte:

	je 100g
Brennwert:	663 kJ 158 kcal
Fett:	1,0 g
davon - gesättigte Fettsäuren:	0,1 g
- einfach ungesättigte FS:	0,1 g
- mehrfach ungesättigte FS:	0,4 g
Kohlenhydrate:	31,1 g
davon Zucker:	1,5 g
Ballaststoffe:	5,5 g
Eiweiß:	5,3 g
Salz:	1,34 g
Broteinheiten:	2,6 BE

(1 BE entspricht ca. 39g)

*GDA (Guideline Daily Amount): Richtwert für die Tageszufuhr eines Erwachsenen basierend auf 2000 kcal. Der persönliche Bedarf variiert nach Alter, Geschlecht, Gewicht, Aktivität, etc.

Vitamine & Mineralstoffe:

(Die Werte in Klammern entsprechen x Prozent der empfohlenen Tageszufuhr)

	je 100g
Magnesium (Mg)	54,45 mg (15%)
Phosphor (P)	183,53 mg (26%)
Jod (J)	36,61 µg (24%)
Zink (Zn)	1,59 mg (16%)
Vitamin B9 (Folsäure)	59,75 µg (30%)

Vollkorn - Bauernbrot 750g

Vollkorn-Mischbrot



Enthaltene Allergene: Glutenthaltiges Getreide

Lagerung & Haltbarkeit:

Die Auswahl der Zutaten in Kombination mit dem Sauerteig und einer kräftigen Kruste garantieren, dass Sie unser Vollkorn - Bauernbrot bis zu 4 Tagen mit vollem Genuss essen können.

Zur Erhaltung des Aromas und der Frische sollten Sie es in Ihrem Brottopf lagern.

Besondere Informationen:

Vollkornmehle:

Beim Vollkornmehl wird das ganze Getreidekorn samt Keimling und Schalen fein zermahlen. Durch die mit verwendeten äußeren Schalen des Getreidekorns haben Vollkornprodukte einen natürlichen hohen Anteil an sättigenden Ballaststoffen. Im Keimling ist alles für das Leben einer neuen Getreidepflanze notwendige enthalten: er ist Reich an Vitaminen und essentiellen Fettsäuren. All das findet sich in unserem Vollkornbrot wieder.

Vollkorn gibt es nicht nur als Roggen sondern auch von allen anderen Getreidearten, wie bei unserem Vollkorn-Bauernbrot wo wir Roggen- und Weizenvollkornmehle jeweils zur Hälfte verwendet haben.

Wir garantieren, dass unsere Produkte rezepturmäßig keine anderen allergenen Stoffe als die angegebenen enthalten. Wir können aber nicht ausschließen, dass auf der Vorstufe seitens der Vorlieferanten oder bei der Herstellung nicht vermeidbare Kontaminationen mit allergenen Bestandteilen stattfinden.

Alle Nährwerte sind berechnete Durchschnittswerte. Die Angaben unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.

