

Nährwerttabelle

für iglo Tiefkühlkost im Lebensmitteleinzelhandel

Stand: September 2016

vbinfo@iglo.com www.iglo.de



Hinweise für den Gebrauch der Nährwerttabelle

1. Allgemeines:

Die Angaben beziehen sich auf die am Herausgabedatum gültige Rezeptur. Sie sind somit vorbehaltlich von Änderungen durch unsere Lieferanten bzw. von iglo selbst.

2. Nährwerte (Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate):

Werte von 0,1 - 0,4 wurden z.T. abgerundet

Werte von 0,5 - 0,9 wurden z.T. aufgerundet

3. Brennwerte (Kilokalorien, Kilojoule):

Die Berechnung erfolgte lt. Nährwertkennzeichnungs-Verordnung

1g Eiweiß

1g Fett

1g Kohlenhydrate

4. Nährwertangaben:

Die Nährwertangaben beziehen sich auf 100 g des Produktes und zusätzlich auf die angegebene Portionsgröße, zubereitet nach Packungsanweisung. Sollte für die Zubereitung die Zugabe von z.B. Fett oder Milch erforderlich sein, so wurde dies bei der Berechnung der Nährwerte "pro Portion" bereits berücksichtigt.

5. Quelle:

Eigene Analysen der iglo GmbH; Produktentwicklung im Werk Reken

Nährwertangaben der iglo Tiefkühlprodukte im Lebensmitteleinzelhandel

Artikelnummer	Produkt	bezogen auf	Eiweiß		Kohlenhydrate		Fett		Ballaststoffe	Salz	Energie kcal	Energie kJ
			g	gesamt	davon Zucker	gesamt	davon gesättigte Fettsäuren					
				g				g				
	Spinat											
96002123	Rahm-Spinat, 170 g	100 g	3,5	3,3	1,8	2,6	0,7	1,8	0,86	54	226	
96002019	Rahm-Spinat, portionierbar, 500 g	100 g	3,5	3,3	1,8	2,6	0,7	1,8	0,86	54	226	
96002015	Rahm-Spinat, portionierbar, 800 g	100 g	3,5	3,3	1,8	2,6	0,7	1,8	0,86	54	226	
96002014	Rahm-Spinat, portionierbar, 1300 g	100 g	3,5	3,3	1,8	2,6	0,7	1,8	0,86	54	226	
	Rahm-Spinat zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 170 g	6,0	5,6	3,0	4,4	1,2	3,1	1,50	92	385	
96007686	Rahm-Spinat Lactosefrei, 550 g	100g	2,9	2,3	0,8	3,1	0,7	1,8	0,80	52	218	
	Rahm-Spinat Lactosefrei zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 170 g	4,9	4,0	1,4	5,2	1,3	3,0	1,40	88	368	
96007551	Spinat mit alpro, portionierbar, 550 g	100g	3,1	1,5	<0,5	3,3	0,3	1,8	0,68	52	215	
	Spinat mit alpro zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 150 g	4,6	2,3	<0,5	5,0	0,5	2,7	1,00	78	324	
96002022	Junger Spinat, portionierbar, 500 g	100 g	3,1	0,5	<0,5	<0,5	0,1	2,1	0,04	19	79	
96002057	Junger Spinat, portionierbar, 800 g	100 g	3,1	0,5	<0,5	<0,5	0,1	2,1	0,04	19	78	
	Junger Spinat zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 150 g	4,7	0,8	<0,5	0,5	0,2	3,2	0,06	33	138	
96002021	Würz-Spinat, portionierbar, 500 g	100 g	2,9	2,8	0,7	6,4	0,5	2,0	0,88	84	350	
	Würzspinat zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 150 g	4,4	4,2	1,0	9,6	0,8	2,9	1,30	127	525	
96002020	Blatt-Spinat, portionierbar, 500 g	100 g	3,0	<0,5	<0,5	<0,5	<0,1	2,0	0,04	16	67	
	Blatt-Spinat zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 125 g	3,8	0,6	<0,5	<0,5	0,1	2,5	0,05	23	95	
96007633	Rahm-Blattspinat, portionierbar, 540 g	100 g	3,6	3,6	1,9	2,9	0,8	1,8	0,97	59	244	
	Rahm-Blattspinat zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 165 g	5,9	6,2	3,6	4,8	1,5	2,7	1,50	97	405	
96006227	Rahm-Blattspinat, 300 g*	100 g	3,6	3,6	1,5	3,4	0,8	1,7	0,98	63	262	
	Rahm-Blattspinat zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 175g	6,1	6,5	3,3	6,1	1,9	2,6	1,50	110	462	
96007636	Blatt-Spinat mit Frischkäse, portionierbar, 390 g	100 g	3,1	2,8	1,0	7,0	4,5	1,3	0,81	89	370	
	Blatt-Spinat mit Frischkäse zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 150 g	4,7	4,2	1,5	10,0	6,8	2,0	1,20	130	537	
96007637	Blatt-Spinat mit Pecorino, portionierbar, 390 g	100 g	3,7	3,2	1,7	2,9	1,9	1,3	1,10	56	235	
	Blatt-Spinat mit Pecorino zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 150 g	5,6	4,8	2,5	4,3	2,8	1,9	1,60	84	351	
96007638	Blatt-Spinat mit Gorgonzola, portionierbar, 390 g	100 g	4,4	4,1	1,8	5,3	2,0	1,3	0,82	84	351	
	Blatt-Spinat mit Gorgonzola zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 150 g	6,5	6,2	2,6	8,0	3,0	2,0	1,20	127	528	
96005208	Blattspinat mit Feta, portionierbar, 300 g*	100 g	4,2	4,5	1,8	4,5	1,8	1,4	0,80	78	324	
	Blattspinat mit Feta zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 150 g	6,3	6,8	2,7	6,8	2,7	2,1	1,20	117	486	

* solange der Vorrat reicht
 ** nicht überall erhältlich

Nährwertangaben der iglo Tiefkühlprodukte im Lebensmitteleinzelhandel

Artikelnummer	Produkt	bezogen auf	Eiweiß		Kohlenhydrate		Fett		Ballaststoffe	Salz	Energie kcal	Energie kJ
			g	gesamt	davon Zucker	gesamt	davon gesättigte Fettsäuren					
				g				g				
Feldfrisch Rohgemüse												
96004670	Gartenerbsen, 400 g	100 g	4,9	7,5	4,9	0,7	0,1	6,0	0,01	68	285	
	Gartenerbsen zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 150 g	7,4	11,0	7,4	1,1	0,2	9,0	0,01	102	428	
96003059	Gartenerbsen, 800 g	100 g	4,9	7,5	4,9	0,7	0,1	6,0	0,01	68	285	
	Gartenerbsen zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 150 g	7,4	11,0	7,4	1,1	0,2	9,0	0,01	102	428	
96004515	Broccoli-Röschen, 400 g	100 g	3,1	1,1	0,9	0,8	0,2	2,3	0,03	29	119	
	Broccoli-Röschen zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 150 g	4,7	1,7	1,4	1,2	0,3	3,5	0,05	45	180	
96004516	Prinzessbohnen, 400 g	100 g	1,8	2,9	2,1	0,5	0,1	2,4	0,00	28	118	
	Prinzessbohnen zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 150 g	2,7	4,4	3,2	0,8	0,2	3,6	0,00	45	180	
96004514	Rosenkohl, 400 g	100 g	2,9	3,5	3,0	1,3	0,3	3,1	0,01	35	153	
	Rosenkohl zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 150 g	4,4	5,3	4,5	2,0	0,5	4,7	0,01	53	230	
96004671	Erbsen & Karotten, 540 g	100 g	2,8	6,2	4,8	0,6	0,1	4,3	0,07	50	210	
	Erbsen & Karotten zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 150 g	4,2	9,3	7,2	0,9	0,2	6,5	0,10	75	310	
96004672	Farmers Gemüse, 400 g	100 g	2,3	5,0	2,5	0,7	0,2	2,1	0,05	40	168	
	Farmers Gemüse zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 150 g	3,5	7,5	3,8	1,1	0,3	3,2	0,08	60	252	
96002822	Königs-Gemüse, 800 g	100 g	1,9	3,1	2,8	0,7	0,2	2,2	0,08	31	129	
	Königs-Gemüse zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 150 g	2,9	4,7	4,2	1,1	0,3	3,3	0,11	45	200	
96002823	Asia-Gemüse, 800 g	100 g	1,4	4,1	3,5	0,5	0,1	1,9	0,05	30	127	
	Asia-Gemüse zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 150 g	2,1	6,2	5,3	0,8	0,2	2,9	0,08	45	190	
96002826	Blattspinat, 800 g	100 g	3,0	0,5	0,3	0,3	0,1	2,0	0,05	21	88	
	Blattspinat zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 150 g	4,5	0,8	0,5	0,5	0,2	3,0	0,08	32	132	
96003186	Garten-Gemüse, 800 g	100 g	2,5	4,2	3,3	0,6	0,1	3,0	0,04	38	160	
	Garten-Gemüse zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 150 g	3,8	6,3	5,0	0,9	0,2	4,5	0,06	60	240	
Kohl												
96003311	Grünkohl, 600 g	100 g	2,4	1,0	0,9	1,1	0,2	3,1	0,11	30	120	
96001241	Rotkohl Natur, portionierbar, 1000 g*	100 g	1,0	6,4	5,3	0,1	<0,1	1,7	0,75	34	143	
	Rotkohl Natur zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 150 g	1,5	9,6	8	0,2	<0,1	2,6	1,1	50	220	
96008105	Grünkohl Fix & Fertig Traditionelle Art, portionierbar 750 g	100 g										
96001279	fix & fertig Grünkohl, portionierbar, 750 g*	100 g	2,0	3,2	2,2	9,9	2,6	2,5	1,00	115	475	
12508701	fix & fertig Grünkohl, portionierbar, 1000 g*	100 g	2,0	3,2	2,2	9,9	2,6	2,5	1,00	115	475	
	fix & fertig Grünkohl zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 200 g	4,0	6,4	4,4	20	5,2	5,0	2,00	230	960	
96008106	Apfelrotkohl Traditionelle Art, portionierbar, 450 g	100 g										
96008107	Apfelrotkohl Traditionelle Art, portionierbar, 750 g	100 g										
96008108	Apfelrotkohl Traditionelle Art, portionierbar, 1000 g	100 g										
96003312	Apfel- Rotkohl, portionierbar, 450 g*	100 g	0,9	7,9	7,1	1,8	0,7	1,8	0,73	55	231	
96003313	Apfel- Rotkohl, portionierbar, 750 g*	100 g	0,9	7,9	7,1	1,8	0,7	1,8	0,73	55	231	
22506201	Apfel- Rotkohl, portionierbar, 1000 g*	100 g	0,9	7,9	7,1	1,8	0,7	1,8	0,73	55	231	
	Apfel- Rotkohl zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 150 g	1,4	12,0	11,0	2,7	1,1	2,7	1,10	85	350	
Suppengemüse												
96006233	Suppengemüse 300 g	100 g	1,5	3,7	3,3	0,5	0,1	2,6	0,08	30	126	
96003293	Suppengemüse mit würziger Gemüsebrühe 450 g	100 g	1,4	4,1	3,7	11,0	4,2	2,3	2,80	126	519	
	Suppengemüse zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 112,5 g	1,5	4,6	4,1	12,0	4,7	2,6	3,20	140	570	

* solange der Vorrat reicht
** nicht überall erhältlich

Nährwertangaben der iglo Tiefkühlprodukte im Lebensmitteleinzelhandel

Artikelnummer	Produkt	bezogen auf	Eiweiß		Kohlenhydrate		Fett		Ballstoffe	Salz	Energie kcal	Energie kJ
			g	gesamt	davon Zucker	gesamt	davon gesättigte Fettsäuren					
				g	g	g	g					
Gemüse-Zubereitungen												
96004186	15 Gemüsestäbchen, 426 g	100 g	3,8	23	2,7	8,2	0,6	2,5	0,93	185	774	
	Gemüsestäbchen zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 5 Stück	5,4	32,0	3,8	12,0	0,9	3,6	1,33	265	1110	
96004098	15 Spinatstäbchen, 426 g	100 g	5,5	31,8	2,3	8,2	0,6	2,6	1,20	228	958	
	Spinatstäbchen zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 5 Stück	7,8	45,0	3,3	12,0	0,9	3,7	1,70	325	1370	
96003638	Buttergemüse, 300 g	100 g	2,5	6,4	3,7	5,3	3,1	3,2	0,73	90	374	
	Buttergemüse zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 150 g	3,8	9,6	5,6	8,0	4,7	4,8	1,10	135	563	
96003292	Butter-Leipziger-Allerlei, 300 g	100 g	2,3	5,6	4,2	5,2	3,1	3,3	0,80	85	354	
	Butter-Leipziger-Allerlei zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 150 g	3,5	8,4	6,3	7,8	4,7	5,0	1,20	128	531	
Rahmgemüse												
96001011	Rahm- Gemüse Wirsing, 500 g	100 g	2,0	4,5	2,2	3,2	0,8	1,2	0,79	57	239	
	zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 167 g	3,4	7,5	3,7	5,3	1,3	2,0	1,30	95	397	
96001030	Rahm-Gemüse Porree, 500 g	100 g	1,5	5,9	2,5	3,7	0,8	1,3	0,88	66	273	
	zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 167 g	2,6	9,8	4,2	6,2	1,4	2,2	1,50	110	458	
96000439	Rahm- Gemüse Kohlrabi, 500 g	100 g	1,2	4,9	2,8	2,1	0,8	1,4	0,75	46	193	
	zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 167 g	2,0	8,2	4,6	3,5	1,3	2,3	1,30	77	321	
96000442	Rahm- Gemüse Blumenkohl, 480 g	100 g	2,8	5,1	2,8	3,0	1,2	1,2	0,73	61	256	
	zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion =160 g	4,5	8,2	4,5	4,8	1,9	1,9	1,20	98	410	
96000443	Rahm- Gemüse Rosenkohl, 500 g	100 g	2,7	5,9	3,5	2,8	1,0	2,2	0,70	64	267	
	zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 167 g	4,5	9,9	5,8	4,7	1,6	3,6	1,20	107	446	
96000444	Rahm- Gemüse Karotten, 500 g*	100 g	1,2	6,8	4,5	2,2	0,9	1,8	0,80	56	232	
	zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 167 g	2,0	11,0	7,5	3,7	1,5	3,0	1,30	94	389	
96000445	Rahm- Gemüse Königsgemüse, 500 g	100 g	2,0	5,7	3,4	2,4	0,9	1,5	0,75	55	232	
	zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 167 g	3,1	8,5	5,1	3,6	1,4	2,3	1,10	83	349	
96008265	Rahm-Gemüse Königsgemüse Laktosefrei, 400 g	100 g	1,5	5,8	3,4	2,0	0,7	1,5	0,75	50	210	
	zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 150 g	2,3	8,7	5,1	3,0	1,0	2,2	1,10	75	316	
9600264	Rahm-Gemüse Kohlrabi Laktosefrei, 400 g	100 g	1,3	5,1	2,8	1,9	0,6	1,3	0,74	45	190	
	zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 150 g	1,9	7,7	4,2	2,8	1,0	1,9	1,10	67	282	
96000447	Rahm- Gemüse Erbsen & Karotten, 480 g	100 g	2,8	7,7	4,6	2,3	0,9	3,1	0,74	69	288	
	zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 160 g	4,5	12,0	7,4	3,7	1,4	5,0	1,20	112	467	
96000449	Rahm- Gemüse Dicke Bohnen, 420 g	100 g	6,9	10,0	2,2	2,6	0,9	6,7	0,72	104	437	
	zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 140 g	9,6	14,0	3,0	3,6	1,3	9,4	1,00	146	610	

* solange der Vorrat reicht
** nicht überall erhältlich

Nährwertangaben der iglo Tiefkühlprodukte im Lebensmitteleinzelhandel

Artikelnummer	Produkt	bezogen auf	Eiweiß		Kohlenhydrate		Fett		Ballaststoffe	Salz	Energie kcal	Energie kJ
			g	gesamt	davon Zucker	gesamt	davon gesättigte Fettsäuren					
				g	g	g	g					
Gemüse-Ideen												
96001093	Grüne Bohnen mitt Speck, 480 g	100 g	2,0	3,6	2,8	4,3	2,7	2,2	1,00	66	272	
	zubereitet in der Pfanne nach Anweisung	pro Portion = 160 g	3,2	5,8	4,5	6,8	4,2	3,5	1,60	105	430	
96000450	Asia Wok Gemüse-Mix, 480 g	100 g	1,9	4,8	3,6	<0,5	<0,1	1,8	0,63	30	128	
	zubereitet in der Pfanne nach Anweisung	pro Portion = 163 g	3,1	7,6	5,8	4,0	0,4	2,9	1,00	85	350	
96000452	Bauernpfanne mit Speck, 480 g	100 g	2,9	8,3	2,8	1,1	0,4	2,6	0,61	60	252	
	zubereitet in der Pfanne nach Anweisung	pro Portion = 163 g	4,6	13,0	4,4	5,0	0,9	4,2	0,98	125	520	
96007045	Chinesische Gemüse-Pfanne, 480 g	100 g	2,2	6,1	4,9	<0,5	<0,1	2,2	0,90	38	159	
	zubereitet in der Pfanne nach Anweisung	pro Portion = 163 g	3,4	9,8	7,8	4,1	0,4	3,5	1,40	95	400	
96000457	Italienische Gemüse-Pfanne, 480 g	100 g	1,6	4,3	4,1	0,6	0,2	1,8	0,87	33	137	
	zubereitet in der Pfanne nach Anweisung	pro Portion = 163 g	2,5	6,9	6,5	4,3	0,9	2,9	1,40	80	340	
96000459	Gemüse-Pilz-Pfanne, 480 g	100 g	2,0	7,2	3,3	1,6	0,7	2,3	0,68	56	234	
	zubereitet in der Pfanne nach Anweisung	pro Portion = 163 g	3,3	11,0	5,3	5,9	1,4	3,6	1,10	120	490	
96005029	Toskana-Gemüse-Pfanne, 350 g	100 g	1,5	6,1	3,7	<0,5	<0,1	1,8	0,93	34	144	
	zubereitet in der Pfanne nach Anweisung	pro Portion = 180 g	2,6	11,0	6,5	5,5	0,9	3,1	1,60	109	465	
96005025	Provence Gemüse-Pfanne, 350 g	100 g	2,1	9,5	3,7	<0,5	<0,1	2,5	0,47	51	217	
	zubereitet in der Pfanne nach Anweisung	pro Portion = 180 g	3,7	17,0	6,5	5,4	0,7	4,4	0,83	138	379	
96007028	Schwedische Gemüse-Pfanne, 400 g	100 g	2,0	4,1	3,4	4,5	2,6	2,7	0,59	70	292	
	zubereitet in der Pfanne nach Anweisung	pro Portion = 150 g	3,0	6,1	5,1	6,8	3,9	4,0	0,89	105	440	
96007545	Pesto, 400 g	100 g	1,6	3,9	3,0	6,0	2,9	1,8	0,68	80	330	
	zubereitet in der Pfanne nach Anweisung	pro Portion = 150 g	2,4	5,8	4,5	9,0	4,3	2,4	1,00	119	494	
96008100	Brokkoli & Blumenkohl in Joghurt-Sauce	100 g	2,6	3,3	1,7	1,0	0,4	1,3	0,60	35	147	
	zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 150 g	3,8	5,0	2,6	1,5	0,6	1,9	0,90	53	220	
96008099	Kohlrabi & Pastinaken in Pfeffer-Duo	100 g	1,5	8,6	2,7	7,8	4,7	2,4	0,68	115	480	
	zubereitet in der Pfanne nach Anweisung	pro Portion = 154 g	2,3	13,0	4,1	15,0	7,3	3,6	1,00	203	844	
96008102	Kürbis & Süßkartoffeln in Limetten-Butter	100 g	2,1	11,0	2,8	5,7	3,5	2,4	0,65	109	453	
	zubereitet in der Pfanne nach Anweisung	pro Portion = 154 g	3,2	17,0	4,3	12,0	5,5	3,7	0,98	196	817	
96008101	Bunter Gemüse-Mix in Dijon-Senfsoauce	100 g	2,3	5,2	3,1	1,4	0,3	1,3	0,59	45	190	
	zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 150 g	3,5	7,7	4,7	2,1	0,4	1,9	0,89	68	283	
Kräuter												
96001729	Petersilie, 40 g	100 g	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	
96001730	Suppengrün, 70 g	100 g	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	
96001731	Dill, 50 g	100 g	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	
96001732	Schnittlauch, 40 g	100 g	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	
96004010	Gartenkräuter, 40 g	100 g	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	
96001733	8 Kräuter gemischt, 50 g	100 g	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	
96001734	Salatkräuter, 50 g	100 g	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	
96001735	Basilikum, 40 g	100 g	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	
96001736	Italienische Kräuter, 50 g	100 g	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	
96001737	Zwiebel-Duo, 70 g	100 g	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	
96001738	Knoblauch-Duo, 60 g	100 g	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	
96008109	Chili, 60 g	100 g	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	
96008110	Ingwer, 70 g	100 g	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	

* solange der Vorrat reicht
 ** nicht überall erhältlich

Nährwertangaben der iglo Tiefkühlprodukte im Lebensmitteleinzelhandel

Artikelnummer	Produkt	bezogen auf	Eiweiß		Kohlenhydrate		Fett		Ballaststoffe	Salz	Energie kcal	Energie kJ
			gesamt	davon Zucker	gesamt	davon gesättigte Fettsäuren						
			g	g	g	g						
Käpt'n iglo Fischstäbchen												
96004031	MSC 5 Fischstäbchen, 150 g	100 g	13,4	16,9	0,9	7,7	0,6	0,9	1,05	192	807	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 150 g	20,0	25,0	1,4	12,0	0,9	1,4	1,58	290	1220	
96003156	MSC 10 Fischstäbchen, 300 g	100 g	13,0	18,0	0,8	7,7	0,6	0,8	1,00	195	818	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 5 Stück	20,0	27,0	1,3	12,0	0,9	1,1	1,60	298	1252	
96003158	MSC 15 Fischstäbchen, 450 g	100 g	13,0	18,0	0,8	7,7	0,6	0,8	1,00	195	818	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 5 Stück	20,0	27,0	1,3	12,0	0,9	1,1	1,60	298	1252	
96001137	MSC 30 Fischstäbchen, 900 g	100 g	13,4	16,9	0,9	7,7	0,6	0,9	1,05	192	807	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 5 Stück	20,0	25,0	1,4	12,0	0,9	1,4	1,58	290	1220	
96003813	MSC 6 Riesen Fisch-Sticks, 360 g	100 g	12,9	19,0	0,7	8,0	0,7	0,9	1,15	201	846	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 120 g	15,0	23,0	0,8	9,6	0,8	1,1	1,38	240	1010	
96001132	MSC 12 Fischstäbchen Omega-3, 360 g	100 g	13,0	18,0	0,8	7,9	0,7	0,8	1,00	197	826	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 5 Stück	20,0	26,0	1,3	12,0	1,0	1,1	1,60	294	1235	
96006728	MSC 12 Vollkorn-Fischstäbchen, 360 g	100 g	14,0	15,0	1,0	8,0	0,6	2,3	0,87	193	807	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 5 Stück	20,0	23,0	1,5	12,0	1,0	3,5	1,30	285	1200	
96004902	MSC 8 Lachs-Stäbchen, 224 g	100 g	13,0	20,0	1,3	9,8	0,9	1,0	0,92	222	932	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 140 g	19,0	28,0	1,8	14,0	1,3	1,4	1,30	317	1328	
96004128	MSC 13 Backfisch- Stäbchen, 364 g	100g	11,0	19,0	0,7	14,0	1,2	0,8	1,20	248	1034	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 5 Stück	15,0	27,0	1,0	19,0	1,7	1,1	1,70	340	1430	
96007711	26 Backfisch-Stäbchen XXL-Pack, 728 g	100 g	11,0	19,0	1,0	14,0	1,2	0,8	1,20	248	1034	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion= 5 Stück	15,0	27,0	1,0	19,0	1,7	1,1	1,70	340	1430	
Brat- und Backfisch												
96002652	MSC Fisch-Burger, 200 g**	100 g	12,5	16,3	0,6	8,8	0,7	1,0	1,10	196	823	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 1 Filet	6,3	8,2	0,3	4,4	0,4	0,5	0,56	100	410	
96003590	MSC Fisch-Frikadellen, 300 g**	100 g	11,8	20,7	1,9	1,8	0,3	2,2	1,80	151	637	
	zubereitet in der Pfanne nach Anweisung	pro Portion = 1 Stück	8,9	16,0	1,4	6,9	0,6	1,7	1,30	165	690	
96000469	MSC Goldknusper-Filets Goldback, 300 g	100 g	12,0	19,0	1,1	7,6	0,9	0,9	1,80	194	815	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 1 Filet	12,0	19,0	1,1	7,6	0,9	0,9	1,80	194	815	
96000492	MSC Goldknusper-Filets Rahm- Spinat mit dem Blubb, 300 g	100 g	12,0	15,6	1,7	12,7	1,1	1,1	1,40	227	948	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 1 Filet	12,0	16,0	1,7	13,0	1,1	1,1	1,40	230	970	
96000490	MSC Goldknusper-Filets, Käse-Kräuter 300 g	100 g	13,1	15,0	0,9	16,5	2,1	0,9	1,18	263	1095	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 1 Filet	13,0	15,0	1,9	17,0	2,1	0,9	1,18	265	1110	
96003591	MSC Seemanns-Schmaus, 300 g	100 g	12,6	17,5	1,4	12,8	1,5	1,2	1,23	238	995	
	zubereitet in der Pfanne nach Anweisung	pro Stück = 1 Stück	9,6	13,0	1,1	11,3	1,3	0,9	0,93	190	810	
96004867	MSC Pazifische Scholle Sylter Art, 250g	100 g	11,9	19,0	0,5	10,6	0,8	0,9	0,58	221	925	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 100g	11,9	19,0	0,5	10,6	0,8	0,9	0,58	221	925	

* solange der Vorrat reicht
 ** nicht überall erhältlich

Nährwertangaben der iglo Tiefkühlprodukte im Lebensmitteleinzelhandel

Artikelnummer	Produkt	bezogen auf	Eiweiß		Kohlenhydrate		Fett		Ballaststoffe	Salz	Energie kcal	Energie kJ
			g	gesamt	davon Zucker	gesamt	davon gesättigte Fettsäuren					
				g	g		g	g				
	Schlemmer-Filets											
96004154	MSC Schlemmer-Filet Hüttenschmaus, 380 g*	100 g	12,0	6,4	1,3	3,6	0,8	0,5	0,94	105	443	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 190 g	22,0	12,0	2,5	6,8	1,5	1,0	1,80	200	840	
96006099	MSC Schlemmer-Filet Sommergemüse, 380 g	100 g	12,0	5,3	1,5	5,0	0,8	0,5	0,68	114	476	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 190 g	22,0	10,0	2,9	9,5	1,5	1,0	1,28	215	900	
96001751	MSC Schlemmer-Filet Sylter Art, 380 g	100 g	11,0	9,1	1,5	11,0	2,5	0,9	1,18	184	767	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 190 g	21,0	17,0	2,9	22,0	4,8	1,7	2,23	355	1470	
96003155	MSC Schlemmer-Filet à la Bordelaise "Knusprig Kross", 380 g	100 g	11,0	10,0	1,1	11,0	2,4	0,8	1,20	186	774	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 190 g	21,0	19,0	2,1	21,0	4,6	1,5	2,28	350	1470	
96001950	MSC Schlemmer-Filet à la Bordelaise "Classic", 380 g	100 g	13,0	6,0	1,4	9,1	2,1	<0,5	1,40	158	660	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 190 g	25,0	11,0	1,4	17,0	3,9	0,8	2,60	299	1247	
96006772	MSC Vollkorn Schlemmer-Filet à la Bordelaise, 380 g	100 g	11,0	10,0	1,3	11,0	2,4	1,5	1,20	186	776	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 190 g	20,0	20,0	2,4	21,0	4,6	2,9	2,30	355	1480	
96007652	MSC Schlemmer-Filet à la Bordelaise Leicht & Lecker, 380 g	100 g	11,0	10,0	1,3	5,5	1,2	0,8	1,10	135	567	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 190 g	21,0	20,0	2,5	10,0	2,3	1,6	2,20	257	1080	
96004034	MSC Schlemmer-Filet Champignon, 380 g	100 g	11,0	8,5	1,9	16,0	3,6	0,9	0,96	224	931	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 190 g	20,0	16,0	3,6	29,0	6,8	1,6	1,80	410	1700	
96004035	MSC Schlemmer-Filet Italiano, 380 g	100 g	12,0	1,8	1,2	7,2	1,3	0,4	1,30	120	499	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 190 g	22,0	3,4	2,3	14,0	2,5	0,8	2,40	230	960	
96004032	MSC Schlemmer-Filet Blattspinat, 380 g	100 g	12,0	4,2	1,3	7,0	1,5	<0,5	0,80	128	534	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 190 g	24,0	8,0	2,5	13,0	2,9	0,6	1,50	245	1030	
96001750	MSC Schlemmer-Filet Rahm-Spinat mit dem Blubb, 380 g	100 g	13,0	3,7	1,2	5,9	2,3	<0,5	0,85	120	502	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 190 g	24,0	7,0	2,3	11,0	4,4	0,8	1,60	225	940	
96004036	MSC Schlemmer-Filet Picante, 380g	100 g	11,0	2,3	1,4	5,1	0,7	0,6	1,03	100	420	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 190 g	21,0	4,4	2,7	9,7	1,3	1,1	1,95	190	800	
22501401	MSC Schlemmer-Filet der Saison (Herbst/Winter) Edelpilze, 380 g	100 g	11,0	2,7	0,7	4,4	1,4	0,6	1,08	94	394	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 190 g	20,0	5,1	1,3	8,4	2,7	1,1	2,05	180	750	
96006814	MSC Schlemmer-Filet der Saison (Frühling/ Sommer) Hollandaise, 380 g	100 g	12,0	2,6	1,5	4,4	1,8	0,3	0,80	97	408	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 190 g	22	4,9	2,9	8,4	3,4	0,6	1,53	185	770	
96006921	MSC Schlemmer-Filet Kartoffel-Rosmarin, 380 g	100 g	10,0	7,6	1,3	6,0	1,2	1,0	1,00	127	529	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 190 g	19,0	14,0	2,4	11,0	2,3	1,9	1,90	235	980	

* solange der Vorrat reicht
 ** nicht überall erhältlich

Nährwertangaben der iglo Tiefkühlprodukte im Lebensmitteleinzelhandel

Artikelnummer	Produkt	bezogen auf	Eiweiß		Kohlenhydrate		Fett		Ballaststoffe	Salz	Energie kcal	Energie kJ
			g	gesamt	davon Zucker	gesamt	davon gesättigte Fettsäuren					
				g				g				
	Filegro											
96003402	MSC Filegro Zünftiger Bier-Backteig, 240 g	100 g	12,0	17,0	<0,5	14,0	1,3	0,6	1,30	243	1016	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 120 g	14,0	21,0	0,6	17,0	1,5	0,8	1,60	295	1230	
96003421	MSC Filegro Hausmacher Art Knusper-Panade, 250 g	100 g	13,1	14,0	0,4	10,7	0,9	0,8	1,38	206	863	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 125 g	16,0	18,0	0,5	13,0	1,1	1,0	1,73	255	1070	
96002972	MSC Filegro Traditioneller Ofen- Backfisch, 240 g	100 g	12,0	18,0	<0,5	14,0	1,3	0,6	1,2	247	1033	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 120 g	14,0	22,0	0,5	17,0	1,5	0,7	1,5	300	1250	
96005537	MSC Filegro Kräuter Dijon- Senf, 250 g	100 g	14,8	7,4	0,5	1,0	0,2	0,4	1,2	99	418	
	zubereitet in der Pfanne nach Anweisung	pro Portion = 125 g	19,0	9,3	0,6	12,3	1,0	0,5	1,5	225	940	
96005433	MSC Filegro in Kräutersauce, 250 g	100 g	12,4	3,0	1,6	5,7	1,5	0,2	0,85	113	474	
	zubereitet in der Pfanne nach Anweisung	pro Portion = 125g	16,0	3,8	2,0	7,3	1,9	0,3	1,08	145	600	
96005434	MSC Filegro Müllerin Art, 250 g	100 g	14,8	8,9	0,4	0,7	0,2	0,4	1,10	102	432	
	zubereitet in der Pfanne nach Anweisung	pro Portion = 125g	19,0	11,0	0,5	11,5	1,0	0,5	1,40	225	940	
96005536	MSC Filegro Rosmarin-Zitrone, 250 g	100 g	14,7	8,7	0,6	1,1	0,2	0,5	1,10	105	443	
	zubereitet in der Pfanne nach Anweisung	pro Portion = 125g	18,0	11,0	0,9	12,3	1,0	0,6	1,40	225	955	
96005486	MSC Filegro Crunch'n Fisch, 250 g	100 g	11,0	20,3	0,8	9,7	0,7	1,3	1,30	215	901	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 125g	11,0	20,0	0,8	9,7	0,7	1,3	1,30	215	900	
96006764	MSC Vollkorn Filegro, 250 g	100 g	13,0	14,0	<0,5	13,0	0,9	2,1	1,10	229	957	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Person = 125 g	16,0	18,0	<0,5	16,0	1,2	2,7	1,40	285	1190	
96006799	MSC Filegrp Focaccia-Kräuter, 225 g	100 g	14,0	14,0	0,6	10,0	0,8	0,8	0,99	204	852	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Person = 112,5	15,0	16,0	0,7	12,0	0,9	0,9	1,10	235	980	
96007218	MSC Filegro Backfisch-Happen, 245 g	100 g	9,4	21,0	0,6	13,0	1,2	0,6	1,30	240	1003	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 122,5 g	11,0	25,0	0,7	16,0	1,4	0,8	1,60	290	1210	
960007708	MSC Filegro Traditioneller Ofen-Backfisch, 480 g	100 g	12,0	18,0	<0,5	14,0	1,3	0,6	1,20	247	1033	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Person = 120 g	14,0	22,0	0,5	17,0	1,5	0,7	1,50	300	1250	

* solange der Vorrat reicht
 ** nicht überall erhältlich

Nährwertangaben der iglo Tiefkühlprodukte im Lebensmitteleinzelhandel

Artikelnummer	Produkt	bezogen auf	Eiweiß		Kohlenhydrate		Fett		Ballaststoffe	Salz	Energie kcal	Energie kJ
			g	gesamt	davon Zucker	gesamt	davon gesättigte Fettsäuren					
				g				g				
Gourmet												
96006815	MSC Gourmet Filegro Sizilianische Sonne, 290 g*	100 g	12,0	24,0	0,9	11,0	0,8	0,9	1,00	245	1026	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 165 g	18,0	36,0	1,4	17,0	1,2	1,5	1,50	370	1560	
96006817	MSC Gourmet Filegro Mexikanisches Feuer, 290 g*	100 g	12,0	23,0	1,6	11,0	0,9	1,4	0,97	242	1013	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 165 g	18,0	35,0	2,5	17,0	1,3	2,1	1,50	370	1550	
96006819	MSC Gourmet Filegro Landgenuss, 290 g*	100 g	12,0	22,0	0,5	12,0	0,9	1,2	1,10	246	1032	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 165 g	16,0	34,0	1,3	19,0	1,8	1,8	1,70	385	1600	
96006920	MSC Gourmet Schlemmer-Filet Wildlachs à la Bordelaise, 330 g	100 g	12,0	10,0	1,4	15,0	3,2	0,9	1,10	225	936	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 165 g	20,0	17,0	2,3	24,0	5,3	1,5	1,80	365	1530	
96004234	MSC Gourmet Schlemmer-Filet Wildlachs Spinat, 300 g	100 g	15,0	3,4	1,1	6,6	2,5	<0,5	0,65	133	557	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 165 g	23,0	5,2	1,6	9,9	3,8	0,6	0,97	205	850	
96007240	MSC Gourmet Schlemmer-Filet Kabeljau Bordelaise	100 g	12,0	8,2	1,0	10,0	2,2	0,7	0,89	172	719	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 165 g	20,0	14,0	1,7	17,0	3,7	1,1	1,50	291	1216	
Fang Frisch												
96001203	MSC Fang Frisch Naturfilets Wildlachs, 250 g	100 g	21,1	0,0	0,0	2,0	0,6	0,0	0,20	103	434,0	
	zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 125 g	26,0	0,0	0,0	2,5	0,8	0,0	0,20	125	530	
96003702	MSC Fang Frisch Naturfilets Seelachs, 300 g	100 g	18,1	0,0	0,0	0,9	0,3	0,0	0,30	81	342	
	zubereitet im Kochtopf nach Anweisung	pro Portion = 95 g	17,0	0,0	0,0	0,9	0,3	0,0	0,30	75	320	
96003300	Fang Frisch Calamares, 800 g	100 g	7,0	19,0	<1	11,0	2,2	1,7	1,00	182	856	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 125 g	9,0	24,0	<1	14,0	2,8	2,1	1,20	258	1079	
Gerührt & Verführt												
96007513	Tagliatelle con Funghi Porcini, 450 g	100 g	4,8	20,0	1,5	8,2	3,0	2,4	0,83	178	744	
	zubereitet in der Pfanne nach Anweisung	pro Packung	22,0	88,0	6,7	37,0	14,0	11,0	3,70	795	3330	
96007515	Tortelloni Ricotta e Spinaci al Fomaggio, 450 g	100 g	4,2	15,0	2,6	5,7	2,3	1,3	0,85	131	548	
	zubereitet in der Pfanne nach Anweisung	pro Packung	19,0	68,0	12,0	26,0	10,0	5,6	3,80	593	2486	
96007516	Penne Creme Spinaci, 450 g	100 g	4,5	17,0	2,1	5,0	1,9	1,2	0,71	133	560	
	zubereitet in der Pfanne nach Anweisung	pro Packung	5,5	75,0	9,3	23,0	8,8	5,5	3,20	600	2510	
96007518	Kartoffel-Hähnchen Pfanne, 450 g	100 g	6,2	8,0	2,5	3,6	1,6	1,6	0,59	92	387	
	zubereitet in der Pfanne nach Anweisung	pro Packung	28,0	36,0	11,0	16,0	7,4	7,1	2,7	414	1737	
96007517	Tagliatelle con Salmone e Spinaci, 450 g*	100 g	6,9	16,0	1,4	5,4	2,4	1,9	0,46	144	604	
	zubereitet in der Pfanne nach Anweisung	pro Packung	31,0	70,0	6,3	24,0	6,3	8,6	2,10	637	2674	
96007726	Cremiges Pilz-Risotto, 450 g	100 g	3,5	16,0	1,2	6,0	2,6	0,8	0,5	134	560	
	zubereitet in der Pfanne nach Anweisung	pro Packung	16	74	5,6	27,0	12,0	3,8	2,1	611	2559	
96007727	Bunte Nudelpfanne mit Hähnchen, 450 g	100 g	5,3	12	1,9	5,2	3,6	1,4	0,7	119	498	
	zubereitet in der Pfanne nach Anweisung	pro Packung	24	54	8,5	24,0	16,0	6,5	3,1	541	2266	
Sonderprodukte												
96008023	Köttbullar, 400 g	100 g	4,9	15	5,3	8,4	3,5	1,3	0,88	158	660	
	zubereitet in der Mikrowelle nach Anweisung	pro Packung	19	60	21	34,0	14,0	5,1	3,5	631	2642	
96007883	Falafel, 450 g	100 g	8	26	2,8	12,0	0,9	4,0	1,3	252	1054	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 150 g	12	39	4,2	18,0	1,4	6,0	2	378	1581	
96007875	Pfefferhacksteak, 390 g	100 g	4	10	1,2	7,0	2,7	1,5	0,72	122	509	
	zubereitet in der Mikrowelle nach Anweisung	pro Portion	16	40	4,5	27,0	10,0	5,8	2,8	477	1997	
	Rinderhacksteaks, 400 g	100 g	4,5	11	2,5	7,0	1,9	2,0	1	130	540	
	zubereitet in der Mikrowelle nach Anweisung	pro Portion	19	45	10	28,0	7,7	9,0	4,1	520	2200	
96007871	Panierter Fisch											

* solange der Vorrat reicht
** nicht überall erhältlich

Nährwertangaben der iglo Tiefkühlprodukte im Lebensmitteleinzelhandel

Artikelnummer	Produkt	bezogen auf	Eiweiß		Kohlenhydrate		Fett		Ballaststoffe	Salz	Energie kcal	Energie kJ
			g	gesamt	davon Zucker	gesamt	davon gesättigte Fettsäuren					
				g				g				
	Plätzli											
12507801	4 Plätzli Champignon, 250 g	100 g	7,3	22,0	2,5	7,1	2,1	1,6	1,10	183	767	
	zubereitet in der Pfanne nach Anweisung	pro Stück = 62,5 g	4,6	14,0	1,6	9,4	1,3	1,0	0,70	160	664	
12507701	4 Plätzli Käse-Schinken, 250 g	100 g	8,9	23,0	2,9	7,6	2,3	1,2	1,70	200	840	
	zubereitet in der Pfanne nach Anweisung	pro Stück = 62,5 g	5,6	15,0	1,8	9,8	1,4	0,8	1,00	170	710	
	Mehlspeistraum											
96007332	3 Riesen-Germknödel, 480 g	100 g	6,3	46,0	17,0	4,0	0,4	3,8	0,70	254	1079	
	zubereitet in der Mikrowelle nach Anweisung	pro Portion (1Knödel)	10,0	74,0	27,0	23,0	11,0	6,1	1,10	558	2338	
	Bratfleisch											
96003309	4 Steaklets, 300 g	100 g	13,0	7,8	1,7	11,0	5,0	0,5	2,10	183	763	
	zubereitet auf dem Grill nach Anweisung	pro Portion = 150 g	20,0	12,0	2,6	17,0	7,5	0,8	3,2	275,0	1145	
96004308	Heimat Liebe - feine Landschnitzel nach Wiener Art, 350 g	100 g	17,0	19,0	1,0	10,0	2,3	0,9	1,40	232	975	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Stück = 175 g	29,0	32,0	1,7	18,0	4,0	1,6	2,4	407,0	1706	
	Käpt'ns Burger											
96005876	MSC 2 Käpt'ns Fischfilet Burger, 227 g*	100 g	12,0	21,0	0,6	6,9	0,6	1,0	0,91	196	824	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Burger (113,5 g)	14,0	23,0	0,7	7,8	0,6	1,1	1,00	220	930	
96006758	2 Käpt'ns Chicken Burger, 227 g	100 g	12,2	16,7	0,6	21,2	2,7	0,5	1,2	307	1280	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 113,5 g	14	19	0,7	24	3,1	0,6	1,4	350	1450	
96006763	2 Käpt'ns Gemüse Burger, 250 g	100 g	4,4	22	2,4	7,6	1	2,0	0,81	178	746	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 125 g	5,6	27	3,1	9,6	1,3	2,5	1	220	930	
96006544	2 Käpt'ns Beef Burger, 227 g	100 g	17	0,5	0,5	23	8,8	0,5	0,91	275	1140	
	zubereitet in der Pfanne nach Anweisung	pro Port. 1 Burger	20	0,5	0,5	17	6,5	0,5	1	235	970	
	Geflügel											
96001658	Chicken Cheese Nuggets, 250 g	100 g	15	23	0,6	14	3,3	1,0	1,4	280	1172	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Port. 4 Nuggets	12	19	<0,5	12	2,7	0,8	1,1	234	977	
96001660	Gold Chicken Nuggets, 250 g	100 g	14	23	<0,5	12	1,5	1,0	0,98	258	1081	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Port. 4 Nuggets	11	19	<0,5	9,5	1,2	0,8	0,8	205	870	
96006601	Vollkorn Chicken Nuggets, 230 g	100 g	15	21	<0,5	12	1,5	2,3	0,85	257	1074	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Port. 4 Nuggets	12	17	<0,5	9,6	1,2	1,7	0,69	205	860	
96001665	Gold Chicken Sticks, 250 g	100 g	14	21	<0,5	12	1,5	1,0	0,93	250	1047	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Port. 3 Sticks	11	16	<0,5	8,6	1,1	0,7	0,69	187	783	
96007502	Chicken Nuggets im Backteig, 230 g	100 g	13	19	0,5	12	1,6	0,6	0,95	237	993	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Port. 4 Nuggets	11	16	<0,5	9,9	1,3	0,5	0,77	198	829	
96007104	Chicken Nuggets - XXL-Pack, 720 g**	100 g	14	23	<0,5	12	1,5	1,0	0,98	258	1081	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Port. 4 Nuggets	11	19	<0,5	9,5	1,2	0,8	0,8	205	870	
96007122	Knusper-Hähnchen im Backteig, 170 g	100 g	13	17	0,4	13	2	1,5	1,1	244	1019	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 87 g	12	15	0,3	11	1,7	1,3	0,98	210	880	
96007159	Knusper-Hähnchen Original, 180 g	100 g	15	22	0,7	13	1,5	0,9	0,97	267	1117	
	zubereitet im Backofen nach Anweisung	pro Portion = 92 g	14	20	0,6	12	1,4	0,8	0,89	245	1030	

* solange der Vorrat reicht
 ** nicht überall erhältlich