



## Gierst-maanzaad

Een delicatessie voor de kaasliefhebber in een pittig korstje van maanzaad.

### Onze suggestie

Absoluut aan te bevelen met een ovenschotel van courgettes en aubergines met tussen ieder laagje een kruidige tomatensaus en afgewerkt met Parmezaan of Mozzarella.

Een fris seizoenslaatje maakt het geheel compleet.

[download onze serveersuggestie](#)

### Ingrediënten:

Gekookte gierst\* (56%) - Ui\* - EMENTALER\* (7.6%) (Gepasteuriseerde koemelk\* - Vegetarisch stremsel)

- Paneermeel\* (TARWE\*) - Tomatensaus\* - Meel\* (Rijst\*, TARWE\*, Rijstzetmeel\*) - JONGE KAAS\*(2.5%)

(Gepasteuriseerde koemelk\*, vegetarisch stremsel) - Maanzaad\* (1.6%) - Peterselie\* - Zeezout - Cayennepeper\*

- Zonnebloemolie\*

\* Ingrediënt van biologische oorsprong

[download hier het hoge resolutiebeeld](#)

---

## Samenstelling Gierst-maanzaad per 100g

Energie	203 Kcal	Linolzuur	4.06 g	Retinol (A)	43 µg
Eiwit	6.7 g	Cholesterol	7.02 mg	Thiamine (B1)	0.1 mg
Koolhydraten	21 g	--	--	Riboflavine (B2)	0.08 mg
Suikers	0.57 g	Water	59 g	Cobalamine (B12)	0.22 µg
Zetmeel	5.39 g	Zout	0.26 g	Ascorbinezuur (C)	1.7 mg
--	--	Natrium	105 mg	Calciferol (D)	0.11 µg
Voedingsvezels	1.94 g	Kalium	136 mg	--	--
--	--	Calcium	128 mg	--	--
Vet	10 g	Fosfor	137 mg	--	--
Verzadigd vet	2.71 g	IJzer	1.6 mg	--	--
Mono-onverzadigd	2.28 g	Magnesium	21.5 mg	--	--
Poly-onverzadigd	4.16 g	Zink	1.15 mg	--	--
Omega-3-vetzuren	0.03 g	Seleen	4.9 µg	--	--
Omega-6-vetzuren	4.05 g	Koper	0.17 mg	--	--
Transvetzuren	0.06 g	--	--	--	--



## Samenstelling Gierst-maanzaad per portie

Energie	223 Kcal	Linolzuur	4.5 g	Retinol (A)	47 µg
Eiwit	7.4 g	Cholesterol	7.7 mg	Thiamine (B1)	0.1 mg
Koolhydraten	23 g	--	--	Riboflavine (B2)	0.09 mg
Suikers	0.63 g	Water	65 g	Cobalamine (B12)	0.24 µg
Zetmeel	5.93 g	Zout	0.29 g	Ascorbinezuur (C)	1.9 mg
--	--	Natrium	115 mg	Calciferol (D)	0.12 µg
Voedingsvezels	2.13 g	Kalium	150 mg	--	--
--	--	Calcium	141 mg	--	--
Vet	11 g	Fosfor	151 mg	--	--
Verzadigd vet	2.97 g	IJzer	1.8 mg	--	--
Mono-onverzadigd	2.51 g	Magnesium	23.5 mg	--	--
Poly-onverzadigd	4.58 g	Zink	1.26 mg	--	--
Omega-3-vetzuren	0.07 g	Seleen	5.4 µg	--	--
Omega-6-vetzuren	4.45 g	Koper	0.19 mg	--	--
Transvetzuren	0.07 g	--	--	--	--

## Allergenen

gluten	A	Vis	--	Melk	A	Mosterd	B	Lupine	--
schaaldieren	--	Aardnoten	--	Schaalvruchten	B	Sesamzaad	B	Weekdieren	--
Ei	B	Soja	B	Selder	B	Zwavelstufiet	--		--

A = Aanwezig

B = Kruisbesmetting mogelijk

- = Afwezig

**Allergenen-info:** Dit product wordt geproduceerd in een bedrijf waar ook ei en melk worden verwerkt.