



Bonduelle - Frische Sortiment

Die Angaben sind durchschnittliche Nährwerte pro 100g

FrISCHE Salate

Artikelname	Nährwert- informationen	Energie (kJ)	Brennwert (kcal)	Fett (g)	davon gesättigte Fettsäuren (g)	Kohlen- hydrate (g)	davon Zucker (g)	Ballast- stoffe (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)
Country Mix	pro 100g	108	26	0,4	0,1	3,0	2,5	2,1	1,5	0,15
Family Mix	pro 100g	63	15	0,2	0	1,6	1,1	1,3	1,1	0,05
Farmer Mix	pro 100g	101	24	0,3	0,1	2,7	2	1,6	1,7	0,11
Feldsalat	pro 100g	69	17	0,4	0,0	0,7	0,7	1,5	1,8	0,1
Feldsalatblätter	pro 100g	69	17	0,4	0,0	0,7	0,7	1,5	1,8	0,1
Festtags Salat	pro 100g	75	18	0,3	0,0	1,3	0,8	1,6	1,7	0,09
Flair der Provence	pro 100g	74	18	0,3	0,0	1,6	1,3	1,3	1,6	0,09
Frühlings Salat	pro 100g	78	19	0,2	0,0	1,9	1,6	1,9	1,3	0,1
Garten Salat	pro 100g	64	15	0,2	0,0	1,3	1,0	1,5	1,3	0,02
Herbst Salat	pro 100g	69	17	0,3	0,0	1,1	1,1	1,6	1,6	0,09
Insalata Mix	pro 100g	77	18	0,2	0,0	1,9	1,9	1,5	1,4	0,08
Kopfsalat mit Gartenkräutern	pro 100g	62	15	0,2	0,0	1,1	1,0	1,5	1,3	0,05
Kreation	pro 100g	88	21	0,4	0,0	1,5	0,9	1,9	2,0	0,14
Mild&Wild	pro 100g	84	20	0,5	0,1	1,1	1,0	1,5	2,1	0,09
Oster Salat	pro 100g	108	26	0,4	0,1	3,2	1,4	1,5	1,6	0,07
Protein Salat	pro 100g	169	40	0,3	0,0	4,4	1,1	2,9	3,4	0,26
Raffinesse	pro 100g	80	19	0,2	0,0	2,1	2,0	1,6	1,4	0,05
Rohkost Karottenstifte	pro 100g	135	32	0,2	<0,1	4,8	4,8	3,6	1,0	0,15
Rohkost Snack Karotten	pro 100g	135	32	0,2	<0,1	4,8	4,8	3,6	1,0	0,15
Rucola	pro 100g	119	28	0,7	0,2	2,1	1,8	1,6	2,6	0,08
Rurolatino	pro 100g	71	17	0,3	0,1	1,6	1,2	1,5	1,3	0,09
Salatino Mix	pro 100g	64	15	0,2	0,0	1,4	1,0	1,4	1,2	0,03
Sommer Salat	pro 100g	66	16	0,2	0,0	1,5	1,2	1,5	1,3	0,05
Spinat	pro 100g	85	20	0,3	0,0	0,6	0,5	2,6	2,5	0,18



FrISChe Salate

Artikelname	Nährwert- informationen	Energie (kJ)	Brennwert (kcal)	Fett (g)	davon gesättigte Fettsäuren (g)	Kohlen- hydrate (g)	davon Zucker (g)	Ballast- stoffe (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)
Wildkräuter Salat	pro 100g	146	35	0,5	0,1	3,9	1,8	1,9	2,6	0,08
Winter Salat	pro 100g	81	19	0,3	0,0	1,8	0,7	1,3	1,7	0,08

Suppen

Artikelname	Nährwert- informationen	Energie (kJ)	Brennwert (kcal)	Fett (g)	davon gesättigte Fettsäuren (g)	Kohlen- hydrate (g)	davon Zucker (g)	Ballast- stoffe (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)
Champignon Suppe	pro 100ml	231	55	3,2	1,9	5	1,1	0,7	1,3	1
Karotten& Süßkartoffel Suppe	pro 100ml	228	55	3,1	0,8	5,7	4	1	0,5	0,96
Kürbis Suppe	pro 100ml	156	37	1,6	0,7	4,6	2,9	0,6	0,8	0,79
Paprika& Tomaten Suppe	pro 100ml	165	39	0,9	0,1	6,5	5,1	1	0,8	0,83

Salat Schalen

Artikelname	Nährwert- informationen	Energie (kJ)	Brennwert (kcal)	Fett (g)	davon gesättigte Fettsäuren (g)	Kohlen- hydrate (g)	davon Zucker (g)	Ballast- stoffe (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)
Deftige Auszeit Schinken-Käse	pro 100g	514	124	9,5	2,3	3,9	3,3	1,2	5,1	0,86
Feierabend Laune Caesar Art	pro 100g	313	75	4	1,8	3,8	3,4	1,2	5,4	0,65
Protein Pause Thunfisch-Mais- Kidneybohnen	pro 100g	269	64	3	0,3	5,1	3,7	1,9	3,4	0,69
Sommer-Abend Tomate-Mozzarella	pro 100g	369	88	4,3	2,3	7,4	6,5	1,7	4,2	0,57
Urlaubsmoment Patros-Linse	pro 100g	286	68	2,8	1,5	6,3	4,7	1,6	3,6	0,76
Veggie Picknick Mühlenfrikadelle-Mais	pro 100g	510	123	9,3	0,9	5,6	4,1	1,5	3,3	0,69



Dressings

Artikelname	Nährwert- informationen	Energie (kJ)	Brennwert (kcal)	Fett (g)	davon gesättigte Fettsäuren (g)	Kohlen- hydrate (g)	davon Zucker (g)	Ballast- stoffe (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)
French- Dressing	pro 100ml	1549	376	38,4	3,0	6,4	5,1	0,3	1,0	1,48
Joghurt- Dressing	pro 100ml	1158	280	26,8	2,7	7,7	6,5	0,2	2,0	1,10
Balsamico- Dressing	pro 100ml	381	90	2,3	0,2	16,9	16,4	0,6	0,2	1,38
Honig-Senf- Dressing	pro 100ml	1444	350	33,4	2,3	11,3	10,6	0,3	0,8	2,00

BONDUELLE - Gemüsekonserven

Die Angaben sind durchschnittliche Nährwerte pro 100g

* = Bezogen auf das Abtropfgewicht

Zartgemüse

Artikelname	Nährwert- informationen	Energie (kJ)	Brennwert (kcal)	Fett (g)	davon gesättigte Fettsäuren (g)	Kohlen- hydrate (g)	davon Zucker (g)	Ballast- stoffe (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)
Bunter Karotten-Mix	pro 100g*	109	26	0,2	0,1	4,6	3,5	1,9	0,4	0,7
Erbsen zart und fein	pro 100g*	362	86	0,7	0,2	10,0	1,7	6,9	6,2	0,61
Erbsen zart und extra fein	pro 100g*	321	76	0,8	0,2	9,1	1,9	5,4	5,5	0,6
Erbsen&Möhrrchen zart und fein	pro 100g*	199	47	0,6	<0,1	6,0	3,8	4,0	2,5	0,48
Erbsen&Möhrrchen zart und extra fein	pro 100g*	248	59	0,7	0,2	7,8	3,4	4,8	3,0	0,7
Garten-Erbsen	pro 100g*	308	73	0,6	0,1	8,2	2,1	6,4	5,6	0,5
Garten-Erbsen mit Möhrrchen	pro 100g*	204	48	0,4	0,1	6,5	4,4	4,0	2,7	0,61
Garten-Möhrrchen	pro 100g*	102	25	0,5	0,1	3,2	1,7	2,2	0,7	0,67
Grüne Brechbohnen fein	pro 100g*	110	26	0,4	0,1	3,0	0,5	2,5	1,4	0,57
Grüne Bohnen zart und fein	pro 100g*	106	25	0,2	<0,1	2,8	0,5	3	1,6	0,57
Grüne Bohnen zart und extra fein	pro 100g*	111	26	0,2	<0,1	3,1	1	2,9	1,6	0,57
Holsteiner Art	pro 100g*	190	46	0,7	0,1	4,9	2,6	4,6	2,6	0,55
Kürbis	pro 100g*	163	39	0,2	<0,1	7,2	6,9	2,2	0,9	0,68



Zartgemüse

Artikelname	Nährwert- informationen	Energie (kJ)	Brennwert (kcal)	Fett (g)	davon gesättigte Fettsäuren (g)	Kohlen- hydrate (g)	davon Zucker (g)	Ballast- stoffe (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)
Leipziger Allerlei	pro 100g*	221	53	0,5	0,1	6,7	2,2	4,5	3,1	0,86
Möhrrchen zart und extra fein	pro 100g*	98	23	0,3	0,1	3,4	2,2	2,3	0,6	0,55
Ratatouille	pro 100g*	346	83	5,1	1,1	5,9	5,7	3,9	1,5	0,58
Rote Bete	pro 100g*	174	41	0,3	<0,1	7,3	7,3	2,3	1,2	0,66
Salatbohnen-Mix	pro 100g*	133	32	0,3	0,2	4,0	1,4	3,1	1,7	0,65
Süßkartoffel	pro 100g*	283	67	0,1	<0,1	14,0	10,0	2,2	1,4	0,86
Wachsbrechbohnen	pro 100g*	94	23	0,3	0,1	2,7	1,2	2,3	1,1	0,7

Hülsenfrüchte

Artikelname	Nährwert- informationen	Energie (kJ)	Brennwert (kcal)	Fett (g)	davon gesättigte Fettsäuren (g)	Kohlen- hydrate (g)	davon Zucker (g)	Ballast- stoffe (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)
Barbecue Bohnen	pro 100g	379	90	0,7	0,1	13,0	4,7	5,4	5,2	0,8
Bohnen-Duo	pro 100g*	437	104	0,7	0,1	15,0	0,7	6,7	6,5	0,42
Bunt Dazu Kichererbsen	pro 100g*	502	120	2,2	0,2	15,0	<0,1	7,7	6,4	0,4
Bunt Dazu Kidneybohnen	pro 100g*	468	111	<0,5	<0,1	15,0	0,5	8,5	8,3	0,5
Chili Bohnen	pro 100g	352	83	0,4	0,1	12,6	2,2	4,9	4,9	0,8
Curry Bohnen	pro 100g	464	111	3	0,4	15,0	6,3	4	4,2	0,65
Kichererbsen-Bohnen Mix	pro 100g*	451	107	1,1	0,2	14	0,8	6,5	7,1	0,46
Kichererbsen	pro 100g*	502	120	2,2	0,2	15,0	<0,5	7,7	6,4	0,6
Kidneybohnen	pro 100g*	462	110	0,6	0,1	15,0	2,5	7,6	7,6	0,54
Linsen	pro 100g*	382	91	0,5	0,1	13,0	0,5	3,6	6,9	0,56
Mediterrane Bohnen	pro 100g	455	109	3,2	0,4	13,1	5,8	5,1	4,3	1
Texas Bohnen	pro 100g	298	71	0,5	0,1	10,2	3	3	4,8	0,57
Tiger Bohnen	pro 100g*	464	110	0,7	0,1	16	0,6	4,8	7,8	0,26
Weißer Bohnen	pro 100g*	375	89	0,7	0,2	11	0,6	6,7	6,6	0,62



Goldmais® & Co

Artikelname	Nährwert- informationen	Energie (kJ)	Brennwert (kcal)	Fett (g)	davon gesättigte Fettsäuren (g)	Kohlen- hydrate (g)	davon Zucker (g)	Ballast- stoffe (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)
Bunt Dazu Goldmais®	pro 100g*	334	80	1,9	0,5	11	5,2	3,8	2,9	0,4
Goldmais®	pro 100g*	334	80	1,9	0,5	10,8	5,2	3,8	2,9	0,4
Goldmais® Bunter Mix	pro 100g*	269	64	1,4	0,3	8,1	2	3,8	2,9	0,5
Goldmais® Florida Mix	pro 100g*	340	81	1,7	0,3	9,7	4,8	5,3	4,1	0,7
Goldmais® junge Ernte	pro 100g*	315	75	1,2	0,2	12	6,3	2,8	2,9	0,44
Goldmais® Kentucky Mix	pro 100g*	362	86	1,9	0,4	12	5,3	4,4	3,6	0,7
Goldmais® Mexiko Mix	pro 100g*	340	81	1,5	0,2	11	4,4	4,1	3,4	0,57
Goldmais® mit Chili	pro 100g*	321	76	1	0,1	13	7,2	3	2,2	0,27
Goldmais® Texas Mix	pro 100g*	335	80	1,9	0,2	10,4	5,4	3,8	3,4	0,34
Maiskolben vakuumverpackt	pro 100g*	498	118	1,6	0,2	21,2	3,2	2,6	3,4	0,01

BIO Konserven

Artikelname	Nährwert- informationen	Energie (kJ)	Brennwert (kcal)	Fett (g)	davon gesättigte Fettsäuren (g)	Kohlen- hydrate (g)	davon Zucker (g)	Ballast- stoffe (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)
Bio Erbsen mit Möhrchen	pro 100g*	207	49	0,6	0,1	7,4	3,5	3,1	2	0,32
Bio Erbsen	pro 100g*	276	66	1,2	0,2	7	3,6	5,3	4,1	0,32
Bio Goldmais®	pro 100g*	334	80	1,9	0,5	11,0	5,2	3,8	2,9	0,4
Bio Grüne Bohnen	pro 100g*	106	25	0,2	Spuren	2,8	0,5	3	1,6	0,38
Bio Kichererbsen	pro 100g*	502	120	2,2	0,2	15,0	<0,5	7,7	6,4	0,43
Bio Kidneybohnen	pro 100g*	468	111	<0,5	<0,1	15,0	0,5	8,5	8,3	0,45
Bio Champignons Scheiben	pro 100g*	94	22,0	0,0	0,0	1,8	0,0	2,7	2	0,42



Champignons

Artikelname	Nährwert- informationen	Energie (kJ)	Brennwert (kcal)	Fett (g)	davon gesättigte Fettsäuren (g)	Kohlen- hydrate (g)	davon Zucker (g)	Ballast- stoffe (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)
1. Wahl Champignons Scheiben	pro 100g*	82	19	0,4	0,1	0,9	0,3	2,2	2,2	0,58
1. Wahl Champignons Ganze Köpfe	pro 100g*	82	19	0,4	0,1	0,9	0,3	2,2	2,2	0,58
1. Wahl Champignons Minis	pro 100g*	82	19	0,4	0,1	0,9	0,3	2,2	2,2	0,58
2. Wahl Champignons Scheiben	pro 100g*	82	19	0,4	0,1	0,9	0,3	2,2	2,2	0,58
Champignons im Glas 1. Wahl Ganze Köpfe	pro 100g*	85	20	0,4	0,1	0,9	0,3	2,2	2,2	0,58
Champignons im Glas 2. Wahl Scheiben	pro 100g*	85	20	0,4	0,1	0,9	0,3	2,2	2,2	0,58
Champignons im Glas Ganze Köpfe mit Dill	pro 100g*	200	48	0,5	0,1	6,8	6,6	2,7	2,6	1