



ATLANTIK-MEERÄSCHE JALAPENO-STYLE

Natürlich Portugal.

Durchschnittliche Nährwerte je 100 g:

Energie	570 kJ/136 kcal
Fett	5,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g
Kohlenhydrate	3,4 g
davon Zucker	1,7 g
Eiweiß	18,4 g
Salz	0,9 g



MAKRELE MIT OLIVEN UND MANDELN

Natürlich Portugal.

Durchschnittliche Nährwerte je 100 g:

Energie	821 kJ/197 kcal
Fett	13,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,5 g
Kohlenhydrate	2,5 g
davon Zucker	<0,5 g
Eiweiß	16 g
Salz	1,4 g



KABELJAU MIT OLIVENÖL

Natürlich Portugal.

Durchschnittliche Nährwerte je 100 g:

Energie	1018 kJ/245 kcal
Fett	18,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,9 g
Kohlenhydrate	2,4 g
davon Zucker	0,7 g
Eiweiß	15,2 g
Salz	0,8 g



SARDINE MIT KONFIERTER TOMATE

Natürlich Portugal.

Durchschnittliche Nährwerte je 100 g:

Energie	487 kJ/116 kcal
Fett	5,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,8 g
Kohlenhydrate	1,5 g
davon Zucker	1,4 g
Eiweiß	14,5 g
Salz	0,8 g



MAKRELE MIT HABAÑERO-CHILI

Natürlich Portugal.

Durchschnittliche Nährwerte je 100 g:

Energie	454 kJ/108 kcal
Fett	3,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	1 g
Kohlenhydrate	1,1 g
davon Zucker	1,1 g
Eiweiß	17,1 g
Salz	0,8 g



THUNFISCH MIT SÜSSKARTOFFELN UND KORIANDER

Natürlich Portugal.

Durchschnittliche Nährwerte je 100 g:

Energie	532 kJ/127 kcal
Fett	5,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,8 g
Kohlenhydrate	4,5 g
davon Zucker	<0,8 g
Eiweiß	14,6 g
Salz	1,1 g