

**Blinker:**

**Calamaries:**

Zutaten Tintenfisch (Weichtiere), Olivenöl und Salz. Tintenfisch (Weichtiere), Olivenöl, Tomate, Zwiebeln, Wein (enthält Sulfite), Tinte, Gewürze und Salz. Muscheln (Weichtiere), Olivenöl, Essig, Gewürze und Salz.

---

Nährwerte Kalorien: 854 Kj / 205 Kcal Fett: 15 g Davon gesättigte Kalorien: 1027  
pro 100g/ml Kj / 247 Kcal Fett: 18 g Davon gesättigte Fettsäuren: 3 g  
Kohlenhydrate: 3 g Davon Zucker: <0,5 g Eiweiß: 18 g Salz: 0,73 g 773  
Kj / 186 Kcal Fett: 12 g Davon gesättigte Fettsäuren: 2,1 g  
Kohlenhydrate: 3 g Davon Zucker: <0,9 g Eiweiß: 16 g Salz: 1,1 g 2,4 g  
Kohlenhydrate: 1 g Davon Zucker: 0,9 g Eiweiß: 17 g Salz: 0,38 g

---

**Muscheln:**

Zutaten Muscheln, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Essig, Gewürze, Salz

---

Nährwerte pro 100g/ml 1027 Kj / 247 Kcal \* Fett: 18 g \* Davon gesättigte Fettsäuren: 3 g  
\* Kohlenhydrate: 3 g \* Davon Zucker: 0 g \* Eiweiß: 18 g \* Salz: 1,8 g

---