

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
