

ROH • CRUDO • CRU • RAW • RAUW

DE Roh=nicht erwärmt >45° ES Crudo=no calentado >45° FR Cru=non chauffé >45° IT Cru=non riscaldato >45° NL Rauw=niet verhit >45°

✓0% GLUTEN ✓VEGAN ✓BIO



DE AMANPRANA

✓30 bis 45%
weniger
Kohlenhydrate*
✓30 bis 70%
mehr Fasern*
✓reich an
Proteinen

* im Vergleich zum
Durchschnitt

ES AMANPRANA

✓30 a 45% menos
carbohidratos*
✓30 a 70% más
fibras*
✓rico en proteínas

* en comparación con la
harina de coco promedio

FR AMANPRANA

✓30 à 45% moins
de glucides*
✓30 à 70% plus
de fibres*
✓riche en
protéines

* par rapport à la farine
moyenne de noix de coco

NL AMANPRANA

✓30 tot 45%
minder
koolhydraten*
✓30 tot 70% meer
vezels*
✓rijk aan eiwitten

* in vergelijking met doorsnee
kokosmeel

MEHL REICH AN BALLASTSTOFFEN • HARINA RICA EN FIBRA

KOKOS•COCO•COCONUT

FARINE RICHE EN FIBRES • KOKOSMEEL RIJK AAN VEZELS



e 500g

DE Ein Qualitätsprodukt verlangt nach einer perfekten Verpackung. Unsere Verpackung schützt Keime und Kleie vor Licht. Nach dem Öffnen möglichst luftdicht verpacken. So bleiben die Nährstoffe erhalten. 0 Plastik: Die Verpackung mit biologischem Zippverschluss ist aus erneuerbaren Rohstoffen hergestellt und lässt sich industriell kompostieren. **ES** Un producto de calidad requiere un envase perfecto. Nuestro envase protege al germen y el salvado de la luz. Una vez abierto, procura volver a cerrarlo herméticamente para que conserve todo su valor nutritivo. Materiales renovables. y es compostable industrialmente. De cette façon, vous garderez intactes toutes les propriétés nutritionnelles. Zéro plastique. L'emballage est fait de matériaux renouvelables et est compostable industriellement avec une fermeture zip bio. **IT** Un prodotto di qualità richiede un imballaggio perfetto. La nostra confezione protegge il germe e la crusca dalla luce. Dopo l'apertura, cercate di conservare con chiusura ermetica. In questo modo il valore nutrizionale rimane inalterato. Zero plastica: L'imballaggio è realizzato con materiali rinnovabili ed è compostabile industrialmente con chiusura a zip bio. **NL** Een kwaliteitsproduct vraagt een perfecte verpakking. Onze verpakking beschermt kiem en zemel van licht. Bij sluiten na openen, proberen luchtdicht te verpakken. Zo blijft de voedingswaarde intact. Zero plastic: De verpakking is gemaakt met hernieuwbare materialen en is industrieel composteerbaar met bio zip sluiting.



20/04/21
CNK 237 5699

Mindestens halbiert bis/Consommer préférentiellement unites de/A consumer de préférence avant le/Да consumer предпочтительно entro il



BE-BIO-02
Non-EU agriculture
agricultura non-EU
Non-EU Landbouw



Info & newsletter: www.amanprana.eu
Noble-House nv - B. Latourlei 97, BE-2930 Brasschaat

Mittlerer Nährwert/Average nutritional value/Valor nutricional médio/Valore nutritive moyenne/Valori nutrizionali medi/ Gemiddelde voedingswaarde pro/por/pour/pour/per 100g	
• Energie (Brennwert)/energy/energía/energia • Fett/fats/grasas/matière grasses/grassi/vetten • Davon gesättigte Fettsäuren/of which saturated fatty acids/ de las cuades ácidos grasos saturados/dont acides gras saturés/ di qui acidi grassi saturati/waren verzadigde vetzuren • Kohlenhydrate/carbohydrates/hidratos de carbono/glucides/carboidrati/koolhydraten	1340 kJ/320 kcal 12 g 11 g 9,0 g
• Davon Zucker/of which sugars/de los cuades azúcares/ dont sucrés/di qui zuccheri/waren suikers • Ballaststoffe/fiber/fibra/fibres alimentaires/vezels • Eiweiß/protein/proteínas/proteines/proteine/eiwitten • Salz/salt/sal/sel/sale/zout	8,5 g 51 g 19 g 0 g
Reich an/Rich in/Riche en/Ricco di/Rijk aan 100g - * = ETM, RPL, CDR, DJR, RDA, ADH: Fe Eisen/iron/Fer/Ferro/Izzer 8mg/100g - 57%* • K Kalium/Potassium/Potasio/kalium 1950mg/100g - 97%* • Mg Magnesium/Magnesium/Magnésium/Magnésio/ Mangan/Mangan/Manganes/Manganes/Mangano 5mg/100g - 253%* • Zn Zink/Zinc/Zinc/Zinco/Zink 3,9mg/100g - 39%*	

DE 2 volle Esslöffel Kokosmehl: nur 64kcal, 10g Fasern, 8 essentielle Proteine, gesunde mittellange gesättigte Fettsäuren. Bei jeder Mahlzeit 1 Esslöffel: als Fasergetränk in einem Glas Wasser, Saft, Shake, Smoothie, Kakao, Tee oder Kaffee, als Zufügung in Saucen, Joghurt, Müsli, Haferbrei, Desserts und Garnierung. Ideales glutenfreies Mehl für Brot, Gebäck, Plätzchen, Snacks usw. Ersetze 10 bis 15% des normalen Mehls durch Kokosmehl und füge ebenso viel Wasser hinzu. Verwende für Backwaren mit 100% Kokosmehl ein Backmittel, z.B. Kartoffel- oder Maisstärke, Aggar agar oder Eigelb. **Zutaten:** 100% Kokosmehl (LK). **EN Ingredients:** 100% Coconut flour (LK). **ES** 2 cucharadas soperas llenas de harina de coco: sólo 64kcal, 10g de fibra, 8 proteínas esenciales, TCM sanos. Use 1 cucharada sopera en cada comida: como bebida de fibra en un vaso de agua, zumo, batido, smoothie, colacao, té o café; como fibra para añadir a salsas, yogur, muesli, pan de avena, postres o comidas. Harina sin gluten ideal para hacer pan, repostetas, galletas, tentempiés... Sustituya el 10-15% de la harina normal por harina de coco y añada la misma cantidad de agua. Para recetas con 100% harina de coco use un aglutinante como la fécula de patata o de maíz, el agar agar o la yema de huevo. **Ingrédients:** 100% harina de coco (LK). **FR** 2 c.à.s. de farine de noix de coco contiennent seulement 64kcal, 10g de fibres, 8 protéines essentielles, TCM sains. A chaque repas, prenez 1 c. à s. dans un verre d'eau, un jus, un milkshake, un smoothie, du cacao, du thé ou du café. Ajoutez la à une sauce, un yaourt, un muesli, un dessert, farine sans gluten idéale pour le pain, les pâtisseries, les biscuits, les snacks, etc. Remplacez 10 à 15% de la farine traditionnelle par la farine de noix de coco et ajoutez autant d'eau que nécessaire. Pour les cuissons avec 100% de farine de noix de coco, utilisez un liant comme de la féculé de maïs/de pomme de terre, du jaune d'oeuf ou de l'agar-agar. **Ingrédients:** 100% farine de noix de coco (LK). **IT** 2 cucchiari da tavola di farina di coco apportano: solo 64kcal, 10 g di fibre, 8 proteine essenziali, MCT sani. 1 cucchiari da tavola per ogni pasto: come bevanda in fibra, succo, frullato, latte al cioccolato, tè o caffè; aggiungi un gi a salsa, yogurt, muesli, fiocchi d'avena o dessert; farina ideale senza glutine per preparare pane, pasticcini, biscotti, snack, ... Sostituire una quantità pari al 10-15% della farina usata normalmente con farina di coco e aggiungere come amido di patate o di mais, agar-agar o tuorlo d'uovo. **Ingrédients:** 100% farina di coco (LK). **NL** 2 volle eetlepel kokosmeel: slechts 64kcal, 10g vezels, 8 essentiële eiwitten, gezonde M.C.T.'s. Gebruik elke maaltijd 1 eetlepel: als vezel drank in een glas water, sap, shake, smoothie, chocola, thee of koffie; als vezel toevoegsel in saus, yoghurt, muesli, havermout, desserts of over je gewone meel door koken. Het is een kwaliteitsproduct dat een perfecte verpakking nodig heeft. Onze verpakking beschermt kiem en zemel van licht. Na openen, proberen we het luchtdicht te verpakken. Zo blijft de voedingswaarde intact. Zero plastic: De verpakking is gemaakt met hernieuwbare materialen en is industrieel composteerbaar met bio zip sluiting.

DE Trocken & dunkel lagern. Großem Temperaturwechsel vermeiden. **ES** Manténase en lugar seco y oscuro. Evite grandes diferencias de temperatura. **FR** Conserver au sec & à l'abri de la lumière. Évitez les fluctuations de température. **IT** Conservare in luogo asciutto & buio. Evitare eccessivi sbalzi di temperatura. **NL** Droog & donker bewaren. Voorkom temperatuurverschillen

