

Superfood- Adventskalender

PRODUKT	ZUTATEN	NÄHRWERT PRO 100 G	ANWENDUNG	FÜLL- MENGE	MHD
Bio Acaipulver	Acai* Pulver (gefriergetrocknet) *aus kontrolliert biologischem Anbau DE-ÖKO-006 Nicht-EU-Landwirtschaft	Brennwert 2028 kJ/ 493 kcal; Fett 38,3 g - davon gesättigte Fettsäuren 8,7 g; Kohlenhydrate 9,2 g - davon Zucker 0,94 g; Eiweiß 9,3 g; Salz 0,04 g	Täglich etwa 1 Teelöffel (ca. 3 g) in ein Glas Wasser oder Saft einrühren und trinken.	7 g	11.08.2025
Bio Acerola Fruchtpulver	Acerola Saftkonzentrat aus Acerolabeeren * *aus kontrolliert biologischem Anbau DE-ÖKO-006 Nicht-EU-Landwirtschaft	Brennwert 1090 kJ / 257 kcal; Fett 0,5 g - davon gesättigte Fettsäuren 0,2 g; Kohlenhydrate 59,9 g - davon Zucker 11,5 g; Ballaststoffe 0,8 g; Eiweiß 3,1 g; Salz 0,16 g	Gut bei Erkältung.	7 g	12.02.2026
Bio Aronia Beeren	Aronia Beeren* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 Nicht-EU-Landwirtschaft	Brennwert 1196 kJ/ 284 kcal; Fett 2,4 g - davon gesättigte Fettsäuren 1,5 g; Kohlenhydrate 54,9 g - davon Zucker 6 g; Ballaststoffe 16,9g; Eiweiß 2,3 g; Salz 0,07 g	Entweder pur, im Müsli, im Jogurt, im Obstsalat oder zur Verfeinerung von Salaten, Wildgerichten und Smoothies.	15 g	28.02.2026
Bio Ceylon Zimt	Zimt* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 Nicht-EU-Landwirtschaft	Brennwert 1005 kJ / 243 kcal; Fett 1,2 g - davon gesättigte Fettsäuren 0,3 g; Kohlenhydrate 27,5 g - davon Zucker 2,2 g; Ballaststoffe 53,1g; Eiweiß 4 g; Salz 0,03 g	Gibt Ihren Speisen, Tee, Kaffee, Gebäck, Müsli oder Smoothie eine leckere und besonders süße Note.	15 g	01.05.2025
Bio Chia Samen schwarz	Chia Samen * *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 Nicht-EU-Landwirtschaft	Brennwert 1881 kJ/450 kcal; Fett 30 g - davon gesättigte Fettsäuren 3,2 g; Kohlenhydrate 2,3 g - davon Zucker <1,0 g; Ballaststoffe 32,2 g; Eiweiß 22,9 g; Salz <0,0005 g	Gut geeignet für Salate, Früchte oder Brotaufstriche.	15 g	13.08.2025
Bio Cranberries	66% Cranberries*, Zucker*, Sonnenblumenöl* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 Nicht-EU-Landwirtschaft	Brennwert 1401 kJ/ 330 kcal; Fett 0,9 g - davon gesättigte Fettsäuren 0,1 g; Kohlenhydrate 26 g - davon Zucker 70 g; Ballaststoffe 5,9 g; Eiweiß 0,25 g; Salz 0,01 g	Ein idealer Energie-Power-Snack auf Ausflügen, Wanderungen und bei allen sportlichen Ausdauer-Aktivitäten.	15 g	11.05.2025
Bio Erbsensprotein	Gelbe / Weiße Erbsen* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft	Brennwert 1599 kJ / 382 kcal; Fett 7,6 g - davon gesättigte Fettsäuren 2,0 g; Kohlenhydrate 84 g - davon Zucker 0,25 g; Ballaststoffe 4,19 g; Eiweiß 82,8 g; Salz 1,1 g	Ideal für alle, die mehr Proteine brauchen, aber auf Tierisches verzichten wollen. Für Veganer und Vegetarier.	15 g	06.05.2025
Bio Gerstengraspulver	Gerstengras* gemahlen *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft	Brennwert 916 kJ / 216 kcal; Fett 2,8 g - davon gesättigte Fettsäuren 0,9 g; Kohlenhydrate 26 g - davon Zucker 2,9 g; Eiweiß 21,8 g; Salz 0,05 g	Kann sehr einfach in Wasser, Säfte oder Speisen eingerührt genossen werden.	15 g	19.04.2026
Bio Goji-Beeren	Goji Beeren* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 Nicht-EU-Landwirtschaft	Brennwert 1478 kJ/ 349 kcal; Fett 3,2 g - davon gesättigte Fettsäuren 0,4 g; Kohlenhydrate 68 g - davon Zucker 51 g; Ballaststoffe 6,8 g; Eiweiß 12 g; Salz 1,2 g	Lecker in deinem Müsli oder auch zum Snacken für zwischendurch.	15 g	31.10.2025
Bio Hagebutten Pulver	Hagebutten* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 Nicht-EU-Landwirtschaft	Brennwert 1058 kJ / 252 kcal; Fett 2 g - davon gesättigte Fettsäuren 0 g; Kohlenhydrate 49 g - davon Zucker 18 g; Ballaststoffe 15 g; Eiweiß 3 g; Salz 0,1 g	Zur Anreicherung von Smoothies, Shakes, Müslis oder zur Vermischung mit Saft.	15 g	01.03.2026
Bio Hanfsamen ungeschält	Hanfsamen* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft	Brennwert 1903 kJ / 461 kcal; Fett 34 g - davon gesättigte Fettsäuren 3 g; Kohlenhydrate 1,5 g - davon Zucker 1,2 g; Ballaststoffe 27 g; Eiweiß 25 g; Salz 0 g	Einfach in Ihre bevorzugten Smoothies, Säfte oder Gerichte mischen und der Tag kann beginnen.	15 g	23.04.2025
Bio Ingwer Pulver	Ingwer* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 Nicht-EU-Landwirtschaft	Brennwert 1331 kJ / 316 kcal; Fett 2,3 g - davon gesättigte Fettsäuren 1,0 g; Kohlenhydrate 54,5 g - davon Zucker 4,8 g; Ballaststoffe 18 g; Eiweiß 10 g; Salz 0,03 g	Es harmoniert bestens mit z.B. Orangen, Möhren oder Curry in einer Suppe, es wird eine fruchtige und angenehme Schärfe in Ihre Gerichte zaubern.	15 g	01.02.2026
Bio Sanddornbeeren	Sandornbeeren* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft	Brennwert 1733kJ / 414 kcal; Fett 30,5 g - davon gesättigte Fettsäuren 1,8 g; Kohlenhydrate 22,4 g - davon Zucker 1,9 g; Eiweiß 1,9 g; Salz 0,015 g	Lecker in deinem Müsli oder auch zum snacken für zwischendurch.	20 g	13.06.2025
Bio Kokosblütenzucker	100% Kokosblütenzucker* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft	Brennwert 1611 kJ / 385 kcal; Fett 0,5 g - davon gesättigte Fettsäuren 0,0 g; Kohlenhydrate 94,2 g - davon Zucker 89,5 g; Eiweiß 1,1 g; Ballaststoffe 1 g; Salz 0,19 g	Kann wie brauner Zucker oder Vollrohrzucker in nahezu allen süßen Speisen und Getränken verwendet werden.	15 g	19.11.2026
Bio Kürbiskerne	Kürbiskerne* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft	Brennwert 2437 kJ/ 582 kcal; Fett 46 g - davon gesättigte Fettsäuren 9,4 g; Kohlenhydrate 12 g - davon Zucker 1,4 g; Ballaststoffe 7 g; Eiweiß 37 g; Salz 0,03 g	Lecker in deinem Salat oder auch zum snacken für zwischendurch.	15 g	31.05.2025
Bio Kurkuma gemahlen	Kurkuma* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 Nicht-EU-Landwirtschaft	-	Veredeln Sie spielend Suppen, Reis sowie Geflügel- und Fleischgerichte.	15 g	16.05.2025
Bio Leinsamen braun	Leinsamen* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 Nicht-EU-Landwirtschaft	Brennwert 2234 kJ/ 534 kcal; Fett 42,16 g - davon gesättigte Fettsäuren 3,66 g; Kohlenhydrate 28,88 g - davon Zucker 1,55 g; Ballaststoffe 27,3 g; Eiweiß 18,29 g; Salz 0,72 g	Perfekt für Müsli, Haferbrei und Porridge oder eingeweicht zum Brot backen auch als Ei-Ersatz in Backrezepten verwendbar.	15 g	31.08.2025
Bio Maca Pulver	Maca Pulver* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 Nicht-EU-Landwirtschaft	Brennwert 1503 kJ / 359 kcal; Fett 2 g - davon gesättigte Fettsäuren <1 g; Kohlenhydrate 70 g - davon Zucker 35 g; Ballaststoffe 7 g; Eiweiß 14 g; Natrium 18 mg	Im Müsli, Smoothie, Joghurt, Quark oder Dressing einrühren.	15 g	21.07.2025
Bio Mandelkerne natur	Mandelkerne* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft	Brennwert 2508 kJ / 607 kcal; Fett 53 g - davon gesättigte Fettsäuren 5,1 g; Kohlenhydrate 3,9 g - davon Zucker 3,5 g; Eiweiß 22 g; Ballaststoffe 13 g; Salz 0,03 g	Lecker in deinem Müsli oder auch zum snacken für zwischendurch.	20 g	28.02.2025
Bio Moringa Pulver	Moringa Pulver* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 Nicht-EU-Landwirtschaft	Brennwert 1193 kJ / 285 kcal; Fett 8,06 g - davon gesättigte Fettsäure 2,34 g; Kohlenhydrate 38,2 g - davon Zucker 8,2 g; Ballaststoffe 22,8 g; Eiweiß 28,07 g; Salz 0,2 g	Eignet sich hervorragend zur Herstellung grüner Smoothies. Ebenso gut schmeckt es als würzige Beigabe in herzhaften Gerichten wie Salaten oder Suppen, aber auch in Süßspeisen.	15 g	27.12.2025
Bio Quinoa weiß	Quinoa Körner* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 Nicht-EU-Landwirtschaft	Brennwert 1488 kJ / 355 kcal; Fett 5,94 g - davon gesättigte Fettsäuren 0,53 g; Kohlenhydrate 62,44 g - davon Zucker 1,6 g; Ballaststoffe 6,86 g; Eiweiß 12,19 g; Natrium 3 g	Auch als Beilage machen sich die Samen gut, etwa anstelle von Reis.	30 g	31.12.2025
Bio Reisprotein 80% Protein	Reisprotein* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 Nicht-EU-Landwirtschaft	Brennwert 1815 kJ / 429 kcal; Fett 5,3 g - davon gesättigte Fettsäuren 2,2 g; Kohlenhydrate 4,7 g - davon Zucker 0,5 g; Ballaststoffe 4,7 g; Eiweiß 84,4 g; Salz 0,3 g	Als Zusatz in Shake oder Smoothie. Auch zum Einrühren ins Müsli oder beim Backen verwendbar.	15 g	02.08.2025
Bio Spirulina Pulver	Spirulina* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 Nicht-EU-Landwirtschaft	Brennwert 1548 kJ / 366 kcal; Fett 6 g - davon gesättigte Fettsäuren 1,1 g; Kohlenhydrate 10,5 g - davon Zucker 3,8 g; Eiweiß 64 g; Salz 0 g	In Flüssigkeit einrühren oder über Ihre Speisen gestreut verzehren.	15 g	15.07.2025
Bio Weizengraspulver	Weizengras* *aus kontrolliert biologischen Anbau DE-ÖKO-006 EU-Landwirtschaft	Brennwert 1169 kJ / 280 kcal; Fett 3,9 g - davon gesättigte Fettsäuren 0,8 g; Kohlenhydrate 23,0 g - davon Zucker 7,3 g; Ballaststoffe 40,7 g; Eiweiß 18,1 g; Salz 0,08 g	1 Teelöffel Lehebup zusammen mit 200ml Wasser und süßem Obst (z.B. Apfel oder Banane) 1 Minute im elektrischen Mixer pürieren. Fertig ist der Smoothie!	15 g	22.08.2027



UMBRELLA

Umbrella GmbH
Königstr. 48
30175 Hannover

Kühl und trocken lagern.



DE-ÖKO-006
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft