

Resource® Instant

7 Kornbrei

RESOURCE Instant 7 Kornbrei

Mehrwertig kalorien- und fettarm - ohne Zuckerzusatz

600 g e (2x300 g e)

RESOURCE Instant 7 Kornbrei

Zubereitung:

Für die Zubereitung einer Portion langsam 10g Resource Instant 7 Kornbrei (ca. 3 gestrichene Teelöffel) in 200ml kalter oder warmer Milch einrühren. Bis zur vollständigen Auflösung des Pulvers verrühren. Es ist auch möglich, das Pulver je nach Wunsch in Wasser oder Saft einzurühren. Für mehrere Portionen siehe unten stehende Tabelle. Falls notwendig, kann das Pulver auch mit einem Mixer bei niedriger Geschwindigkeit eingeduldet werden.

| Anzahl der Portionen | Menge der Flüssigkeit | Menge Resource 7 Kornbrei |
|----------------------|-----------------------|---------------------------|
| 1 | 200 ml | 30 g |
| 5 | 1 l | 150 g |
| 10 | 2 l | 300 g |
| 15 | 3 l | 450 g |
| 20 | 4 l | 600 g |
| 25 | 5 l | 750 g |
| 30 | 6 l | 900 g |

Verzehrsempfehlung:

- RESOURCE Instant 7 Kornbrei eignet sich als Frühstück oder Zwischenmahlzeit.
- Die Zubereitung ist möglich mit Milch, Wasser oder Saft.
- Das Produkt kann auch als Getränk zubereitet werden, wenn die Flüssigkeitsmenge pro Pulvermenge erhöht wird.

Lagerung:

- Kühl und trocken lagern.
- Nach Aufbruch des geöffneten Innenbeutels gut verschließen.
- Das Produkt des angebrochenen Beutels innerhalb von 3-4 Wochen aufzuarbeiten.

600 g e (2x300 g e)

20 Portionen

RESOURCE Instant 7 Kornbrei

Reich an Eisen, Zink und Vitamin D

Schnell zubereitet mit kalter oder warmer Milch

RESOURCE Instant 7 Kornbrei

| Darstellung | Pro 100g | ES* | Pro Portion** | ES† |
|----------------------|----------|---------|---------------|---------|
| HEINWERT | | | | |
| Wasser | 100 | 19 | 200 | 19 |
| Fett | 0,1 | 2 | 0,3 | 0,3 |
| Kohlenhydrate | 82,2 | 11 | 82,2 | 11 |
| Zucker | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| Eiweiß | 7,5 | 15 | 7,5 | 15 |
| Energie (kJ/kcal) | 140/33 | 0 | 140/33 | 0 |
| MINERALSTOFFE | | | | |
| Calcium | 100 | 10 | 100 | 10 |
| Phosphor | 420 | 14 | 420 | 14 |
| Eisen | 22 | 0,22 | 22 | 0,22 |
| Zink | 14 | 0,14 | 14 | 0,14 |
| VITAMINE | | | | |
| Vitamin A | 420 | 10 | 420 | 10 |
| Vitamin B1 | 12 | 0,12 | 12 | 0,12 |
| Vitamin B2 | 4,2 | 0,042 | 4,2 | 0,042 |
| Vitamin B6 | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin B12 | 0,042 | 0,00042 | 0,042 | 0,00042 |
| Niacin | 8,4 | 0,084 | 8,4 | 0,084 |
| Vitamin B9 | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin B10 | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin B11 | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin B12 | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Folsäure | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin D | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin E | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin K | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin C | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin P | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin Q | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin R | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin S | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin T | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin U | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin V | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin W | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin X | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin Y | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin Z | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin AA | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin BB | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin CC | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin DD | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin EE | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin FF | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin GG | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin HH | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin II | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin JJ | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin KK | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin LL | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin MM | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin NN | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin OO | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin PP | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin QQ | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin RR | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin SS | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin TT | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin UU | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin VV | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin WW | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin XX | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin YY | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |
| Vitamin ZZ | 0,42 | 0,0042 | 0,42 | 0,0042 |

* % der Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (RDA) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) (12) (13) (14) (15) (16) (17) (18) (19) (20) (21) (22) (23) (24) (25) (26) (27) (28) (29) (30) (31) (32) (33) (34) (35) (36) (37) (38) (39) (40) (41) (42) (43) (44) (45) (46) (47) (48) (49) (50) (51) (52) (53) (54) (55) (56) (57) (58) (59) (60) (61) (62) (63) (64) (65) (66) (67) (68) (69) (70) (71) (72) (73) (74) (75) (76) (77) (78) (79) (80) (81) (82) (83) (84) (85) (86) (87) (88) (89) (90) (91) (92) (93) (94) (95) (96) (97) (98) (99) (100) (101) (102) (103) (104) (105) (106) (107) (108) (109) (110) (111) (112) (113) (114) (115) (116) (117) (118) (119) (120) (121) (122) (123) (124) (125) (126) (127) (128) (129) (130) (131) (132) (133) (134) (135) (136) (137) (138) (139) (140) (141) (142) (143) (144) (145) (146) (147) (148) (149) (150) (151) (152) (153) (154) (155) (156) (157) (158) (159) (160) (161) (162) (163) (164) (165) (166) (167) (168) (169) (170) (171) (172) (173) (174) (175) (176) (177) (178) (179) (180) (181) (182) (183) (184) (185) (186) (187) (188) (189) (190) (191) (192) (193) (194) (195) (196) (197) (198) (199) (200) (201) (202) (203) (204) (205) (206) (207) (208) (209) (210) (211) (212) (213) (214) (215) (216) (217) (218) (219) (220) (221) (222) (223) (224) (225) (226) (227) (228) (229) (230) (231) (232) (233) (234) (235) (236) (237) (238) (239) (240) (241) (242) (243) (244) (245) (246) (247) (248) (249) (250) (251) (252) (253) (254) (255) (256) (257) (258) (259) (260) (261) (262) (263) (264) (265) (266) (267) (268) (269) (270) (271) (272) (273) (274) (275) (276) (277) (278) (279) (280) (281) (282) (283) (284) (285) (286) (287) (288) (289) (290) (291) (292) (293) (294) (295) (296) (297) (298) (299) (300) (301) (302) (303) (304) (305) (306) (307) (308) (309) (310) (311) (312) (313) (314) (315) (316) (317) (318) (319) (320) (321) (322) (323) (324) (325) (326) (327) (328) (329) (330) (331) (332) (333) (334) (335) (336) (337) (338) (339) (340) (341) (342) (343) (344) (345) (346) (347) (348) (349) (350) (351) (352) (353) (354) (355) (356) (357) (358) (359) (360) (361) (362) (363) (364) (365) (366) (367) (368) (369) (370) (371) (372) (373) (374) (375) (376) (377) (378) (379) (380) (381) (382) (383) (384) (385) (386) (387) (388) (389) (390) (391) (392) (393) (394) (395) (396) (397) (398) (399) (400) (401) (402) (403) (404) (405) (406) (407) (408) (409) (410) (411) (412) (413) (414) (415) (416) (417) (418) (419) (420) (421) (422) (423) (424) (425) (426) (427) (428) (429) (430) (431) (432) (433) (434) (435) (436) (437) (438) (439) (440) (441) (442) (443) (444) (445) (446) (447) (448) (449) (450) (451) (452) (453) (454) (455) (456) (457) (458) (459) (460) (461) (462) (463) (464) (465) (466) (467) (468) (469) (470) (471) (472) (473) (474) (475) (476) (477) (478) (479) (480) (481) (482) (483) (484) (485) (486) (487) (488) (489) (490) (491) (492) (493) (494) (495) (496) (497) (498) (499) (500) (501) (502) (503) (504) (505) (506) (507) (508) (509) (510) (511) (512) (513) (514) (515) (516) (517) (518) (519) (520) (521) (522) (523) (524) (525) (526) (527) (528) (529) (530) (531) (532) (533) (534) (535) (536) (537) (538) (539) (540) (541) (542) (543) (544) (545) (546) (547) (548) (549) (550) (551) (552) (553) (554) (555) (556) (557) (558) (559) (560) (561) (562) (563) (564) (565) (566) (567) (568) (569) (570) (571) (572) (573) (574) (575) (576) (577) (578) (579) (580) (581) (582) (583) (584) (585) (586) (587) (588) (589) (590) (591) (592) (593) (594) (595) (596) (597) (598) (599) (600) (601) (602) (603) (604) (605) (606) (607) (608) (609) (610) (611) (612) (613) (614) (615) (616) (617) (618) (619) (620) (621) (622) (623) (624) (625) (626) (627) (628) (629) (630) (631) (632) (633) (634) (635) (636) (637) (638) (639) (640) (641) (642) (643) (644) (645) (646) (647) (648) (649) (650) (651) (652) (653) (654) (655) (656) (657) (658) (659) (660) (661) (662) (663) (664) (665) (666) (667) (668) (669) (670) (671) (672) (673) (674) (675) (676) (677) (678) (679) (680) (681) (682) (683) (684) (685) (686) (687) (688) (689) (690) (691) (692) (693) (694) (695) (696) (697) (698) (699) (700) (701) (702) (703) (704) (705) (706) (707) (708) (709) (710) (711) (712) (713) (714) (715) (716) (717) (718) (719) (720) (721) (722) (723) (724) (725) (726) (727) (728) (729) (730) (731) (732) (733) (734) (735) (736) (737) (738) (739) (740) (741) (742) (743) (744) (745) (746) (747) (748) (749) (750) (751) (752) (753) (754) (755) (756) (757) (758) (759) (760) (761) (762) (763) (764) (765) (766) (767) (768) (769) (770) (771) (772) (773) (774) (775) (776) (777) (778) (779) (780) (781) (782) (783) (784) (785) (786) (787) (788) (789) (790) (791) (792) (793) (794) (795) (796) (797) (798) (799) (800) (801) (802) (803) (804) (805) (806) (807) (808) (809) (810) (811) (812) (813) (814) (815) (816) (817) (818) (819) (820) (821) (822) (823) (824) (825) (826) (827) (828) (829) (830) (831) (832) (833) (834) (835) (836) (837) (838) (839) (840) (841) (842) (843) (844) (845) (846) (847) (848) (849) (850) (851) (852) (853) (854) (855) (856) (857) (858) (859) (860) (861) (862) (863) (864) (865) (866) (867) (868) (869) (870) (871) (872) (873) (874) (875) (876) (877) (878) (879) (880) (881) (882) (883) (884) (885) (886) (887) (888) (889) (890) (891) (892) (893) (894) (895) (896) (897) (898) (899) (900) (901) (902) (903) (904) (905) (906) (907) (908) (909) (910) (911) (912) (913) (914) (915) (916) (917) (918) (919) (920) (921) (922) (923) (924) (925) (926) (927) (928) (929) (930) (931) (932) (933) (934) (935) (936) (937) (938) (939) (940) (941) (942) (943) (944) (945) (946) (947) (948) (949) (950) (951) (952) (953) (954) (955) (956) (957) (958) (959) (960) (961) (962) (963) (964) (965) (966) (967) (968) (969) (970) (971) (972) (973) (974) (975) (976) (977) (978) (979) (980) (981) (982) (983) (984) (985) (986) (987) (988) (989) (990) (991) (992) (993) (994) (995) (996) (997) (998) (999) (1000) (1001) (1002) (1003) (1004) (1005) (1006) (1007) (1008) (1009) (1010) (1011) (1012) (1013) (1014) (1015) (1016) (1017) (1018) (1019) (1020) (1021) (1022) (1023) (1024) (1025) (1026) (1027) (1028) (1029) (1030) (1031) (1032) (1033) (1034) (1035) (1036) (1037) (1038) (1039) (1040) (1041) (1042) (1043) (1044) (1045) (1046) (1047) (1048) (1049) (1050) (1051) (1052) (1053) (1054) (1055) (1056) (1057) (1058) (1059) (1060) (1061) (1062) (1063) (1064) (1065) (1066) (1067) (1068) (1069) (1070) (1071) (1072) (1073) (1074) (1075) (1076) (1077) (1078) (1079) (1080) (1081) (1082) (1083) (1084) (1085) (1086) (1087) (1088) (1089) (1090) (1091) (1092) (1093) (1094) (1095) (1096) (1097) (1098) (1099) (1100) (1101) (1102) (1103) (1104) (1105) (1106) (1107) (1108) (1109) (1110) (1111) (1112) (1113) (1114) (1115) (1116) (1117) (1118) (1119) (1120) (1121) (1122) (1123) (1124) (1125) (1126) (1127) (1128) (1129) (1130) (1131) (1132) (1133) (1134) (1135) (1136) (1137) (1138) (1139) (1140) (1141) (1142) (1143) (1144) (1145) (1146) (1147) (1148) (1149) (1150) (1151) (1152) (1153) (1154) (1155) (1156) (1157) (1158) (1159) (1160) (1161) (1162) (1163) (1164) (1165) (1166) (1167) (1168) (1169) (1170) (1171) (1172) (1173) (1174) (1175) (1176) (1177) (1178) (1179) (1180) (1181) (1182) (1183) (1184) (1185) (1186) (1187) (1188) (1189) (1190) (1191) (1192) (1193) (1194) (1195) (1196) (1197) (1198) (1199) (1200) (1201) (1202) (1203) (1204) (1205) (1206) (1207) (1208) (1209) (1210) (1211) (1212) (1213) (1214) (1215) (1216) (1217) (1218) (1219) (1220) (1221) (1222) (1223) (1224) (1225) (1226) (1227) (1228) (1229) (1230) (1231) (1232) (1233) (1234) (1235) (1236) (1237) (1238) (1239) (1240) (1241) (1242) (1243) (1244) (1245) (1246) (1247) (1248) (1249) (1250) (1251) (1252) (1253) (1254) (1255) (1256) (1257) (1258) (1259) (1260) (1261) (1262) (1263) (1264) (1265) (1266) (1267) (1268) (1269) (1270) (1271) (1272) (1273) (1274) (1275) (1276) (1277) (1278) (1279) (1280) (1281) (1282) (1283) (1284) (1285) (1286) (1287) (1288) (1289) (1290) (1291) (1292) (1293) (1294) (1295) (1296) (1297) (1298) (1299) (1300) (1301) (1302) (1303) (1304) (1305) (1306) (1307) (1308) (1309) (1310) (1311) (1312) (1313) (1314) (1315) (1316) (1317) (1318) (1319) (1320) (1321) (1322) (1323) (1324) (1325) (1326) (1327) (1328) (1329) (1330) (1331) (1332) (1333) (1334) (1335) (1336) (1337) (1338) (1339) (1340) (1341) (1342) (1343) (1344) (1345) (1346) (1347) (1348) (1349) (1350) (1351) (1352) (1353) (1354) (1355) (1356) (1357) (1358) (1359) (1360) (1361) (1362) (1363) (1364) (1365) (1366) (1367) (1368) (1369) (1370) (1371) (1372) (1373) (1374) (1375) (1376) (1377) (1378) (1379) (1380) (1381) (1382) (1383) (1384) (1385) (1386) (1387) (1388) (1389) (1390) (1391) (1392) (1393) (1394) (1395) (1396) (1397) (1398) (1399) (1400) (1401) (1402) (1403) (1404) (1405) (1406) (1407) (1408) (1409) (1410) (1411) (1412) (1413) (1414) (1415) (1416) (1417) (1418) (1419) (1420) (1421) (1422) (1423) (1424) (1425) (1426) (1427) (1428) (1429) (1430) (1431) (1432) (1433) (1434) (1435) (1436) (1437) (1438) (1439) (1440) (1441) (1442) (1443) (1444) (1445) (1446) (1447) (1448) (1449) (1450) (1451) (1452) (1453) (1454) (1455) (1456) (1457) (145