

Bio Bircher Porridge, 45g
Nährwert: Energie 1559 kJ/
 370 kcal, Fett 8,0 g, davon
 gesättigte Fettsäuren 1,1 g,
 Kohlenhydrate 61 g, davon
 Zucker 10 g, Ballaststoffe 7,8
 Eiweiß 9,6 g, Salz 0,02 g
Zusatz: Vollkorn-Hafer-
 schrot ¹ glutenfrei ² 50,5%, Feig
 geschmei ³ 0% (Feig ³ 5%
 Reismehl ⁴), Apfelmehl ⁵ 5%,
 Dattelsirup ⁶ 0% (Datteln-
 konzentrat ⁶ 80%, Reismehl ⁶), So-
 jaflocken ⁷ 0% (Sofablocken ⁷ 50,5%
 Sonnenblumenöl ⁸), Mandeln
 gehackt ⁹ 5,5%, Apfelmischung
 5% (Apfelmehl ⁵, Reismehl ⁴),
 Apfelmischkonzentrat ¹⁰

**Bio Erdbeer-Chia
Porridge, 45g**
Nährwerte* Energie 1663 kJ /
372 kcal, Fett 10 g, davon
gesättigte Fettsäuren 1,5 g,
Kohlenhydrate 53 g, davon
Zucker 11 g, Ballaststoffe 11 g,
Eiweiß 12 g, Salz 0,02 g
Zutaten: Vollkorn-Hafer-
schrot glutenfrei* 74%,
Datteln geschälte* (Datteln*
95%, Reismehl*), Apfelwürfel*,
Mandeln gehackt*, Erdbee-
ren* 3%, Chissament*, Salsa
Hispanica* 3%, Leinsaat
bräun*²

Bio Heidelbeer-Apfel
Porridge, 45g
Nährwerte: Energie 1552 kJ /
 369 kcal, Fett 7,3 g, davon
 gesättigte Fettsäuren 1,0 g
 Kohlenhydrate 60 g davon
 Zucker 13 g, Ballaststoffe 9 g,
 Eiweiß 11 g, Salz 0,01 g
Zutaten: Vollkorn-Hafer-
 schrot glutenfrei* 76,5%,
 Apfelmus* 8%, Sultani-
 nen* (Sultaninen)* 90,5%,
 Sonnenblumenöl*, Mandeln
 gehackt, Apfelmischung* 3%,
 (Apfelmus)* 40%, Reismehl*,
 Apfelfarbstoffkonzentrat* 20%,
 Heidelbeermus* 3%.

Bio Overnight Oats
 Himbeer-Erdbeer, 45g
 Nährwerte* Energie 1576 kJ/
 374 kcal, Fett 7,6 g, davon
 gesättigte Fettsäuren 1,2 g
 Kohlenhydrate 58 g, davon
 Zucker 42 g Ballaststoffe 11 g
 Eiweiß 13 g, Salz 0,01 g
 Zutaten: Vollkorn-Hafer-
 a-cro[®] glutenfrei 60%,
 Vollkornhaferflocken¹
 glutenfrei 30%, Erdbeer-
 stückes² gefriergetrocknet
 2%, Sonnenblumenkerne²,
 Dattelpulver², Himbeergele²
 gefriergetrocknet 1,5%, Leinsa-
 men braun², Erdbeerpulver²
 gefriergetrocknet 0,5%, rote
 Rübenpulver²

Bio Nuss Vollkorn Müsli 60g
Nährwerte: Energie 1992 kJ /
 476 kcal, Fett 20g, davon gesättigte
 Fettsäuren 1,0g, Kohlenhydrate 54g,
 davon Zucker 18g, Ballaststoffe 1g,
 Eiweiß 14g, Salz 0,06g

Zutaten: Vollkornweizenflocken*,
 Vollkornhaferflocken*, Voll-
 kornroggenflocken*, Süßholzwurzel*,
 Süßholzwurzel 90,5%, Sonnenblumen-
 öl*, Mandeln* gebackt 8%, Hasel-
 nüsse* 4%, Aprikosen gebackt*
 4% (Aprikosen* 95%, Reismehl*),
 Sesamsaaten*, Sonnenblumen-
 kerne*, Mandeln blankiert*⁽²⁾

Bio Protein Porridge
Kakao-Wasser, 45g
 Nährwerte* Energie 1534 kJ /
 364 kcal, Fett 6,7 g, davon
 gesättigte Fettsäuren 1,2 g
 Kohlenhydrate 55 g, davon
 Zucker 8,3 g, Ballaststoffe 12 g
 Eiweiß 15 g, Salz 0,05 g
 Zutaten: Vollkorn-Hafermehl,
 glattem* 76%, Bananenpul-
 ver* 7%, Sonnenblumenprotein-
 pulver*, Kürbiskernproteinpul-
 ver* (Kürbiskernprotein* 90%,
 Salz), Dattelpulver*, Kakao-
 pulver* 2,5%, Leinsaat gold*,
 Macapulver*, Carobpulver*.

Bio Protein Porridge
Himbeer-Kakao, 45g
Nährwerte: Energie 1553 kJ / 369 kcal, Fett 7,7 g, davon gesättigte Fettsäuren 1,6 g, Kohlenhydrate 54 g, davon Zucker 6,3 g, Ballaststoffe 14 g, Eiweiß 14 g, Salz 0,03 g
Zutaten: Haferkleie* 78%, Dattelpulver*, Himbeergelee* 4,5%, gefriergetrocknet, Kakaoapulver* 3%, Sonnenblumenproteinpulver*, Körbikernproteinpulver* (Körbikernprotein* 99% Salz), Carobpulver.*²

Bio High Fibre Porridge
Himbeer-Heidelbeer, 45g
Nährwerte* Energie 1582 kJ / 376 kcal, Fett 7,6 g,
 davon gesättigte Fettsäuren 1,2 g, Kohlenhydrate 57 g,
 davon Zucker 9,4 g, Ballaststoffe 11,6 g, Eiweiß 12 g,
 Salz 0,04 g
Zutaten: Vollkorn-Haferstrohk* glutenfrei
 72,2%, Apfelwürfel* 5%, Feigen* geschnitten 3,5%
 (Feigen* 99%, Reismehl*), Inulinpulver*, Leinsaat*
 braun, Topinamburgranulat*, Himbeergelee* ge-
 liefertrocknet 2%, Chiasamen*, Salvia Hispanica*,
 Mandeln* gehackt, Früchsenchen*, Heidel-
 beeren* geliefertrocknet 10%, rote Johannisbeeren*
 eingefriergetrocknet, Rote-Beeren-Pulver* 2

Verival Adventkalender mit 24 Bio Frühstückprodukten

Bio Beeren Granola, 55g
Nährwerte* Energie 1838 kJ /
 438 kcal, Fett 17 g, davon
 gesättigte Fettsäuren 4,3 g
 Kohlenhydrate 58 g, davon
 Zucker 17 g, Ballaststoffe 7,7 g
 Eiweiß 9,5 g, Salz 0,19 g
Zutaten: Crunchy* 97,5%
 (Vollkornhaferflocken*,
 Rohrzucker*, hoch-ele
 Sonnenblumenöl*, Koko
 raspel*, Vollkorncrepiscripsies*,
 Salz), Beeren* gefrierge
 trocknet 1,5% (Erdbeeren*,
 Himbeeren*, Brombeeren*),
 Brombeerpulver* 1% ‡

Bio Apfel-Zimt Granola, 50g
Nährwerte* Energie 1814kJ/
 432 kcal, Fett 16 g, davon
 gesättigte Fettsäuren 4,6 g,
 Kohlenhydrate 59 g, davon
 Zucker 19 g Ballaststoffe 8,0
 Eiweiß 9,1 g Salz 0,11 g
Zutaten: Crunchy* 93%
 (glutenfreie Vollkornhafer-
 flocken*, Rohrzucker*,
 high-oleic Sonnenblumenöl*,
 Kokosraspelt*, Vollkornreis-
 crispies*, Salz, Apfelwürfel*,
 6% Ceylon Zimt* 1%²

Bio Dinkel Granola, 55g
Nährwerte¹ Energie 1791 kJ /
 427 kcal, Fett 15 g, davon
 gesättigte Fettsäuren 4,5 g
 Kohlenhydrate 60 g, davon
 Zucker 17 g, Ballaststoffe 6,4 g
 Eiweiß 9,7 g, Salz 0,16 g
Zutaten: Vollkorndinkel-
 flocken* (Weizen) 58%,
 Rohrzucker*, high-oleic Sonnen-
 blumenöl*, Kokosraspel*,
 Vollkorn-Dinkelmehl*
 (Weizen) 6%, Vollkornreis-
 crispies*, Salz.²

Bio Heidelbeer-Apfel Granola, 50g
Nährwerte* Energie 1633 kJ / 388 kcal, Fett 9,3 g, davon gesättigte Fettsäuren 0,9 g, Kohlenhydrate 67 g, davon Zucker 21 g, Ballaststoffe 6,8 g, Eiweiß 5,6 g, Salz 0,19 g
Zutaten: Crunchy® 96% (Vollkornhaferflocken), Rohrzucker*, high-oleic Sonnenblumenöl*, Vollkorngerstentriebels*, Traubenkernmehl*, Vollkornhafermehl*, Vollkornreiscreispies*, Rote-Beete-Pulver*, Aromapulver*, natürliches Heidelbeerenaroma (0,25%), Salz, Apfelwürfel*, Bio Heidelbeeren gefriergetrocknet* 1%²

**Bio Granola Mix Energie 100g, 45g
Nährwerte:** Energie 1808 kJ/454 kcal,
fett 18 g, davon gesättigte Fett-
säuren 6,2 g, Kohlenhydrate 58 g,
davon Zucker 12 g, Ballaststoffe 8 g,
Eiweiß 11 g, Salz 0,21 g
Zutaten: Haferklein*
52% (Vollkornhaferflocken*,
Rohrklein*, Kalkozaugel*,
Vollkornreispräparat*, high-oleic
Sonnenblumenöl*, Salz, Vanille-
pulver*) Cornflakes* (Mais* 99%,
Salz), Sultantenn* 9% (Sultani-
nen* 90,5%, Sonnenblumenöl*),
gepuffter Weizen* mit Honig*,
(gepuffter Weizen*, Honig* 30%),
Kalkozaugel getoastet* 8%,
Sonnenblumenkerne*, Haselnüs-
se* getoastet, Sauerkirschenstückchen*,
gepfirgetrocknet 1,5%, Beeren*,
gepfirgetrocknet 1% (Erdbeeren*,
Himbeeren*)^{1,2}

Bio Kakao-Kirsche
Granola, 45g
Nährwerte: Energie 1860 kJ / 444 kcal, Fett 18g, davon gesättigte Fettsäuren 5,6g, Kohlenhydrate 56g, davon Zucker 16g, Ballaststoffe 9,0g, Eiweiß 10g, Salz 0,11g
Zutaten: Crundys® 92% (glutenfreie Vollkornhaferflocken*, Rohrzucker*, high-oleic Sonnenblumenöl*, Kokosraspel*, gepuffte Vollkornreis* Salz), Kakaoapulver* 3%, Kakaobitter* 3%, Kirschenstücke gefriergetrocknet 2%,²

Bio Kokos-Afrikose
Vollkorn Müst, 40g
Nährwerte: Energie 1707 kJ /
407 kcal; Fett 13 g davon gesättigt
Pfettsäuren 5,3 g Kohlenhydrate 57 g
davon Zucker 12 g Ballaststoffe 8,9 g
Eiwert 11 mg Salz 0,17 g
Zutaten: glutatfreie Hafeflocken*, glutatfreie Crunchy*
18% (glutatfreie Vollkorntarifflo-
cken*, Rohzucker*, hoch glaci-
Sonnenblumenöl*, Kokosmilchpulver*,
Vollkornmehlgerst*, Salz), Corn-
flakes* (Mais* 99%, Mennsalz).

* Südtiroler 60% (Südtiroler)*
99,0% Sonnenblumenöl*) Kokos
chip* gesautet* 60%, Aprikosen
chip* gesautet* 95% (Aprikosen* 95%,
Reisnähel*), Sonnenblumenkerne,
Mandeln geschakt*, Beeren* 1%
(Himbeere*, gelber Getrocknet*)
Hierbei besteht die getrocknete Frucht aus

Bio Beeren Vollkorn Müsli, 50g
Nährwerte* Energie 1513 kJ /
 358 kcal, Fett 6,6 g, davon gesättigte
 Fettsäuren 0,8 g, Kohlenhydrate 65 g,
 davon Zucker 11 g, Ballaststoffe 6,3 g,
 Eiweiß 11 g, Salz 0,08 g

Zutaten: Vollkornhaferflocken*, Vollkorn-
 weizenflocken*, Reisquäsäcke Acorns* 15%
 (Reis*, Zucker*, Apfelschnitzstücke*, Holunder-
 alkoholauszug*, Acornsaport* (0,5%)), Beeren* 7%
 (Blaubeeren* gefriergetrocknet, Cranberries mit
 Rohrzucker* (Cranberries* 60%, Rohrzucker* 39%,
 Sonnenblumenöl*), Johannisbeeren* rot gefrier-
 getrocknet, Johannisbeeren* schwarz gefriergetrocknet,
 Himbeeren* gefriergetrocknet, Einbeeren* gefrie-
 rgetrocknet, Cornflakes* (Mais* 90% Salz*)

Bio High Protein Porridge
Heidelbeer-Banane, 45g
Nährwerte* Energie 1623 kJ /
 387 kcal, Fett 13 g, davon
 gesättigte Fettsäuren 1,9 g,
 Kohlenhydrate 39 g, davon
 Zucker 7,0 g, Ballaststoffe 11 g,
 Eiweiß 23 g, Salz 0,01 g
Zutaten: Vollkorn-Hafer-
 schrot* glutenfrei 49%,
 Sojabohnen, Bananenschnitzel*
 getrocknet 6%, Heidelbeer-
 pulver* gefriergetrocknet 3%,
 Sonnenblumenproteinpulver*
 3%, Mandeln* geschält,
 Heidelbeere* gefriergetrock-
 net 2,5%, Hanfsemen*¹

Bio Nussl Mandel-Freeze Protein
Nüssli Mandel-Freeze, 45g
Nährwerte* Energie 2365 kJ /
571 kcal, Fett 45 g, davon
gesättigte Fettsäuren 9,0 g,
Kohlenhydrate 17 g, davon
Zucker 15 g, Ballaststoffe 11 g,
Eiweiß 19 g, Salz 0,03 g
Zutaten: Sonnenblumen-
kerne*, Mandeln gehobelt*,
15% Körblikerne*, Feigen
geschnitten* 10% (Feigen*
95%, Reismehl*) Casew-
nerzette* 5%, Apfelsin-
saft, Kokoschips getoastet*,
Leinsaat braun*, Haselnüs-
se* 4%, Mandeln gehobelt*,
3% Johannisbeeren rost*,
gefehmestrocknet 3%*

Bio Protein Mischli Erdbeere-Sauerkirsche, 45g
Nährwerte: Energie 1710 kJ / 408 kcal, Fett 14 g, davon gesättigte Fettsäuren 4,8 g, Kohlenhydrate 53 g, davon Zucker 6,6 g, Ballaststoffe 8,8 g, Eiweiß 12 g, Salz 0,05 g
Zutaten: Vollkornhaferflocken (getrocknet*) 65%, Datteln (getrocknet*) (Datteln*) 95%, Reis (mehl*) 1%, Kokosfettmehl, Kokoschips (getrocknet*), Caramelverleiher*, Hardfaser*, Cornflakes ungesüßigt* (Mais*) 50%, Salz, Aromastoffe getrocknet*, Sauerkirschenstücke (getrocknet*) 1,5%, Erdbeerstücke (getrocknet*) 0,5%, Himbeereis (getrocknet*) 0,5%.

Bio Protein Granola
Datteln-Mandel, 45g
Nährwerte: Energie 1828 kJ /
 453 kcal Fett 22 g, davon
 gesättigte Fettsäuren 5,6 g
 Kohlenhydrate 43 g, davon
 Zucker 12 g, Ballaststoffe 9,5 g
 Eiweiß 16 g, Salz 0,07 g
Zutaten: Vollkornhafer-
 flocken*, Dattelpulver* 21%,
 Sonnenblumenkernriesel*,
 high-oleic Sonnenblumenöl*,
 Hafermehl*, Kokosflocken*,
Mandeln gehackt* 4,6%,
 Kürbiskerne* 4%, Zimt*,
 Salz.*

Bio Protein Granola Mix
Red Fruits-Koeks, 40g
Nährwerte* Energie 1668 kJ /
471 kcal, Fett 2,9 g, davon gesättigte
Fettsäuren 2,3 g, Kohlenhydrate 47,9
g, davon Zucker 12,6 g, Ballaststoffe 9,2 g,
Eiweiß 15 g, Salz 0,15 g
Zutaten: Crunchy*, 63,5% (Voll-
kornhaferflocken*, Dattenzucker*,
Sonnenblumenkernmispies
ohne öle; Sonnenblumen*,
Hafermehl*, Kokosflocken*, Mandeln*,
gebackt, Kürbiskerne*, Zimt*,
Salz), Cornflakes* (Mais* 90%,
Salz), Mandeln*, 7%, Kokoships
geöstet*, 5%, Sonnenblumenker-
ne*, Sultaninen (Sultaninen 90,5%,
Sonnenblumenhül*, Kürbiskerne*,
Sausenkrutstücke*, gefriergetrock-
net 15%), Beeren*, gefriergetrocknet
1% (Erdbeeren*, Himbeeren*).^{1,2}

Bio Matcha Porridge
Dattel-Banane, 45g
Nährwerte* Energie 1521 kJ /
 361 kcal, Fett 5,4g, davon gesättigte Fettsäuren 1,0g, Kohlenhydrate 61g, davon Zucker 7,3g, Ballaststoffe 10g, Eiweiß 12g, Salz 0,01g.
Zutaten: Vollkorn-Hafer-schrot* 61,7%, Vollkorn-Dinkelgrieß* (Weizen), Mageres Bananenstücke* gefriergetrocknet (4%, Datteln* geschnitten 4%, Datteln* 95%, Reismehl*) Chiasamen*, Salvia Hispanica Dattelpulver* 1,8%, Grüntee-pulver (Matcha)* 1,5%.*

Bio High Fibre Overnight Oats
Apfel-Chia, 45g
Nährwerte* Energie 1494 kJ /
356 kcal, Fett 7,5g, davon gesättigte
Fettsäuren 1,1g, Kohlenhydrate
52g, davon Zucker 9,5g, Ballast-
stoffe 16g, Eiweiß 12g, Salz 0,01g
Zutaten: Vollkorn-Haferflocken
glutenfrei 48,5%, Vollkorn-Haferflocken
glutenfrei 21%, Apfelstück-
würfel 6,5%, Chia Samen*, Solvent
Hispanica*, Öl, Apfelzubereitung
4% (Apfelmark*, Reismehl*, Apfel-
saffronkonzentrat*), Dattelpulver*,
Malinpulver*, Leinsaat* braun,
Tropfenbrunnenbrand*, Pflaumen-
scheiben*, Ceylon Zimt* 1kg²

[illegible]