





Tauchen Sie in unsere Superfood-Welt ein  
und lassen Sie sich verzaubern!

Mehr Informationen zu unseren Produkten finden Sie auf den  
folgenden Seiten. Wir freuen uns auch über einen Besuch auf  
unserer Website, auf der täglich neue Angebote auf Sie warten.  
Scannen Sie einfach mit Ihrem Handy den QR Code vom  
ausgepackten Artikel und lassen Sie sich überraschen.

Wir hoffen Sie haben viel Freude an unserem Adventskalender  
und wünschen Ihnen eine entspannte Adventszeit,  
einen guten Rutsch ins neue Jahr und alles Gute!

Ihr Team von mituso!

**Allgemeiner Hinweis:** Nährstoffe unterliegen bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.  
Bitte achten Sie auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise.

---

<b>S. 1</b>	Amaranth (Bio)	<b>S. 13</b>	Kakaonibs (Bio)
<b>S. 2</b>	Apfelessig (Bio)	<b>S. 14</b>	Kokosöl (Bio)
<b>S. 3</b>	C8-Öl	<b>S. 15</b>	Kokosraspeln (Bio)
<b>S. 4</b>	Chia Samen	<b>S. 16</b>	Kurkumapulver (Bio)
<b>S. 5-6</b>	Flavour Drops	<b>S. 17</b>	MCT-Öl
<b>S. 7</b>	Flohsamen (Bio)	<b>S. 18</b>	Moringapulver (Bio)
<b>S. 8</b>	Goji Beeren	<b>S. 19</b>	Olivenöl (extra nativ)
<b>S. 9</b>	Hagebuttenpulver (Bio)	<b>S. 20</b>	Quinoa, weiss
<b>S. 10</b>	Hanföl (Bio)	<b>S. 21-22</b>	Kristallsalz, rosa, fein & grob
<b>S. 11</b>	Hanfsamen (Bio)	<b>S. 23</b>	Schwarzkümmelöl
<b>S. 12</b>	Ingwerpulver (Bio)	<b>S. 24</b>	Spirulina Tabletten (Bio)

# 1 Amaranth (Bio)



DE-ÖKO-037  
Nicht-EU-Landwirtschaft

Unser Bio Amaranth ist wahrhaft ein vorzüglicher und natürlicher Eiweißlieferant. Er enthält wertvolle Fettsäuren, reichlich Ballaststoffe und Proteine. Amaranth hat einen deutlich geringeren Anteil an Kohlenhydrate als herkömmliches Getreide, ist ein sog. Pseudogetreide und ideal für Vegetarier und Veganer geeignet. Er lässt sich pikant und süß zubereiten und ist vielseitig in der Küche einsetzbar. Das Grundrezept: Einfach in der doppelten Menge Wasser aufkochen und bei kleiner Hitze 25 bis 30 Minuten weiterköcheln lassen, dann etwas nachquellen lassen.

## Nährwertgehalt pro 100g:

Energie	1513 kJ / 359 kcal
Fett	6,3 g
davon:	
- gesättigte Fettsäuren	4,4 g
- ungesättigte Fettsäuren	1,9 g
Kohlenhydrate	56,0 g
davon:	
- Zucker	0,39 g
Ballaststoffe	11,0 g
Eiweiß	14,2 g
Salz	< 0,021 g

Bio Amaranth. Aus kontrolliert biologischem Anbau.  
Herkunftsland: Indien. Kühl & trocken lagern.

## 2 Apfelessig (Bio)

Unser Bio Apfelessig kommt aus kontrolliert biologischem Anbau und hat einen fruchtigen Essig-Geschmack. Sie können den Apfelessig zur Verfeinerung von z.B. Dressings für Salate nutzen. Der Essig ist ungefiltert und nicht pasteurisiert. Es handelt sich hierbei um ein absolutes Naturprodukt. Er ist frei von künstlichen Zusatzstoffen wie Farbstoffen, Aromen und Konservierungsstoffen. Er ist 100% rein und wird in Spanien hergestellt.

### Nährwertgehalt pro 100ml:

Energie	85 kJ / 20 kcal
Fett	0,0 g
davon:	
- gesättigte Fettsäuren	0,0 g
- ungesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate	0,5 g
davon:	
- Zucker	0,2 g
Eiweiß	0,0 g
Salz	< 0,1 g
5 % Säuregehalt	

Bio Apfelessig. Aus kontrolliert biologischem Anbau. Herkunftsland: Spanien. Kühl und lichtgeschützt lagern. Hinweis: Vor Gebrauch schütteln. Ablagerung der Essigmutter nach einiger Zeit möglich. Diese kann bedenkenlos mitverzehrt werden.



DE-ÖKO-037  
EU-Landwirtschaft



### 3 C8-Öl



Das Öl besteht aus 100% C-8 Fettsäuren (Caprylsäure)\* auf Kokosölbasis. Das Speiseöl ist besonders bei Sportler\*Innen beliebt, da es ein wichtiger Energielieferant in einer Low-Carb-Diät\*\* sein kann. Über die Leber werden die im C8 Öl enthaltenen mittelkettigen Fettsäuren zu sogenannten „Ketonkörper“ umgewandelt. Hierzu kann das kostbare C8 Öl in Bulletproof Coffees, Shakes und Smoothies verwendet werden. Sie können das Öl auch wie herkömmliches Speiseöl verwenden. Es darf jedoch nicht zu stark erhitzt werden (max. 120 °C). Verzehrempfehlung: Steigern Sie langsam die Einnahme – bis zu ca. 2x täglich 1 Esslöffel zu Mahlzeiten einnehmen.

#### **Nährwertgehalt pro 100ml:**

Energie	3890 kJ / 900 kcal
Fett	100 g
davon:	
- gesättigte Fettsäuren	100 g
Kohlenhydrate	0 g
davon:	
- Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g

C8-Öl. C8 Herkunft: Niederlande, Rohware: Philippinen. \*Säureverteilung kann abweichen, da Naturprodukte üblichen Schwankungen unterliegen. Kühl und lichtgeschützt lagern. \*\*Wichtiger Hinweis: Vor jeder längeren Diät wird geraten, die Vorhaben mit einem Arzt abzuklären bzw. durch ihn begleiten zu lassen.

## 4 Chia Samen

Chia Samen können ganz einfach beispielsweise über Salate, Früchte oder Brotaufstriche gestreut oder in Dressings, Müslis, Suppen, Smoothies, Joghurts oder Backmischungen gegeben werden. Die Samen enthalten bis zu 38 % Chiaöl und 18 – 23 % hochwertiges Protein und Vitamine (Vitamin A, Niacin, Thiamin, Riboflavin), Mineralien (Kalzium, Phosphor, Kalium, Zink und Kupfer), sowie wertvolle Antioxidantien. Das Besondere an Chia Samen ist ihr hoher Gehalt an wertvollen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren im idealen Verhältnis von etwa 3:1.

### Nährwertgehalt pro 100g:

Energie	1832 kJ / 444 kcal
Fett	31,1 g
davon:	
- gesättigte Fettsäuren	3,8 g
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	24,2 g
davon:	
- Omega-3 Fettsäuren	18,5 g
- Omega-6 Fettsäuren	6,25 g
Kohlenhydrate	4,5 g
davon:	
- Zucker	0,8 g
Ballaststoffe	31,4 g
Eiweiß	21,2 g
Salz	0,03 g

Chia Samen. Herkunftsland: Paraguay. Kühl, trocken & lichtgeschützt lagern.



## 5 Flavour Drops



Flavour Drops sind zucker-, fett- und kalorienfreie Aromatropfen ohne Farbstoffe.

Sie können vielfältig eingesetzt werden um z.B. Kaffee, Shakes, Quark, Joghurt, Müsli, Porridge oder Kuchen einen ganz besonderen Geschmack zu verleihen.

Dosierungsempfehlung je 100g/ml:

- Getränke und Shakes: ca. 2-3 Tropfen
- Joghurt und Quarks: 2-4 Tropfen
- Backen und Kochen: 4-5 Tropfen

Lassen Sie sich unsere Geschmacksreationen „Karamell“ und „Lemon Cake“ schmecken!

Herkunft: Deutschland. Trocken und lichtgeschützt lagern.

## 6 Flavour Drops



## 7 Bio Flohsamen, 99% rein



DE-ÖKO-037  
Nicht-EU-Landwirtschaft

Bio Flohsamen sind die kleinen Samen der Pflanze „Pantago Psyllium“, die in Indien weit verbreitet ist. Sie sind besonders reich an Ballaststoffen und eignen sich durch ihren geringen Anteil an Kohlenhydraten gut für Low-Carb-Ernährung. Gerne werden Flohsamen als Backzutat, als Beigabe in Müsli und Smoothies oder aufgequellt mit Wasser verwendet.

Verzehrempfehlung: 1-3x täglich 10g Flohsamen in ausreichend Flüssigkeit (mind. 500 ml) quellen lassen und trinken. Achten Sie beim Verzehr auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr, nicht trocken verzehren!

### Nährwertgehalt pro 100g:

Energie	1101,7 kJ / 267,7 kcal
Fett	5,5 g
davon:	
- gesättigte Fettsäuren	0,0 g
- ungesättigte Fettsäuren	5,5 g
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2,9 g
Kohlenhydrate	9,9 g
davon:	
- Zucker	0,0 g
Ballaststoffe	58,3 g
Eiweiß	15,5 g
Salz	0,025 g

Bio Flohsamen. Aus kontrolliert biologischem Anbau.

Herkunftsland: Indien. Kühl & trocken lagern.

## 8 Goji Beeren

Goji Beeren, auch bekannt als chinesische Wolfsbeeren, finden seit Jahrtausenden als „Frucht der Langlebigkeit und des Wohlbefindens“ Anwendung in der traditionellen chinesischen Kräuterkunde.

Die säuerlich-erfrischenden Goji Beeren sind besonders beliebt als protein- und ballaststoffreicher Energie-Kick fürs morgendliche Müsli.

Aber auch in selbstgemachten Power-Riegeln, Muffins oder Salaten setzen Goji Beeren leckere Akzente.

### Nährwertgehalt pro 100g:

Energie	1436 kJ / 343 kcal
Fett	1,2 g
davon:	
- gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate	64,1 g
davon:	
- Zucker	46,1 g
Ballaststoffe	2,0 g
Eiweiß	13,9 g
Salz	0,28 g

Goji Beeren. Herkunftsland: China. Kühl & trocken lagern.



## 9 Hagebuttenpulver (Bio)



Bio Hagebuttenpulver ist reich an Vitaminen, Ballaststoffen und Mineralstoffen. Das Pulver wird aus den getrockneten Früchten (inkl. Kern) der Heckenrose (lat. *Rosa canina*) hergestellt. Die Früchte werden getrocknet und schonend zu Pulver vermahlen. Hagebuttenpulver kann zum Beispiel in Säften oder in Smoothies verwendet werden. Der fruchtige Eigengeschmack hat eine leichte Säurenote und passt so auch wunderbar ins Müsli.

### Nährwertgehalt pro 100g:

Energie	1140 kJ / 272 kcal
Fett	5,0 g
davon:	
- gesättigte Fettsäuren	< 0,5 g
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	3,7 g
davon:	
- Omega-3 Fettsäuren	1,6 g
- Omega-6 Fettsäuren	2,1 g
Kohlenhydrate	29,0 g
davon:	
- Zucker	21,0 g
Eiweiß	6,0 g
Salz	0,03 g
Vitamin C	313 mg

Bio Hagebuttenpulver. Aus kontrolliert biologischem Anbau.  
Herkunftsland: Albanien. Trocken und lichtgeschützt lagern.



# 10 Hanföl (Bio)

Bio Hanföl findet vielseitige Verwendung bei der Zubereitung von z.B. Salaten und in der Herstellung von Naturkosmetika. Unser Bio Hanföl ist kaltgepresst & 100% rein und hat einen sehr hohen Gehalt an wertvollen Omega-3-Säuren. Sie können das wertvolle Öl wunderbar als Würzöl verwenden. Schon wenige Tropfen genügen, um den Speisen ein einzigartiges, feines Aroma zu geben. Es ist frei von künstlichen Zusatzstoffen wie Glutamat, Geschmacksverstärkern, Farbstoffen, Aromen und Konservierungsstoffen.

## Nährwertgehalt pro 100g:

Energie	3692 kJ / 898 kcal
Fett	99,7 g
davon:	
- gesättigte Fettsäuren	10,5 g
- einfach ungesättigte Fettsäuren	12,0 g
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	77,3 g
davon:	
- Trans-Fettsäuren	0,2 g
- Omega-3 Fettsäuren	17,7 g
Kohlenhydrate	0,2 g
davon:	
- Zucker	< 0,1 g
Ballaststoffe	< 0,1 g
Eiweiß	< 0,1 g

Bio Hanföl. Aus kontrolliert biologischem Anbau. Herkunftsland: Niederlande.  
100% nativ & kaltgepresst. Kühl und lichtgeschützt lagern.



DE-ÖKO-037  
EU-Landwirtschaft



## 11 Hanfsamen, geschält (Bio)



DE-ÖKO-037  
Nicht-EU-Landwirtschaft

Bio Hanfsamen sind perfekt geeignet für kohlenhydratarme Rezepte. Sie enthalten wertvolle Substanzen – Vitamin B1 und B2, Vitamin E und Kalzium, Magnesium, Kalium wie auch Eisen. Die Samen in Rohkostqualität sind sowohl gluten- als auch cholesterinfrei. Unsere Bio Hanfsamen wurden schonend geerntet und verarbeitet.

### Nährwertgehalt pro 100g:

Energie	2562 kJ / 610 kcal
Fett	52,0 g
davon:	
- gesättigte Fettsäuren	4,0 g
- einfach ungesättigte Fettsäuren	5,0 g
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	41,2 g
davon:	
- Omega-3 Fettsäuren	10,0 g
- Omega-6 Fettsäuren	31,2 g
Kohlenhydrate	1,0 g
davon:	
- Zucker	1,0 g
Ballaststoffe	2,0 g
Eiweiß	32,0 g
Salz	0,0 g

Bio Hanfsamen. Aus kontrolliert biologischem Anbau. Herkunftsland: China. Kühl und trocken lagern. Der verwendete Hanf stammt ausschließlich aus von der EU genehmigten Hanfsorten.

## 12 Ingwerpulver (Bio)

Unser Bio Ingwerpulver ist ein feines Pulver, welches schonend getrocknet und gemahlen wurde. Das feinwürzige Pulver eignet sich auch wunderbar zum Zubereiten von Ingwertee, Ingwerwasser oder zum Würzen von Gerichten wie z.B. Gemüsepfannen. Verzehrempfehlung: ½ Teelöffel mit dem Saft einer Zitrone und etwas Honig mit heißem Wasser aufgießen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Vorsicht: Ingwer ist sehr scharf.

### Nährwertgehalt pro 100g:

Energie	1404 kJ / 347 kcal
Fett	6 g
davon:	
- gesättigte Fettsäuren	2 g
- ungesättigte Fettsäuren	4 g
Kohlenhydrate	71 g
davon:	
- Zucker	3,4 g
Ballaststoffe	13 g
Eiweiß	9 g
Vitamine und Mineralstoffe:	
Kalzium	6 mg
Kalium	1345 mg
Natrium	45,5 mg

Bio Ingwerpulver. Aus kontrolliert biologischem Anbau.  
Herkunftsland: Indien. Trocken und lichtgeschützt lagern.



DE-ÖKO-037  
Nicht-EU-Landwirtschaft



## 13 Kakaonibs (Bio)



Bio Kakaonibs werden aus rohen Kakaobohnen hergestellt, die zusammen mit dem Fruchtfleisch fermentiert werden. So werden die organischen Strukturen aufgebrochen und Aromastoffe freigesetzt. Die getrockneten Kakaobohnen werden anschließend geschält und in mundgerechte Stücke zerbrochen. Unsere Kakaonibs werden aus rein biologisch angebauten Kakaobohnen gewonnen und haben einen vollmundigen, intensiven Kakao-geschmack. Kakaonibs passen ideal ins Müsli, können zum Kuchen backen verwendet werden und verfeinern jeden Smoothie.

### Nährwertgehalt pro 100g:

Energie	2637 kJ / 630,3 kcal
Fett	51,50 g
davon:	
- gesättigte Fettsäuren	30,28 g
Kohlenhydrate	29,30g
davon:	
- Zucker	1,30 g
Ballaststoffe	28,0 g
Eiweiß	12,40 g
Salz	0,031 g

### Vitamine & Mineralstoffe:

Vitamin D	< 0,25 µg
Kalzium	78,23 mg
Eisen	3,20 mg
Kalium	548,00 mg

Bio Kakaonibs. Aus kontrolliert biologischem Anbau. Herkunftsland: Peru.  
Kühl, trocken und dunkel lagern.



DE-ÖKO-037  
Nicht-EU-Landwirtschaft

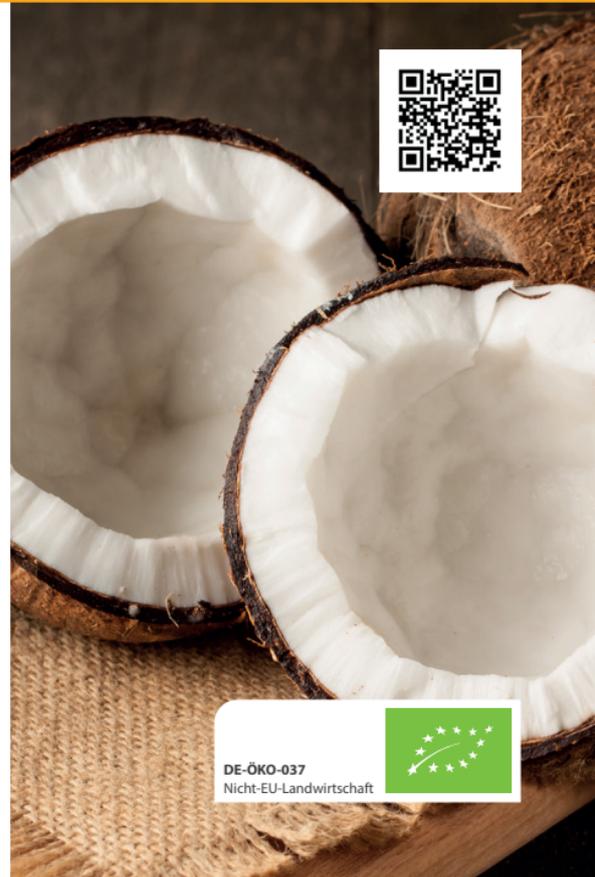
## 14 Kokosöl (Bio)

Unser natives Bio Kokosöl ist wahrhaft ein Multitalent bei der Zubereitung von Speisen und in der Herstellung von Naturkosmetika. Es enthält mittelkettige Fettsäuren, Laurinsäure (bis zu 53%\*), sowie Caprylsäure (bis zu 8%), Caprinsäure (bis zu 6,5%) und weitere Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Unser kaltgepresstes Bio Kokosöl wird in Sri Lanka (Südasiens) aus sonnengereiften Kokosnüssen aus biologischem Anbau gewonnen, die schonend in einer Kaltpressung verarbeitet werden, so dass die Kokosnüsse noch randvoll mit wertvollen Nährstoffen sind.

### Nährwertgehalt pro 100g:

Energie	3700 kJ / 900 kcal
Fett	100,0 g
davon:	
- gesättigte Fettsäuren	94,2 g
- einfach ungesättigte Fettsäuren	5,0 g
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	0,8 g
Kohlenhydrate	0 g
davon:	
- Zucker	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g

Bio Kokosöl. Aus kontrolliert biologischem Anbau. Herkunftsland: Sri Lanka. Bei Temperaturen ab ca. 25 Grad wird Kokosöl flüssig, was die Qualität nicht beeinflusst. \*Laurinsäuregehalt 45-53%; kann abweichen je nach Charge, da Naturprodukt. Kühl und lichtgeschützt lagern (nicht im Kühlschrank).



DE-ÖKO-037  
Nicht-EU-Landwirtschaft



## 15 Kokosraspeln (Bio)



Unsere Bio Kokosraspeln sind 100% natürlich und frei von Zusatzstoffen. Die Raspeln sind unbehandelt, ungezuckert und ungeröstet. Da die Kokosflocken nur getrocknet und nicht erhitzt werden, eignen Sie sich hervorragend für Vegetarier, Veganer oder Rohköstler. Durch die schonende Gewinnung bleiben die Geschmacksstoffe, Vitamine und die mehrfach ungesättigten Fettsäuren erhalten. Unsere Kokosraspeln werden nicht raffiniert und desodoriert. Schon mit einer kleinen Menge Kokosraspeln sorgen Sie für eine edle, zarte Geschmacksnote. Die hochwertigen und aromatischen Raspeln eignen sich auch ideal für kohlenhydratarme Rezepte.

### Nährwertgehalt pro 100g:

Energie	2707 kJ / 656 kcal
Fett	60,0 g
davon:	
- gesättigte Fettsäuren	57,0 g
Kohlenhydrate	16,0 g
davon:	
- Zucker	5,0 g
Ballaststoffe	13,0 g
Eiweiß	7,5 g
Salz	0,04 g

Bio Kokosraspeln. Aus kontrolliert biologischem Anbau.  
Herkunftsland: Philippinen. Kühl, trocken und lichtgeschützt lagern.



DE-ÖKO-037  
Nicht-EU-Landwirtschaft

## 16 Kurkuma (Bio)

Das goldgelbe Ingwergewächs ist eine hervorragende Quelle für Eisen, Magnesium, Eiweiß, Mangan, Mineralstoffe, Vitamin (A, C, E, B1, B2, B3 und B6) und Kupfer. Heutzutage wird Kurkuma vorwiegend auf dem indischen Subkontinent, in China, Indonesien und den südamerikanischen Tropen angebaut. In Europa und den USA wurde Kurkuma zu Beginn lediglich als Küchengewürz verwendet.

Kurkuma (auch Gelbwurz genannt) eignet sich hervorragend für Geflügel, Reis, indischen oder orientalischen Gerichten und kann auch als natürliches Nahrungsergänzungsmittel (in z.B. Goldener Milch, Smoothie oder Müsli) eingesetzt werden.

Unser Kurkuma-Pulver ist ungeschwefelt, unbestrahlt, sowie frei von Konservierungsstoffen, Geschmacksverstärkern, künstlichen Aromen und Glutamat.

Bio Kurkuma. Aus kontrolliert biologischem Anbau.  
Herkunftsland: Indien. Kühl, trocken und lichtgeschützt lagern.



DE-ÖKO-037  
Nicht-EU-Landwirtschaft



## 17 MCT-ÖL



Unser Premium MCT-Öl besteht ausschließlich aus wertvollen 70% C-8 Fettsäuren (Caprylsäure) und 30% C-10 Fettsäuren (Caprinsäure). MCT Öl ist geschmacksneutral und dadurch eine hervorragende Ergänzung zu beispielsweise Bulletproof Coffees, Shakes, Smoothies und Soßen. Sie können das MCT-Öl wie herkömmliches Speiseöl verwenden. Verzehrempfehlung: Bis zu 3x täglich 3 Teelöffel (1 TL = ca. 3 g) zu den Mahlzeiten einnehmen.

### Nährwertgehalt pro 100g:

Energie	3489 kJ / 849 kcal
Fett	94,3 g
davon:	
- gesättigte Fettsäuren	94,2 g
- einfach ungesättigte Fettsäuren	0,1 g
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate	0 g
davon:	
- Zucker	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g

MCT Öl (Mittelkettige Triglyceride) auf Kokosöl-Basis - 70% Caprylsäure - 30% Caprinsäure. Säureverteilung kann abweichen, da Naturprodukte üblichen Schwankungen unterliegen. Kokosnussrohware: Philippinen, Herstellungsland: Niederlande. Kühl und lichtgeschützt lagern.

## 18 Moringapulver (Bio)

Bio Moringapulver ist ein Klassiker in der Ayurveda-Küche. Es wird aus den Blättern des indischen „Moringa Oleifera“ Baumes gewonnen, welches als eines der nährstoffreichsten Gewächse der Erde gilt. Das Pulver lässt sich vielfältig einsetzen, z.B. als Zugabe in grünen Smoothies, zum Verfeinern von Joghurt- und Quarkspeisen oder auch als Moringa-Tee. Aufgrund seines würzigen, meerrettichähnlichen Geschmacks (mit leichten Nuancen von Petersilie & Sellerie) kann Moringapulver auch gut genutzt werden, um Currys und andere Gerichte einen gewissen Pepp zu geben. Verzehrempfehlung: 1 Teelöffel (bis zu 5 g) in einen Smoothie, Milch oder Joghurt.

### Nährwertgehalt pro 100g:

Energie	6447,672 kJ / 1540 kcal
Fett	6,1 g
davon:	
- gesättigte Fettsäuren	2,4 g
Kohlenhydrate	26,1 g
davon:	
- Zucker	3,8 g
Ballaststoffe	21,1 g
Eiweiß	38,7 g
Salz	0,3 g

Bio Moringapulver. Aus kontrolliert biologischem Anbau.  
Herkunftsland: Indien. Trocken & lichtgeschützt lagern.



DE-ÖKO-037  
Nicht-EU-Landwirtschaft



## 19 Olivenöl (extra nativ)



Unser extra natives Olivenöl wird in Messara G.U. Kreta (Griechenland) schonend kaltgepresst. Die Gegend um Messara ist bekannt für ihr besonders hochwertiges Olivenöl. Unser Olivenöl ist ein mehrfach ausgezeichnetes Speiseöl auf dem internationalen Markt und wird in enger Zusammenarbeit mit den ortsansässigen Farmern hergestellt. Es ist sehr hitzebeständig und kann bei Temperaturen bis ca. 180° erhitzt werden. Bitte nicht zum scharfen Anbraten nutzen, da dort höhere Temperaturen erreicht werden. Das Olivenöl hat einen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren.

### Nährwertgehalt pro 100g:

Energie	3389 kJ / 824 kcal
Fett	91,6 g
davon:	
- gesättigte Fettsäuren	13,9 g
- einfach ungesättigte Fettsäuren	72,0 g
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	5,7 g
Kohlenhydrate	0,0 g
davon:	
- Zucker	0,0 g
Eiweiß	0,0 g
Salz	0,0 g

Olivenöl, extra nativ. Herkunft: Griechenland. Hinweis: An einem dunklen, kühlen Ort und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt (max. 25°C) aufbewahren.

Die Quinoa Saat stammt aus Südamerika und wird dort von den Ureinwohnern der Anden seit 6.000 Jahren als eines der Grundnahrungsmittel genutzt. Quinoa wird oft als „Getreide“ verstanden, ist botanisch aber ein Fuchschwanzgewächs. Quinoa ist ein sehr beliebtes Korn: Es ist ein glutenfreies „Pseudogetreide“ mit viel Eiweiß, reich an essentiellen Aminosäuren. Dabei wirkt es basisch und ist eine gute Quelle für Riboflavin. Mit dem hohen Eiweißgehalt ist es auch eine ideale Proteinquelle für Vegetarier und Veganer. Quinoa wird gerne als Alternative zu Getreideprodukten eingesetzt. Es eignet sich aber auch hervorragend als Beilage, zubereitet wie Reis, ca. 10 Min. kochen. Als Flocken wird es gerne auch in Salaten und Müslis eingesetzt.

### Nährwertgehalt pro 100g:

Energie	1488 kJ / 355 kcal
Fett	5,94 g
davon:	
- gesättigte Fettsäuren	0,53 g
Kohlenhydrate	62,44 g
davon:	
- Zucker	8,86 g
Eiweiß	12,19 g
Salz	9,7 g

Quinoa, weiss. Herkunftsland: Bolivien.  
Lichtgeschützt und trocken lagern.



## 21 Kristallsalz, rosa, fein & grob



Das rosa Natursalz ist im Volksmund besser bekannt unter dem Namen „Himalaya-Salz“, dabei wird es traditionell abgebaut im Mittelgebirge der Punjab-Provinz im Norden Pakistans, die sich ca. 200 km südlich vom eigentlichen Himalaya Gebirge befindet.

Bei dem Salz handelt es sich um ein Steinsalz das sich im Laufe der Erdgeschichte abgelagert und zu Sedimentgestein verfestigt hat.

Das Salz besitzt einen hohen Mineralstoff- (98,5% NaCl, 0,9% SO<sub>4</sub>, 0,1% Ca, 0,05% Mg), sowie natürlichen Eisengehalt. Dem natürlichen Eisengehalt verdankt es auch seine rosa Färbung.

Es kann zum Kochen, Würzen oder als Badezusatz verwendet werden. Erhältlich ist das Kristallsalz in verschiedenen Körnungen. Bitte achten Sie darauf, täglich maximal sechs Gramm Salz aufzunehmen.

Kristallsalz, rosa, fein & grob.  
Herkunftsland: Pakistan. Kühl und trocken lagern.

## 22 Kristallsalz, rosa, fein & grob



## 23 Schwarzkümmelöl



Unser Schwarzkümmelöl ist 100% kaltgepresst und enthält bis zu 70% ungesättigte Fettsäuren. Es kann zum Verfeinern von Salaten verwendet werden oder zur Herstellung von Naturkosmetika. Verzehrempfehlung: Täglich 2-3x 1/2 bis 1 Teelöffel. Zur Pflege der Haare kann das Öl entweder pur und verdünnt in die Haarspitzen einmassiert werden.

### Nährwertgehalt pro 100g:

Energie	700 kJ / 900 kcal
Fett	100 g
davon:	
- gesättigte Fettsäuren	15 g
- einfach ungesättigte Fettsäuren	25 g
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	60 g
davon:	
- Omega-3 Fettsäuren	0,3 g
- Omega-6 Fettsäuren	59 g
Kohlenhydrate	0 g
davon:	
- Zucker	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g

Schwarzkümmelöl. Herkunftsland Saat: Ägypten. Herkunftsland Öl: Niederlande. Hinweis: Bei niedriger Temperatur kann es zu Eintrübungen und Flockungen kommen, was die Qualität des Öls nicht beeinträchtigt. Bei Raumtemperatur normalisiert sich das Öl. Kühl und lichtgeschützt lagern!

## 24 Spirulina Tabletten (Bio)

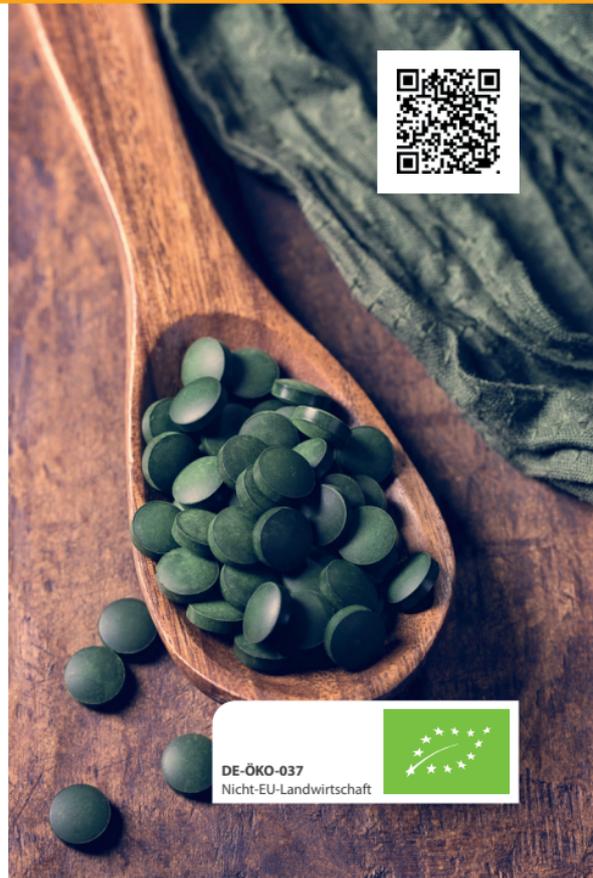
Bio Spirulina oder auch „Arthrospira platensis“ genannt, ist eine blaugrüne Süßwasseralge, die in den alkalischen Gewässern Mexikos, Asiens und Südamerikas vorkommt.

Unsere Bio Spirulina-Algen werden unter ökologischen Bedingungen in Aquakulturen in China kultiviert. Nach der Ernte folgt die Trocknung und Pulverisierung. Das Pulver wird anschließend ohne Zusatzstoffe zu Presslingen verarbeitet

Die nährstoffreiche Alge enthält hohe Mengen an Proteinen und Ballaststoffen. Zudem ist sie eine Quelle von Vitaminen (Vitamin B1, B2, B6 und K), Mineralstoffen (Calcium, Magnesium, Kalium) und Spurenelementen.

Verzehrempfehlung: 3-4 Tabletten täglich mit ausreichend Flüssigkeit (1 Tablette = 500 mg).

Bio Spirulina Tabletten. Aus kontrolliert biologischem Anbau. Herkunftsland: China. Hinweis: Bitte achten Sie auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise. Trocken und lichtgeschützt lagern.



DE-ÖKO-037  
Nicht-EU-Landwirtschaft





Ingo Steyer GmbH & Co. KG · Oestingner Weg 35 · D-21745 Hemmoor  
Tel.: (+49) 0 4771 / 64 61 0 · [www.mituso.de](http://www.mituso.de)