

Tapenade aux olives de kalamata & anchois

Tapenade mit Kalamata-Oliven & Sardellen

Flexitarien | Flexitarisch



Cuisiné par | Gekocht von

bien Bon Sàrl
Rte de La Maillardie 5
CH-1680 Romont (FR)
www.bienbon.ch

Ingrédients | Zutaten

Olive noire (Kalamata) | Schwarze Olive
Olive noire | Schwarze Olive
Ail | Knoblauch
Anchois | Sardellen
Câpres | Kapern
Huile d'olive | Olivenöl

%
48%
47%
2%
2%
<1%
<1%

De | Aus
GR
ES
ES
FR
CH
IT

Allergènes | Allergenen

Poisson
Fisch

Nutriments | Nährstoffe

	/ 100g	140g (poids net)
Calories Kalorien	184kcal	258kcal
Lipides Fett	18g	25g
- Acide gras saturés Gesättigte Fettsäuren	2g	3g
Glucides Kohlenhydrate	1g	1g
- Sucre Zucker	0g	0g
Protéines Eiweiß	2g	3g
Fibres Ballaststoffe	6g	9g
Sel Salz	2g	3g

Température de conservation:

/ Temperatur der Aufbewahrung

< 5°C

A consommer après ouverture sous:

/ Nach dem Öffnen verbrauchen unter

3 jours