

protect  
the most  
important

EMERGENCY FOOD  
BY TREK'N EAT



15 YEARS  
SHELF LIFE

## TECHNICAL DATA

### DE Quinoa - mexikanische Art

EN Quinoa - Mexican Style

FR Quinoa à la mexicaine

IT Quinoa alla messicana

NL Quinoa volgens Mexicaans recept

ES Quinoa a la mexicana

DK Mexicaanse quinoa

FI Kvinoaa meksikolaisittain

NO Meksikansk quinoa

SE Mexikansk quinoa

|            |               |          |               |
|------------|---------------|----------|---------------|
| Art.-Code: | 613101.01     | HS-Code: | 1904 9080 000 |
| EAN Code:  | 4015753661312 | CoO:     | DE            |
| e          | 600 g         |          |               |

#### (DE) Quinoa - mexikanische Art

**Zutaten:** Quinoa 15%, Quinoa rot 15%, Kidneybohnen, Würzmischung (enthält **Sellerie**), Kartoffeln, Tomaten, Paprika, Mais, Lauch, **Sellerie**, Zucker, Kumin.

**Zubereitung:** Inhalt in 1400 ml kochendes Wasser einrühren und 8 Minuten ziehen lassen. **Allergene:** **Glutenhaltig, Sellerie**

#### (EN) Quinoa - Mexican Style

**Ingredients:** quinoa 15%, red quinoa 15%, kidney beans, seasoning (contains **celery**), potatoes, tomatoes, capsicum, sweet corn, leeks, **celery**, sugar, cumin.

**Directions:** Stir contents into 1400 ml of boiling water and simmer the mixture for 8 minutes. **Allergens:** **contains gluten, Celery**

#### (FR) Quinoa à la mexicaine

**Ingédients:** quinoa 15%, quinoa rouge 15%, haricots rouges, mélange de condiments (contient du **céleri**), pommes de terre, tomates, poivrons, maïs, poireaux, **céleri**, sucre, cumin. **Préparation:** Délayer le contenu dans 1400 ml d'eau bouillante et laisser reposer pendant 8 minutes environ.

#### **Allergènes:** **gluten, céleri**

#### (IT) Quinoa alla messicana

**Ingredienti:** quinoa 15%, quinoa rossa 15%, fagioli kidney rossi, mix di spezie (contiene **sedano**), patate, pomodori, peperoni, mais, porro, **sedano**, zucchini, cumino romano. **Preparazione:** Mescolare i contenuti in 1400 ml di acqua bollente e lasciar riposare circa 8 minuti.

#### **Allergeni:** **contiene glutine, sedano**

#### (ES) Quinoa a la mexicana

**Ingredientes:** quinoa 15%, quinoa roja 15%, alubias rojas, condimentos (contiene **apio**), patatas, tomates, pimiento, maíz, puerro, **apio**, azúcar, comino.

**Instrucciones:** Revuelva el contenido en 1400 ml de agua hirviendo y deje reposar unos 8 minutos. **Allergénos:** **contiene gluten, apio**

#### (NL) Quinoa volgens Mexicaans recept

**Ingrediënten:** quinoa 15%, rode quinoa 15%, kidneybonen, kruidenmix (bevat **selderij**), aardappelen, tomaten, paprika, mais, prei, **selderij**, suiker, komijn. **Bereiding:** Inhoud Roer in 1400 ml kokend water en laat het staan ongeveer 8 minuten.

#### **Allergenen:** **glutenhoudend, selderij**

#### (DK) Mexicaanse quinoa

**Ingredienser:** quinoa 15%, quinoa rød 15%, kidneybønner, krydderblanding (indeholder **selleri**), kartofler, tomat, paprika, majs, porrer, **selleri**, sukker, spidskommen. **Tilberedelse:** Rør indholdet op i 1400 ml kogende vand og lad det stå og trække i ca. 8 min. **Allergener:** **gluten, selleri**

#### (FI) Kvinoaa meksikolaisittain

**Ainekset:** kvinoaa 15%, punaista kvinoaa 15%, kidneypapuja, makuainesekoitus (sisältää **selleriä**), peruna, tomaatti, paprika, maissi, purjo, **selleri**, sokeri, kumina. **Valmistus:** Sekoita sisältö kiehuvaan kuumaan veteen (1400 ml) ja anna hautua n. 8 minuuttia. **Allergeenit:** **gluteenipitoinen, selleri**

#### (NO) Meksikansk quinoa

**Ingredienser:** quinoa 15%, quinoa rød 15%, kidneybønner, krydderblanding (inneholder **selleri**), poteter, tomat, paprika, mais, purreløk, **selleri**, sukker, spisskum. **Tilberedning:** Bland innholdet med 1400 ml kokende vann og la trekke i ca. 8 minutter. **Allergener:** **inneholder gluten, selleri**

#### (SE) Mexikansk quinoa

**Ingredienser:** quinoa 15 %, röd quinoa 15 %, kidneybönor, smakmedelblanding (innehåller **selleri**), potatis, tomat, paprika, majs, purjolök, **selleri**, socker, kummin. **Tillagning:** Rör ner innehållet i 1400 ml kokande vatten och låt efterdra ca. 8 minuter. **Allergener:** **innehåller gluten, selleri**

**15 YEARS  
SHELF LIFE**

**EMERGENCY FOOD  
BY TREK'N EAT**

Nettofüllgewicht/Net filling weight/Poids net/Peso netto del ripieno/ Netto-vulgewicht/Peso neto de llenado/ Nettovægt/Nettotäytpaino/Netto fyllvekt/Fyllnadsvikt netto 600 g

Wasserzugabe/Added water/Eau ajoutée/Aggiunta d'acqua/ Toegevoegd water/Agua a agregar/ Vandtilsætning/Lisättävä vesimäärä/Vanntillegg/ Vattentillsats 1400 ml

Fertige Menge/Ready quantity/Poids total/Quantità preparata/ Totaalgewicht/Cantidad cocinada/ Færdig mængde/Valmis annos/ Ferdig mengde/Färdig kvantitet 2000 g

Dose ergibt/ Can provides/ Le pack fournit l'équivalent de/ Il pacchetto fornisce/ Pakket biedt/ El paquete proporciona/ Pakken giver/ Paketti tarjoaa/ Pakken gir/ Paketet tilhandahåller 5 portions à 400 g

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g Trockenprodukt/Average nutritional values per 100 g dried product/Valeur nutritive moyenne pour 100 g de produit sec/Potere nutritivo medio per 100 g prodotto a secco/ Gemiddelde voedingswaarde per 100 g gedroogd product/Valor nutritivo medio por cada 100 g producto en polvo/ Gennemsnitlig næringsværdi pr. 100 g Tørprodukt/Annoksen keskimääräinen ravintosisältö per 100 g kuivatuote/Gjennomsnittlig næringsverdi pro 100 g tørrprodukt/Genomsnittligt näringsvärde per 100 g Torrprodukt:

**kJ/kcal** 1320/315

**Fett/Fat/Lipides/Grasso/ Vetten/Grasa/Fedstof/Rasvaa/Fett** 13,9 g  
- davon gesättigte Fettsäuren/of which saturated fatty acids/ 0,5 g  
dont acides gras /di cui acidi grassi saturi/ waarvan verzadigde vetzuren/de los cuales ácidos grasos saturados/ deraf mættede fedtsyrer/tästä tyydyttyneitä rasvahappoja/ derav mettede fettsyrer/därav mättade fettsyror

**Kohlenhydrate/Carbohydrates/Glucides/Carboidrati/ Koolhydraten/Hidrato de carbono/ Kulhydrat/Hiilihydraatteja/karbohydrater/Kolhydrat** 51,1 g  
- davon Zucker/of which sugar/dont sucs/di cui: zuccheri/ waarvan suikers/de los cuales azúcares/ heraf sukkerarter/josta sokereita/hvorav sukkerarter/varav sockerarter 16,7 g

**Ballaststoffe/Fibre/Fibres alimentaires/Fibra/ Vezels/Fibra/ Kostfibre/Ravintokuitu/Kostfiber/Fiber** 4,0 g

**Eiweiss/Protein/Protéines/Proteina/Eiwitten/Proteína/ Protein/Valkuaista/protein/Protein** 13,3 g

**Salz/Salt/Sel/Sale/Zout/Sal/Salt/Suola** 5,3 g

Mindesthaltbarkeit/ Expire date/ Date d'expiration/ Data di scadenza/ Vervaldatum/ Fecha de caducidad/ Utløbsdato/ Viimeinen käyttöpäivä/ Utløpsdato/ Utgångsdatum:

15 Jahre/years/ans/anni/ jaren/ años/ flere år/vuotta/ år

Die angeführten Füllmengen und Kalorienanzahl kann sich je nach Charge geringfügig ändern./ The stated quantities and calories number may change slightly depending on the lot./ Les quantités et le nombre de calories indiqués peuvent légèrement changer en fonction du lot./ Le quantità indicate e il numero di calorie possono variare leggermente a seconda del lotto./ De vermelde hoeveelheden en het aantal calorieën kunnen enigszins variëren, afhankelijk van de partij./ Las cantidades indicadas y el número de calorías pueden cambiar ligeramente según el lote./ De angivne mængder og kalorier kan variere lidt afhængigt af partiet./ Ilmoitetut määrät ja kaloreiden määrä voivat muuttua hieman erästä riippuen./ De angitte mengdene og antall kalorier kan endres noe avhengig av partiet./ De angivna kvantiteterna och kalorierna kan variera något beroende på partiet.