

# Nährwerte & Zutaten

# Suppen



Tomatensuppe .....	02
Kartoffelsuppe .....	03
Broccoli-Kartoffelsuppe .....	04
Curry-India Suppe .....	05

# Tomatensuppe

Geschmacksrichtung Tomate

**precon**  
Macht das Leben leichter

## Zutaten:

Kollagenhydrolysat\*, Tomatenpulver (25.0%), gekörnte Brühe (Würze (enthält **Soja**), Salz, pflanzliches Fett (Palmöl)), Maisstärke, Emulgator (**Soja**-Lecithin), Aroma (enthält **Sellerie**), Verdickungsmittel (Xanthan), Kräuter (Oregano, Petersilie, Basilikum), Tomatenflocken (1.0%), färbendes Lebensmittel (Rote Bete Pulver), Tri-Calciumphosphat, Gewürze, Säuerungsmittel (Citronensäure), Magnesiumhydroxid, L-Methionin, L-Histidin, Trennmittel (Siliciumdioxid), L-Tryptophan, L-Ascorbinsäure, Eisen(II)-Sulfat, Süßungsmittel (Acesulfam K, Sucralose), Zinkoxid, Nicotinamid, D-alpha-Tocopherylacetat, Kupfer(II)-gluconat, Calcium-D-pantothenat, Antioxidationsmittel (DL-alpha-Tocopherol), Mangan(II)-sulfat, Riboflavin, Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminmononitrat, Retinylacetat, Kaliumjodid, Natriumselenit, Pteroylmonoglutaminsäure, Natriummolybdat, Phyllochinon, D-Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin.

Kann Spuren von Gluten, Ei und Milch (inkl. Laktose) enthalten.

\*Herkunft: Rind

Nährwertangaben	Pro 100g Pulver	%*, %NRV**	Pro Portion (60g Pulver in 300ml heißem Wasser)	%*, %NRV**
<b>Brennwert (kJ)</b>	1588 kJ	18.9*	953 kJ	11.3*
<b>Brennwert (kcal)</b>	376 kcal	18.8*	225 kcal	11.3*
<b>Fett</b>	6.4 g	9.1*	3.9 g	5.6*
davon gesättigte Fettsäuren	1.5 g	7.5*	0.9 g	4.5*
<b>Kohlenhydrate</b>	29.3 g	11.3*	17.6g	6.8*
davon Zucker	10.1 g	11.2*	6.1 g	6.8*
<b>Ballaststoffe</b>	6.3 g	-	3.8 g	-
<b>Eiweiß</b>	46.6 g	93.2*	28 g	56*
<b>Salz</b>	5.4 g	90*	3.2 g	53.3*
<b>Vitamin A</b>	480 µg	60**	288 µg	36**
<b>Vitamin D3</b>	3.8 µg	76**	2.3 µg	46**
<b>Vitamin E</b>	9.8 mg	82**	5.9 mg	49**
<b>Vitamin K</b>	74.1 µg	99**	44.5 µg	59**
<b>Vitamin C</b>	51.7 mg	65**	31 mg	39**
<b>Thiamin</b>	0.89 mg	81**	0.53 mg	48**
<b>Riboflavin</b>	1 mg	71**	0.62 mg	44**
<b>Niacin</b>	11.9 mg	74**	7.2 mg	45**
<b>Vitamin B6</b>	0.95 mg	68**	0.57 mg	41**
<b>Folsäure</b>	120 µg	60**	72.6 µg	36**
<b>Vitamin B12</b>	1.6 µg	64**	0.94 µg	38**
<b>Biotin</b>	30.4 µg	61**	18.2 µg	36**
<b>Pantothensäure</b>	4.5 mg	75**	2.7 mg	45**
<b>Kalium</b>	1582 mg	79**	949 mg	47**
<b>Calcium</b>	511 mg	64**	307 mg	38**
<b>Phosphor</b>	480 mg	69**	288 mg	41**
<b>Magnesium</b>	324 mg	86**	194 mg	52**
<b>Eisen</b>	7.7 mg	55**	4.6 mg	33**
<b>Zink</b>	6.3 mg	63**	3.8 mg	38**
<b>Kupfer</b>	0.66 mg	66**	0.4 mg	40**
<b>Mangan</b>	1 mg	50**	0.62 mg	31**
<b>Selen</b>	68 µg	124**	40.8 µg	74**
<b>Jod</b>	126 µg	84**	75.8 µg	51**
<b>Molybdän</b>	30.9 µg	62**	18.5 µg	37**

Das Produkt enthält 3 g Linolsäure pro 100 g.

Primäre Zutat: Kollagenhydrolysat; Tomatenpulver

Herkunftsland: EU und nicht-EU

\*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

\*\*NRV = % der Nährstoffbezugswerte (nach VO (EU) Nr. 1169/2011)

# Kartoffelsuppe

Geschmacksrichtung Kartoffel

**precon**  
Macht das Leben leichter

## Zutaten:

Kollagenhydrolysat\*, Kartoffelflocken (Kartoffeln, Emulgator E471, Stabilisator E450, färbender Gewürzextrakt) (15.0%), Maltodextrin, Maisstärke, Emulgator (**Soja-Lecithin**), gekörnte Brühe (Würze (enthält **Soja**), Salz, pflanzliches Fett (Palmöl)), Süßkartoffelpulver (5.0%), Karottenpulver (2.0%), Zwiebeln, Kaliumphosphat, Speisesalz, Aroma (enthält **Sellerie**), Tri-Calciumphosphat, Curry, Magnesiumhydroxid, Verdickungsmittel (Xanthan), Lauch, Blumenkohlpulver (Blumenkohl, Glucosesirup (Mais), Maisstärke, Emulgator: Sonnenblumenlecithin E 322), L-Methionin, L-Histidin, Petersilie, **Sellerieknollenpulver** (0.3%), Trennmittel (Siliciumdioxid), schwarzer Pfeffer, L-Tryptophan, Muskat, L-Ascorbinsäure, Eisen(II)-Sulfat, Gewürzextrakt (Kurkuma), Zinkoxid, Nicotinamid, Süßungsmittel (Sucralose), Kupfer(II)-gluconat, D-alpha-Tocopherylacetat, Mangan(II)-sulfat, Calcium-D-pantothenat, Antioxidationsmittel (DL-alpha-Tocopherol), Riboflavin, Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminmononitrat, Retinylacetat, Kaliumjodid, Natriumselenit, Pteroylmonoglutaminsäure, Natriummolybdat, Phyllochinon, D-Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin.

Kann Spuren von Gluten, Ei und Milch (inkl. Laktose) enthalten.

\*Herkunft: Rind

Nährwertangaben	Pro 100g Pulver	%*, %NRV**	Pro Portion (60g Pulver in 300ml heißem Wasser)	%*, %NRV**
<b>Brennwert (kJ)</b>	1603 kJ	19*	962 kJ	11*
<b>Brennwert (kcal)</b>	379 kcal	19*	227 kcal	11*
<b>Fett</b>	6.6 g	9*	4 g	6*
davon gesättigte Fettsäuren	1.6 g	8*	0.9 g	5*
<b>Kohlenhydrate</b>	36 g	14*	21.6 g	8*
davon Zucker	4.8 g	5*	2.9 g	3*
<b>Ballaststoffe</b>	3.8 g	-	2.3 g	-
<b>Eiweiß</b>	42.2 g	84*	25.3 g	51*
<b>Salz</b>	4.1 g	68*	2.4 g	40*
<b>Vitamin A</b>	480 µg	60**	288 µg	36**
<b>Vitamin D3</b>	3.8 µg	76**	2.3 µg	46**
<b>Vitamin E</b>	6.8 mg	57**	4.1 mg	34**
<b>Vitamin K</b>	53.5 µg	71**	32.1 µg	43**
<b>Vitamin C</b>	45 mg	56**	27 mg	34**
<b>Thiamin</b>	0.66 mg	60**	0.4 mg	36**
<b>Riboflavin</b>	0.84 mg	60**	0.5 mg	36**
<b>Niacin</b>	9.6 mg	60**	5.8 mg	36**
<b>Vitamin B6</b>	0.97 mg	69**	0.58 mg	41**
<b>Folsäure</b>	120 µg	60**	72.5 µg	36**
<b>Vitamin B12</b>	1.6 µg	64**	0.97µg	39**
<b>Biotin</b>	30 µg	60**	18 µg	36**
<b>Pantothensäure</b>	3.6 mg	60**	2.2 mg	37**
<b>Kalium</b>	1215 mg	61**	729 mg	36**
<b>Calcium</b>	492 mg	62**	295 mg	37**
<b>Phosphor</b>	730 mg	104**	438 mg	63**
<b>Magnesium</b>	281 mg	75**	168 mg	45**
<b>Eisen</b>	7.1 mg	51**	4.3 mg	31**
<b>Zink</b>	5.8 mg	58**	3.5 mg	35**
<b>Kupfer</b>	0.51 mg	51**	0.3 mg	30**
<b>Mangan</b>	1 mg	50**	0.6 mg	30**
<b>Selen</b>	68 µg	124**	40.8 µg	74**
<b>Jod</b>	126 µg	84**	75.8 µg	51**
<b>Molybdän</b>	30.9 µg	62**	18.5 µg	37**

Das Produkt enthält 3.1 g Linolsäure pro 100 g.

Primäre Zutat: Kollagenhydrolysat<sup>1</sup>; Kartoffelflocken<sup>2</sup>

Herkunftsland: EU und nicht-EU<sup>1</sup>; EU<sup>2</sup>

\*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

\*\*NRV = % der Nährstoffbezugswerte (nach VO (EU) Nr. 1169/2011)

# Broccoli-Kartoffelsuppe

Geschmacksrichtung Broccoli-Kartoffel

**precon**  
Macht das Leben leichter

## Zutaten:

Kollagenhydrolysat\*, Broccolipulver (15.0%), Kartoffelflocken (Kartoffeln (99%), Emulgator E471, Stabilisator E450, färbendes Gewürzextrakt) (12.0%), Maltodextrin, Emulgator (**Soja**-Lecithin), Maisstärke, Aroma, Zwiebeln, Brühe (hydrolysiertes Pflanzenprotein, Salz, Sonnenblumenöl), Karottenflocken (Karotte (46.5%), Glukose-Sirup, Maisstärke, Emulgator (Sonnenblumen-Lecithin)), Speisesalz, Kaliumphosphat, Tri-Calciumphosphat, Lauch, Paprikapulver, Magnesiumhydroxid, Verdickungsmittel (Xanthan), Säuerungsmittel (Citronensäure), Petersilie gerebelt, L-Histidin, Curry, L-Methionin, schwarzer Pfeffer, L-Tryptophan, Trennmittel (Siliciumdioxid), Chilipulver, L-Ascorbinsäure, Eisen(II)-Sulfat, Muskat, Zinkoxid, Nicotinamid, Kupfer(II)-gluconat, Mangan(II)-sulfat, D-alpha-Tocopherylacetat, Calcium-D-pantothenat, Antioxidationsmittel (DL-alpha-Tocopherol), Süßungsmittel (Sucralose), Riboflavin, Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminmononitrat, Retinylacetat, Kaliumjodid, Natriumselenit, Pteroylmonoglutaminsäure, Natriummolybdat, Phyllochinon, D-Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin.  
Kann Spuren von Gluten, Ei und Milch (inkl. Laktose), Sellerie und Senf enthalten.

\*Herkunft: Rind

Nährwertangaben	Pro 100g Pulver	%*, %NRV**	Pro Portion (60g Pulver in 300ml heißem Wasser)	%*, %NRV**
<b>Brennwert (kJ)</b>	1549 kJ	18.4	929 kJ	11
<b>Brennwert (kcal)</b>	367 kcal	18.4	220 kcal	11
<b>Fett</b>	6.3 g	9	3.8 g	5.4
<b>davon gesättigte Fettsäuren</b>	1.3 g	6.5	0.8 g	4
<b>Kohlenhydrate</b>	33.4 g	12.8	20.1 g	7.7
<b>davon Zucker</b>	7.1 g	7.9	4.3 g	4.8
<b>Ballaststoffe</b>	6.5 g	-	3.9 g	-
<b>Eiweiß</b>	40.6 g	81.2	24.3 g	48.6
<b>Salz</b>	4 g	66.7	2.4 g	40
<b>Vitamin A</b>	557 µg	70**	334 µg	42**
<b>Vitamin D3</b>	3.4 µg	68**	2.0 µg	40**
<b>Vitamin E</b>	6.8 mg	57**	4.1 mg	34**
<b>Vitamin K</b>	41.9 µg	56**	25.2 µg	34**
<b>Vitamin C</b>	100 mg	125**	60.2 mg	75**
<b>Thiamin</b>	0.71 mg	65**	0.43 mg	39**
<b>Riboflavin</b>	0.79 mg	56**	0.47 mg	34**
<b>Niacin</b>	9 mg	56**	5.4 mg	34**
<b>Vitamin B6</b>	0.92 mg	66**	0.55 mg	39**
<b>Folsäure</b>	112 µg	56**	67.5 µg	34**
<b>Vitamin B12</b>	1.5 µg	60**	0.89 µg	36**
<b>Biotin</b>	28.2 µg	56**	16.9 µg	34**
<b>Pantothensäure</b>	3.4 mg	57**	2.0 mg	33**
<b>Kalium</b>	1498 mg	75**	899 mg	45**
<b>Calcium</b>	588 mg	74**	352 mg	44**
<b>Phosphor</b>	829 mg	118**	497 mg	71**
<b>Magnesium</b>	298 mg	80**	179 mg	48**
<b>Eisen</b>	9.1 mg	65**	5.5 mg	39**
<b>Zink</b>	6.2 mg	62**	3.7 mg	37**
<b>Kupfer</b>	0.61 mg	61**	0.37 mg	37**
<b>Mangan</b>	1.2 mg	60**	0.73 mg	37**
<b>Selen</b>	71.4 µg	130**	42.8 µg	78**
<b>Jod</b>	126 µg	84**	75.8 µg	51**
<b>Molybdän</b>	40.4 µg	81**	24.2 µg	48**

Das Produkt enthält 3.0 g Linolsäure pro 100 g.

Primäre Zutat: Broccolipulver, Kartoffelflocken

Herkunftsland: EU und nicht-EU

\*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

\*\*NRV = % der Nährstoffbezugswerte (nach VO (EU) Nr. 1169/2011)

# Curry-India Suppe

Geschmacksrichtung Curry-India

**precon**  
Macht das Leben leichter

## Zutaten:

**Soja**eweiß-Isolat, Kartoffelflocken, Mais-Dextrin, Maltodextrin, Aroma, Isomaltulose\*, Curry (4.7%), Emulgatoren (Lecithine (enthält **Soja**), Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Diphosphate), Erbsenprotein, Aroma, Karottengrieß, Speisesalz, Zwiebeln, **Soja**öl, hydrolysiertes Pflanzenprotein, Kaliumphosphat, Gewürze, Calciumcarbonat, Lauch, Ingwerwurzelpulver, **Milch**eweiß, Petersilie gerebelt, Magnesiumhydroxid, L-Ascorbinsäure, Verdickungsmittel (Guarkernmehl), Eisen(III)-pyrophosphat, Zinkoxid, Nicotinamid, Süßungsmittel (Sucralose), färbendes Gewürzextrakt, Sonnenblumenöl, D-alpha-Tocopherylacetat, Mangan(II)-sulfat, Calcium-D-pantothenat, Antioxidationsmittel (DL-alpha-Tocopherol), Trennmittel (Siliciumdioxid), Riboflavin, Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminmononitrat, Retinylacetat, Kupfer(II)-carbonat, Pteroylmonoglutaminsäure, Natriumjodid, Natriumselenit, Phyllochinon, D-Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin.

Kann Spuren von Gluten, Ei, Erdnüssen und Sellerie enthalten.

\*Isomaltulose ist eine Glukose- und Fruktosequelle

Nährwertangaben	Pro 100g Pulver	%*, %NRV**	Pro Portion (60g Pulver in 300ml heißem Wasser)	%*, %NRV**
<b>Brennwert (kJ)</b>	1497 kJ	17.8*	898 kJ	10.7*
<b>Brennwert (kcal)</b>	355 kcal	17.8*	213 kcal	10.7*
<b>Fett</b>	7.2 g	10.3*	4.3 g	6.1*
<b>"davon gesättigte Fettsäuren"</b>	1.6 g	8*	1.0 g	5*
<b>Kohlenhydrate</b>	31.9 g	12.3*	19.1 g	7.3*
<b>davon Zucker</b>	10.5 g	11.7*	6.3 g	7*
<b>Ballaststoffe</b>	10.2 g		6.1 g	
<b>Eiweiß</b>	35.5 g	71*	21.3 g	42.6*
<b>Salz</b>	5.2 g	93.3*	3.1 g	51.7*
<b>Vitamin A</b>	693 µg	87**	416 µg	52**
<b>Vitamin D3</b>	4.5 µg	90**	2.7 µg	54**
<b>Vitamin E</b>	7.7 mg	64**	4.6 mg	38**
<b>Vitamin K</b>	54.8 µg	73**	32.9 µg	44**
<b>Vitamin C</b>	54.3 mg	68**	32.6 mg	41**
<b>Thiamin</b>	0.76 mg	69**	0.46 mg	42**
<b>Riboflavin</b>	1 mg	71**	0.60 mg	43**
<b>Niacin</b>	14.1 mg	88**	8.5 mg	53**
<b>Vitamin B6</b>	1.1 mg	79**	0.64 mg	46**
<b>Folsäure</b>	176 µg	88**	106 µg	53**
<b>Vitamin B12</b>	1.9 µg	76**	1.1 µg	44**
<b>Biotin</b>	49.8 µg	100**	29.9 µg	60**
<b>Pantothensäure</b>	4.0 mg	67**	2.4 mg	40**
<b>Kalium</b>	1157 mg	58**	694 mg	35**
<b>Calcium</b>	441 mg	55**	264 mg	33**
<b>Phosphor</b>	758 mg	108**	454 mg	65**
<b>Magnesium</b>	241 mg	64**	144 mg	39**
<b>Eisen</b>	9.0 mg	64**	5.4 mg	39**
<b>Zink</b>	5.9 mg	59**	3.5 mg	35**
<b>Kupfer</b>	0.72 mg	72**	0.43 mg	43**
<b>Mangan</b>	1.3 mg	65**	0.81mg	41**
<b>Selen</b>	34.6 µg	63**	20.8 µg	38**
<b>Jod</b>	109 µg	73**	65.8 µg	44**

Das Produkt enthält 3.2 g Linolsäure pro 100 g.  
Curry-Pulver stammt aus EU und nicht EU

\*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

\*\*NRV = % der Nährstoffbezugswerte (nach VO (EU) Nr. 1169/2011)