

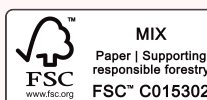


Average Nutritional Values/ gennemsnitlige næringsværdier/
información nutricional, valores medios/ valeur nutritionnelle
moyenne pour/ keskimääräinen ravintoarvo/ gemiddelde
voedingswaarde/ per 100g

Energy/energi/valor energético/énergie/ energia/energie	1474kJ/349kcal
Fat/fedt/grasas/matières grasses/rasva/vetten	1.8g
of which saturates/hvoraf mættede fedtsyrer/ de las cuales saturadas/dont acides gras saturés/ josta tydyttynyttä/waarvan verzadigde vetzuren/ Carbohydrate/kulhydrater/hidratos de carbono/ glucides/hiihihydraatti/koolhydraten	0.26g
of which sugars/fiber/de los cuales azúcares/ dont sucres/josta sokereita/waarvan suikers	65g
Fibre/fiber/fibra alimentaria/fibres alimentaires/ ravintokuitu/vezels	2.4g
Protein/protein/proteínas/protéines/proteiini/eiwitten	12.5g
Salt/salt/sal/sel/suola/zout	0.02g

Store cool and dry/ Oppbevaras kjølig og tørt/ Almacenar en
lugar fresco y seco/ Conserver dans un endroit frais et sec/
Säilytä viileässä ja kuivassa paikassa/ Bewaren op een koele
en droge plaats

Best before: See top of pack/ Bedste før: se toppen av
pakken/ Consumir antes de: ver la parte superior del paquete/
À consommer de préférence avant le: voir le haut du paquet/
Parasta ennen: katso pakettin yläosa/ Ten minste houdbaar tot:
zie bovenkant van pakket

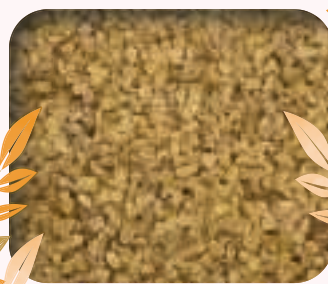


500ge



plastic free
100% paper

ORGANIC BULGUR WHEAT



a hearty source of protein,
ideal for making tabbouleh
or pilafs

500ge



GB Cooking instructions: Place 100g of Bulgur Wheat and 350ml of water in a saucepan. Bring to the boil, cover with lid and reduce heat. Simmer for 10-12 mins.

DK/NL Tilberedningsinstruktioner: Læg 100g Bulgur Hvede og 350ml vand i en gryde. Kog op, dæk med låg og reducer varmen. Simre i ca. 10-12 minutter.

ES Instrucciones de cocción: Añade 100g de Bulgur y 350ml de agua en una cacerola. Al hervir, cubre con tapa y reduce el fuego. Cocina a fuego lento durante 10-12 minutos.

F Instructions de cuisson: Placer 100g de Boulgour et 350ml d'eau dans une casserole. Porter à ébullition, couvrir avec couvercle et réduire la chaleur. Laisser mijoter pendant env. 10-12 min.

FI Keitto-ohjeet: Aseta kattilaan 100g Bulgur-Vehnä ja 350ml vettä. Kuumenna kiehuvaaksi, peitä kansi ja vähennä lämpöä. Hauduta noin. 10-12 minuuttia.

NL Kookinstructies: Doe 100g Bulgur Tarwe en 350ml water in een pan. Breng aan de kook, dek af met deksel en zet het vuur lager. Laat ca. 10-12 minuten sudderen.

www.biona.co.uk
Biona, 6a Lower Teddington Rd., Kingston KT1 4ER, UK
Biona, Turfstecker 6, 8433 HT, Haulerwijk, Netherlands



ORGANIC BULGUR WHEAT

GB ORGANIC BULGUR Ingredients: Bulgur Wheat*.

*= Certified Organic Ingredients. For allergens, including cereals containing gluten, see ingredients in bold.

DK/NL BULGUR ØKOLOGISK Ingredienser: bulgur hvede*.

*= fra kontrollerede økologiske landbrug. Allergener, herunder gluten, er markeret med fed skrift.

ES BULGUR ECOLÓGICO Ingredientes: trigo bulgur*.

*= ingredientes ecológicos certificados. Para alérgenos, incluidos los cereales que contienen gluten, por favor, mirar ingredientes en negrita.

F BOULGOUR BIOLOGIQUE Ingrédients: boulgour de blé*.

*= issus de l'agriculture biologique. Pour les allergènes, y compris les céréales contenant du gluten, voir ingrédients en caractères gras.

FI BULGUR LUOMU Ainekset: bulgur-vehnä*.

*= kontrolloitu luomutuote. Tuote sisältää gluteenista viljaa, katso vahvistettu teksti.

NL BIOLOGISCHE BULGUR Ingrediënten: bulgur tarwe*.

*= van gecontroleerde biologische landbouw. Voor de allergenen, inclusief granen die gluten bevatten, zie ingrediënten in het vet weergegeven.



plastic free
100% recyclable paper



500ge



IS15935_01
+ CMYK Ktratto
131U RosaFondo



CR