



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

Energy/energi/valor energético/energie/energia/energie	1646kJ/389kcal
Fat/tedt/grasas/matières grasses/rasva/vetten	2.2g
of which saturates/hvoraf mættede fedtsyrer/de las cuales saturadas/dont acides gras saturés/josta tydyttyneitä/waarvan verzadigde vetzuren	0.4g
Carbohydrate/kulhydrater/hidratos de carbono/glucides/hiilihydraatti/koolhydraten	63g
of which sugars/fiber/de los cuales azúcares/dont sucres/pasta sokereita/waarvan suikers	0.5g
Fibre/fiber/fibra alimentaria/fibres alimentaires/ravintokuitu/vezels	11g
Protein/protein/proteínas/protéines/proteini/eiwitten	24g
Salt/salt/sal/suola/zout	0,02g

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

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



IT-BIO-007
non-EU Agriculture
Agricultura No UE
ikke-EU jordbrug
Agriculture non UE
Ei:näköpuolinen maataloutta
niet-EU Landbouw



500g e



IS15433_02
+ CMYK Ktratto
131U



plastic free
100% paper

ORGANIC RED SPLIT LENTILS



a hearty plant protein source
for curries and stews

500g e



GB Cooking instructions (2 portions):
Place 125g of Red Split Lentils and 450ml of water in a saucepan. Bring to the boil, cover with lid and reduce heat. Simmer for approx. 15-20 mins. Stir occasionally.

DK/N Tilberedningsinstruktioner (2 portioner):
Læg 125g Røde Splittede Linser og 450ml vand i en gryde. Kog op, dæk med låg og reducer varmen. Simre i ca. 15-20 minutter.

ES Instrucciones de cocción (2 porciones):
Añade 125g de Lentejas Rojas Partidas y 450ml de agua en una cacerola. Al hervir, cubre con tapa y reduce el fuego. Cocina a fuego lento durante aprox. 15-20 minutos.

F Instructions de cuisson (2 portions):
Placer 125g de Lentilles Rouges Cassées et 450ml d'eau dans une casserole. Porter à ébullition, couvrir avec couvercle et réduire la chaleur. Laisser mijoter pendant env. 15-20 min.

FI Keitto-ohjeet (2 annosta): Aseta kattilaan 125g Punaiset Jaetut Linssit ja 450ml vettä. Kuumenna kiehuvaaksi, peitä kansi ja vähennä lämpöä. Hauduta noin. 15-20 minuuttia.

NL Kookinstructies (2 porties): Doe 125g Rode Gespletten Linzen en 450ml water in een pan. Breng aan de kook, dek af met deksel en zet het vuur lager. Laat ca. 15-20 minuten sudderen.

www.biona.co.uk

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



ORGANIC RED SPLIT LENTILS

GB ORGANIC RED SPLIT LENTILS
Ingredients: Red Split Lentils*.
* = Certified Organic Ingredients.

DK/N RØDE SPLITTEDE LINSER ØKOLOGISK
Ingredienser: røde splittede linser*.
* = fra kontrollerede økologiske landbrug.

ES LENTEJAS ROJAS PARTIDAS ECOLÓGICO
Ingredientes: lentejas rojas partidas*.
* = ingredientes ecológicos certificados.

F LENTILLES ROUGES CASSÉES BIOLOGIQUE
Ingrédients: lentilles rouges cassées*.
* = issus de l'agriculture biologique.

FI PUNAISET JAETUT LINSSIT LUOMU
Ainekset: punaiset jaetut linssit*.
* = kontrolloitu luomutuote.

NL BIOLOGISCHE RODE GESPLETEN LINZEN
Ingrediënten: rode gespletten linzen*.
* = van gecontroleerde biologische landbouw.

plastic free
100% recyclable paper



500g e

