



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

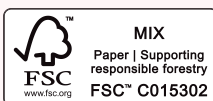
Energy/energi/valor energético/énergie/ energia/energie	1501kJ/354kcal
Fat/fedt/grasas/matières grasses/rasva/vetten of which saturates/hvoraf mættede fedtsyrer/ de las cuales saturadas/dont acides gras saturés/ josta tyydyttyynyttä/waarvan verzadigde vetzuren	1.9g 0.5g
Carbohydrate/kulhydrater/hidratos de carbono/ glucides/hiihihydraatti/koolhydraten	69.9g
of which sugars/fiber/de los cuales azúcares/ dont sucres/osta sokereita/waarvan suikers	2.5g
Fibre/fiber/fibra alimentaria/fibres alimentaires/ ravintokuitu/vezels	4.3g
Protein/protein/proteínas/proteines/proteini/eiwitten	12.1g
Salt/salt/sal/sel/suola/zout	0.07g

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 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 paketin yläosa/ Ten minste houdbaar tot:
zie bovenkant van pakket



IT-BIO-007
EU Agriculture
Agricultura UE
EU jordbrug
Agriculture UE
EU maatalous
EU Landbouw



500g e



plastic free
100% paper

ORGANIC COUSCOUS WHITE



a versatile *kitchen staple*
for use in *salads* or
to accompany *tagines*

500g e



(GB) Cooking instructions: Place 200g of Couscous
and 300ml of water in a saucepan. Bring to the boil,
cover with lid and reduce heat. Simmer for 5 mins.

(DK/N) Tilberedningsinstruktioner: Læg 200g
Couscous og 300ml vand i engryde. Kog op, dæk med
låg og reducer varmen. Simre i ca. 5 minutter.

(ES) Instrucciones de cocción: Añade 200g de
Cuscús y 300ml de agua en una cacerola. Al hervir,
cubre con tapa y reduce el fuego. Cocina a fuego lento
durante 5 minutos.

(F) Instructions de cuisson: Placer 200g de
Couscous et 300ml d'eau dans une casserole. Porter à
ébullition, couvrir avec couvercle et réduire la chaleur.
Laisser mijoter pendant env. 5 min.

(FI) Keitto-ohjeet: Aseta kattilaan 200g Kuskus ja
300ml vettä. Kuumenna kiehuvaksi, peitä kansi ja
vähennä lämpöä. Hauduta noin. 5 minuuttia.

(NL) Kookinstructies: Doe 200g Couscous en
300ml water in een pan. Breng aan de kook, dek af
met deksel en zet het vuur lager. Laat ca. 5 minuten
sudderen.

www.biona.co.uk

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



ORGANIC COUSCOUS WHITE

(GB) ORGANIC COUSCOUS Ingredients: Durum **Wheat** Semolina*.

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

(DK/N) COUSCOUS ØKOLOGISK Ingredienser: durum**hvæde** semulje*.

*= fra kontrollerede økologiske landbrug.

Allergener, herunder **gluten**, er markeret med **fed** skrift.

(ES) CUSCUS ECOLÓGICO Ingredientes: sémola de **trigo** duro*.

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

(F) COUSCOUS BIOLOGIQUE Ingrédients: semoule de **blé** dur*.

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

(FI) KUSKUS LUOMU Ainekset: durum **vehnä***, *= kontrolloitu

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

(NL) BIOLOGISCHE COUSCOUS Ingrediënten: harde **tarwegriesmeel***.

*= van gecontroleerde biologische landbouw.

Voor de allergenen, inclusief granen die **gluten** bevatten, zie ingrediënten
in het **vet** weergegeven.



plastic free
100% recyclable paper



500g e



IS15936_01
+ CMYK trattoo
131U PMS 100

