

EN Spelt proteins nature. Our seitan is just waiting for your creative touch. Season with herbs, spices or a sauce. High in protein, low in fat. Information & recipes: www.bertyn.eu
PREPARATION: Fry and stir in a pan on low heat for 5 minutes. Alternatively, immerse it in its package in boiling water for 5 minutes.

INGREDIENTS: Water, spelt wheat flour*, wholemeal Oberkulmer Rotkorn spelt wheat flour*. May contain: celery, mustard, sesame seed, almonds. *ORGANIC AGRICULTURE

IT Proteine di farro di natura. Aspetta solo un tocco della vostra creatività: insaporitelo con erbe aromatiche, spezie o salse. Alimento ricco di proteine, Senza grassi. Informazioni e ricette: www.bertyn.eu

PREPARAZIONE: Cuocere in una padella a fuoco lento per 5 minuti e mescolare. In alternativa, cuocere in acqua bollente per 5 minuti in confezione chiusa.

INGREDIENTI: Acqua, farina di grano farro*, farina integrale di grano farro Oberkulmer Rotkorn*. Può contenere: sedano, senape, semi di sesamo, mandorle. *AGRICOLTURA BIOLOGICA



EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft • EU/ non-EU Agriculture • Agricultura UE/ no UE • EU/ niet-EU landbouw • Agriculture UE/non UE • Agricoltura UE/non UE



Mittlerer Nährwert pro 100g / Average nutritional value per 100g / Valor nutritivo medio por 100g / Valeur nutritionnelle moyenne par 100g / Valori nutrizionali medi per 100g / Gemiddelde voedingswaarde per 100g

• Energie/Energy/Energia/Energia	480 kJ/114kcal
• Fett/Fat/Grasas/Matières grasses/Grassi/Vetten	2 g
Davon gesättigte Fettsäuren / of which saturates / de las cuales ácidos grasos saturados / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturati / waarvan verzadigde vetzuren	1 g
• Kohlenhydrate/Carbohydrates/Hidratos de carbono / Glucides/Carboidrati/Koolhydraten/	2 g
Davon Zucker/of which sugars/de los cuales azúcares / dont sucres/di cui zuccheri/ waarvan suikers	0 g
• Ballaststoffe/fibres alimentaires/fibre/fibras/vezels/	1 g
• Eiweiß/Proteins/Proteínas/Protéines/Eiwitten	20 g
• Salz/Salt/Sale/Sal/Sel/Zout	0 g

KÜHL LAGERN / KEEP COOL / MANTENGA FRESCO / CONSERVARE AL FRESCO / TENIR AU FRAIS / KOEL BEWAREN **max.7°C**

DE Kann vor dem Verfallsdatum ohne weiteres eingefroren werden. Im Gefrierschrank bis zu 9 Monate nach Verfallsdatum haltbar. **FR** Peut être parfaitement congelé une fois avant la date d'expiration. Durée de conservation après congélation: 9 mois après la date de péremption. **NL** Kan perfect 1x ingevroren worden voor de vervaldag, ingevroren 9 maanden houdbaar na vervaldag. **MADE IN BELGIUM** - Bertyn bvba - Brechtsebaan 42 - BE-2900 Schoten - tel 00 32 3 620 26 56



5 425007 801033

FR Protéines d'épeautre nature. Notre seitan n'attend plus que votre touche créative. Assaisonnez-le avec des aromates, des épices ou une sauce. Riche en protéines, pauvre en matières grasses. Infos & recettes: www.bertyn.eu

PRÉPARATION: Cuire à la poêle à feu doux pendant 5 min. en remuant régulièrement. Ou bouillir dans l'eau pendant 5 minutes dans son emballage.

INGRÉDIENTS: Eau, farine d'épeautre froment*, farine d'épeautre froment au son de blé Oberkulmer Rotkorn*. Peut contenir: céleri, moutarde, graine de sésame, amandes. *AGRICULTURE BIOLOGIQUE

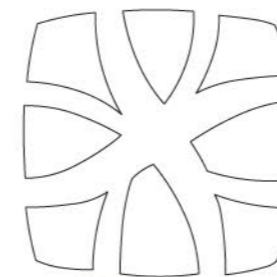
NL Spelt-eiwitten natuur. Deze seitan wacht op jouw creatieve toets. Breng op smaak met specerijen, kruiden of sausen. Eiwitrijk, vetarm. Info & recepten: www.bertyn.eu

BEREIDING: In de pan 5 min. op een laag vuurtje bakken en roeren. Of 5 min. in de verpakking in kokend water.

INGREDIËNTEN: Water, spelttarwebloem*, volkoren Oberkulmer Rotkorn spelttarwe meel*, water. Kan selderij, mosterd, sesamzaad, amandelen bevatten. *BIOLOGISCHE LANDBOUW

AUTHENTIC
SEITAN
 ESPELTA - ÉPEAUTRE - DINKEL - SPELT
 REICH EN PROTEÏNEN • RICHE EN PROTÉINES • EIWITRIJK

BERTYN



Natur - nature - de la naturaleza - natuur

2X VEGGIE PROTEIN STEAK

Natur - nature - de la naturaleza - natuur

e 200 g 480kJ - 114kcal/100g 1-3 ↑



DE MINDESTENS HALTBAR BIS **NL** BEST BEFORE
ES CONSUMIR PREFERENTEMENTE ANTES
FR À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT LE
IT DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO IL
NL TEN MINSTE HOUDBAAR TOT



DE Dinkel-Proteine Natur. Dieser Seitan wartet nur noch auf Ihre kreative Note. Einfach abschmecken mit Gewürzen, Kräutern oder Soßen. Reich an Proteinen, fettarm. Info & Rezepte: www.bertyn.eu

ZUBEREITUNG: In der Pfanne 5 Minuten bei niedriger Hitze backen und rühren. Oder 5 Minuten in der Verpackung in kochendem Wasser erhitzen.

ZUTATEN: Wasser, Dinkel Weizenmehl*, Vollkorn Oberkulmer Rotkorn Dinkel Weizenmehl*. Kann Sellerie, Senf, Sesamsamen, Mandeln enthalten. *BIOLOGISCHEN LANDWIRTSCHAFT

ES Proteínas de espelta de la naturaleza. Este seitan espera tu toque creativo. Sazónalo con especias, hierbas o salsas. Rico en proteínas, bajo en grasa. Más información y recetas: www.bertyn.eu

PREPARACIÓN: Freír y remover durante 5 minutos en una sartén a fuego lento. O calentar durante 5 minutos en el envase en agua hirviendo.

INGREDIENTES: Agua, Harina de trigo espelta*, Oberkulmer Rotkorn harina de trigo espelta integral*.

Puede llevar: apio, mostaza, semillas de sésamo, almendras.

*AGRICULTURA ECOLÓGICA



DE 5X BRAVO FÜR AUTHENTISCHEN SEITAN:

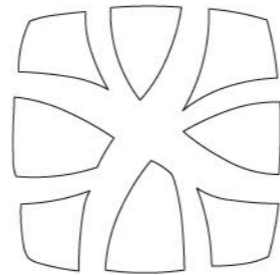
1. Ohne Laktose 2. Allerbeste Eiweiße, 100 % pflanzlich 3. Biologisch (ohne Pestizide und umweltfeindliche Stoffe) 4. Vegetarisch (ohne Tierleiden) 5. Umweltfreundlich (niedrigere CO2-Emissionen als Fleisch oder Zuchtfisch)

EN 5X BRAVO FOR AUTHENTIC SEITAN:

1. Lactose-free 2. Very best proteins, 100% vegetable 3. Organic (free from pesticides and environmentally unfriendly substances) 4. Vegetarian (no animal suffering) 5. Environmentally friendly (lower CO2 emissions than meat or farmed fish)

FR 5X BRAVO POUR LE SEITAN AUTHENTIQUE:

1. Sans lactose 2. Protéines de premier choix, 100% végétales 3. Biologique (exempt de pesticides et substances toxiques pour l'environnement) 4. Végétarien (pas de souffrance animale) 5. Respectueux de l'environnement (émissions de CO2 plus faibles que pour la viande ou le poisson d'élevage)



NL 5X BRAVO VOOR AUTHENTIEKE SEITAN:

1. Lactosevrij 2. Eerste keuze eiwitten, 100% plantaardig 3. Biologisch (vrij van pesticiden en milieuvriendelijke stoffen) 4. Vegetarisch (zonder dierenleed) 5. Milieuvriendelijk (lagere CO2-uitstoot dan vlees of kweekvis)

DE Seitan ist der Eiweiß-Champion. Es sind nachhaltige und vollständige Proteinen. Seitan stammt vom japanischen 'Sei' (gemacht aus) und 'Tan' (Eiweiß). Glutensensitivität: Mythos und Hype. Menschen mit einer Nahrungsmittelallergie und Nahrungsmittelintoleranz werden krank oder kriegen Beschwerden, nachdem sie ein bestimmtes Nahrungsmittel gegessen haben. Das sind Ausnahmen. Gluten können bei einem kleiner Teil der Bevölkerung den Dünndarm reizen oder entzünden. Für viele sind Dinkel und Weizen, und auch Seitan perfekt. Du solltest dich von einem Arzt untersuchen lassen, bevor du dir selber erzählst, dass du Weizen oder Dinkel nicht vertragen kannst. Ein IgA-, IgG und IgM-test lokalisiert Sensitivitäten.

EN Seitan is the protein champion. Seitan consists of sustainable and complete proteins. Seitan comes from the Japanese 'Sei' (made of) and 'Tan' (proteins). Gluten intolerance: myth and hype. People with food allergies and food intolerances become ill or display symptoms after eating specific foods. These people are exceptions. A small part of the population experience irritation or inflammation in the small intestine as a

result of ingesting glutes. For many of the population spelt and wheat – and therefore also seitan – is perfect. Before you convince yourself that you can't tolerate wheat or spelt, have yourself tested by a doctor. An IgA, IgG and IgM-test will show any traces of intolerance.

FR Le seitan est le champion des aliments protéinés. Ce sont des protéines durables et complètes. Seitan vient du japonais. Sei (composé de) et Tan (protéines). Intolérance au gluten : mythe et effet de mode. Les personnes qui souffrent d'allergie ou d'intolérance alimentaires sont malades ou se plaignent de troubles après avoir consommé certains aliments. Ce sont des exceptions. Pour une petite partie de la population, le gluten peut provoquer une irritation ou une inflammation du duodénum. Pour beaucoup, l'épeautre et le blé, mais aussi le seitan sont parfaits. Pour être sûr que l'on ne supporte pas l'épeautre ou le blé, il est préférable d'effectuer des tests chez un médecin. Le test IgA, IgG et IgM a pour but de détecter les intolérances.

NL Seitan is de eiwitkampioen. Het zijn duurzame en complete proteïnen. Seitan komt van het Japanse 'Sei' (gemaakt van) en 'Tan' (eiwitten). Glutenintolerantie: mythe en hype. Mensen met een voedselallergie en een voedselintolerantie worden ziek of krijgen klachten na het eten van een bepaald voedingsmiddel. Dat zijn uitzonderingen. Bij een klein deel van de bevolking kunnen gluten de dunne darm irriteren of doen ontsteken. Voor velen zijn spelt en tarwe, en ook seitan dus perfect. Denk je tarwe of spelt niet te kunnen verdragen? Laat je testen door een arts. Een IgA-, IgG- en IgM-test spoort intoleranties op.

— 2X VEGGIE PROTEIN STEAK NATUR (SPEIJ) 200G.04/02/2021 —