

protect  
the most  
important

EMERGENCY FOOD  
BY TREK'N EAT



15 YEARS  
SHELF LIFE

## TECHNICAL DATA

DE **Couscous**

EN Couscous

FR Couscous

IT Cuscus

NL Couscous

ES Cuscús

DK Couscous

FI Kuskus

NO Couscous

SE Couscous

Art.-Code:	739101.01	HS-Code:	1902 4010
EAN Code:	4015753739011	CoO:	DE
e	700 g		

(DE) **Couscous**

**Zutaten:** Couscous (Hartweizengrieß). **Zubereitung:** Inhalt in 4200 ml kochendes Wasser einrühren und ca. 5 Min. ziehen lassen. **Allergene:** **Glutenhaltig**

(EN) **Couscous**

**Ingredients:** Couscous (durum wheat semolina) **Directions:** Stir contents into 4200 ml of boiling water and simmer the mixture for approx. 5 minutes. **Allergens: contains gluten**

(FR) **Couscous Ingrédients:** Couscous (semoule de blé dur) **Préparation:** Délayer le contenu dans 4200 ml d'eau bouillante et laisser reposer pendant 5 min. env. **Allergènes:** gluten

(IT) **Cuscus**

**Ingredienti:** Cuscus (semola di grano duro) **Preparazione:** Diluire il contenuto in 4200 ml di acqua bollente e lasciar riposare per circa 5 minuti. **Allergeni: contiene glutine**

(NL) **Couscous**

**Ingrediënten:** Couscous (gries van harde tarwe) **Bereiding:** Inhoud in 4200 ml kokend water roeren en ca. 5 min. laten trekken. **Allergenen: glutenhoudend**

(ES) **Cuscús**

**Ingredientes:** Cuscús (sémola de trigo duro) **Instrucciones:** Remover el contenido en 4200 ml agua hirviendo y cocer a fuego lento durante aprox. 5 minutos. **Allergénos: con gluten**

(DK) **Couscous**

**Ingredienser:** Couscous (hårdhvedegryn) **Tilberedelse:** Rør indholdet op i 4200 ml kogende vand og lad det stå og trække i ca. 5 min. **Allergener: glutenholdig**

(FI) **Kuskus**

**Ainekset:** Kuskusta (durumvehnä) **Valmistus:** Sekoita sisältö kiehuvan kuumaan veteen (4200 ml) ja anna hautua n. 5 minuuttia. **Allergeenit: gluteenipitoinen**

(NO) **Couscous**

**Ingredienser:** Couscous (semulegryn av hardhvete) **Tilberedning:** Bland innholdet med 4200 ml kokende vann og la trekke i ca. 5 minutter. **Allergener: inneholder gluten**

(SE) **Couscous**

**Ingredienser:** Couscous (durumvete) **Tillagning:** Rör ner innehållet i 4200 ml kokande vatten och låt efterdra 5 minuter. **Allergener: innehåller gluten**

**15 YEARS  
SHELFLIFE**

## EMERGENCY FOOD BY TREK'N EAT

Nettofüllgewicht/Net filling weight/Poids net/Peso netto del ripieno/ Netto-vulgewicht/Peso neto de llenado/ Nettovægt/Nettotäyttöpaino/Netto fyllvekt/Fyllnadsvikt netto 700 g

Wasserzugabe/Added water/Eau ajoutée/Aggiunta d'acqua/ Toegevoegd water/Agua a agregar/ Vandtilsætning/Lisättävä vesimäärä/Vanntillegg/ Vattentillsats 4200 ml

Fertige Menge/Ready quantity/Poids total/Quantità preparata/ Totaalgewicht/Cantidad cocinada/ Færdig mængde/Valmis annos/ Ferdig mengde/Färdig kvantitet 4900 g

Dose ergibt/ Can provides/ Le pack fournit l'équivalent de/ Il pacchetto fornisce/ Pakket biedt/ El paquete proporciona/ Pakken giver/ Paketti tarjoaa/ Pakken gir/ Paketet tilhandahåller 28 portions

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g Trockenprodukt/Average nutritional values per 100 g dried product/Valeur nutritive moyenne pour 100 g de produit sec/Potere nutritivo medio per 100 g prodotto a secco/ Gemiddelde voedingswaarde per 100 g gedroogd product/Valor nutritivo medio por cada 100 g producto en polvo/ Gennemsnitlig næringsværdi pr. 100 g Torrprodukt/Annoksen keskimääräinen ravintosisältö per 100 g kuivatute/Gjennomsnittlig næringsverdi pro 100 g tørrprodukt/Genomsnittligt näringsvärde per 100 g Torrprodukt:

**kJ/kcal** 1443/341

**Fett/Fat/Lipides/Grasso/ Vetten/Grasa/Fedstof/Rasvaa/Fett** 1,0 g  
- davon gesättigte Fettsäuren/of which saturated fatty acids/ dont acides gras /di cui acidi grassi saturi/ waarvan verzadigde vetzuren/de los cuales ácidos grasos saturados/ deraf mættede fedtsyrer/tästä tyydyttyneitä rasvahappoja/ derav mættede fettsyrer/därav mättade fettsyrer 0,1 g

**Kohlenhydrate/Carbohydrates/Glucides/Carboidrati/ Koolhydraten/Hidrato de carbono/ Kulhydrat/Hiilihydraatteja/karbohydrater/Kolhydrat** 69,0 g  
- davon Zucker/of which sugar/dont sucres/di cui: zuccheri/ waarvan suikers/de los cuales azúcares/ heraf sukkerarter/josta sokereita/hvorav sukkerarter/varav sockerarter 1,0 g

**Ballaststoffe/Fibre/Fibres alimentaires/Fibra/ Vezels/Fibra/ Kostfibre/Ravintokuitu/Kostfiber/Fiber** 10,0 g

**Eiweiss/Protein/Protéines/Proteina/Eiwitten/Proteína/ Protein/Valkuaista/protein/Protein** 9,0 g

**Salz/Salt/Sel/Sale/Zout/Sal/Salt/Suola** 0,0 g

Mindesthaltbarkeit/ Expire date/ Date d'expiration/ Data di scadenza/ Vervaldatum/ Fecha de caducidad/ Udløbsdato/ Viimeinen käyttöpäivä/ Utløpsdato/ Utgångsdatum:

15 Jahre/years/ans/anni/ jaren/ años/ flere år/vuotta/ år

Die angeführten Füllmengen und Kalorienanzahl kann sich je nach Charge geringfügig ändern./ The stated quantities and calories number may change slightly depending on the lot./ Les quantités et le nombre de calories indiqués peuvent légèrement changer en fonction du lot./ Le quantità indicate e il numero di calorie possono variare leggermente a seconda del lotto./ De vermeldde hoeveelheden en het aantal calorieën kunnen enigszins variëren, afhankelijk van de partij./ Las cantidades indicadas y el número de calorías pueden cambiar ligeramente según el lote./ De angivne mængder og kalorier kan variere lidt afhængigt af partiet./ Ilmoitetut määrät ja kaloreiden määrä voivat muuttua hieman erästä riippuen./ De angitte mængdene og antall kalorier kan endres noe avhengig av partiet./ De angivna kvantiteterna och kalorierna kan variera något beroende på partiet.