

# 3MEAL RATION GOLF

**3053**  
kcal  
total ration

**Net wt:**  
**724g**

**Gross wt:**  
**917g**

EN

- **Oatmeal and Apples** (rolled oats (72%), **Milk**, Apple (10%), **Butter**, Sugar, Cinnamon, Salt)
- **Mashed Potatoes and Bacon** (potatoes (66%), smoked bacon (20%), **milk**, onions, carrots, salt)
- **Buckwheat Pot and Turkey** (buckwheat (47%), **cream**, turkey thigh (10%), carrots, onions, red pepper, corn, rapeseed oil, garlic, spices, herbs, salt )
- **Bread** (rye flour (65%), water, sugar, rye malt, salt, caraway seeds, **wheat bran**, preservative (calcium propionate)
- **Core Shake Berry Blast** (blackcurrant (19%), raspberry puree (19%), rhubarb puree (19%), casein powder (14%) (milk), maltodextrine, MCT oil, citric acid, blackcurrant essence)
- **Beef Jerky Original** (beef (68,9%), honey, soy sauce (water, **soybeans**, salt, spirit vinegar), brown sugar, red wine, apple vinegar, spices, prunes, pineapple juice, onions, **mustard**, garlic, smoke flavouring, salt, **celery**)
- **Energy Bar Chocochino** (**wheat flour** 70%, vegetable oil (palm), sugar, glucose syrup, water, salt, raising agent: sodium carbonate, flavoring extracts)
- **Freeze Dried Ice Cream Peppermint** (ice cream 56% (water, **cream**, sugar, skimmed **milk powder**, **butter**, **whay powder**, stabilisers – locust bean gum, guar gum; emulsifier – mono- and diglycerides of fatty acids, food color E141, flavour – mint), biscuits 44% (**wheat flour**, sugar, palm oil, powdered cocoa, salt, emulsifying agent - mono- and diglycerides of fatty acids, leavening agent E503, E500, flavour - vanilla)
- **Coffee, Sugar and Hot Chocolate** (sugar (43%), **whay powder** (from **milk**), fat, reduced cocoa powder (11%), dried glucose syrup, vegetable oil (Palm Kernel), anti-caking agent, silicon dioxide, salt, **milk proteins**, stabilisers (potassium phosphates, potassium polyphosphate). Emulsifiers: (Mono- and diglycerides of fatty acids , mono and diacetyl tartaric acid esters of mono and diglycerides of fatty acids), flavouring)
- **Spoon + Drinking Cup + Tactical Shower + Disinfection Swab x3**

DE

- **Apfel-Haferflocken-Brei** (Haferflocken (72%), **Milch**, Äpfel (10%), **Butter**, Zucker, Zimt, Salz)
- **Kartoffelbrei mit Speck** (Kartoffeln (66%), Räucherspeck (20%), **Milch**, Zwiebeln, Karotten, Salz)
- **Buchweizeneintopf mit Putenfleisch** (Buchweizen (47%), **Sahne**, Putenoberkeule (10%), Karotten, Zwiebeln, Paprika, Mais, Rapsöl, Knoblauch, Gewürze, Kräuter, Salz)
- **Brot (Roggenmehl)** (65%), Wasser, Zucker, Roggenmalz, Salz, Kümmel, Weizenkleie, Konservierungsmittel (Calciumpropionat)
- **Proteingetränk mit Beeren** (Schwarze Johannisbeere (19%), Himbeerpüree (19%), Rhabarberpüree (19%), Kasein Pulver (14%) (Milch), Maltodextrin, MCT-Öl, Zitronensäure, Essenz aus schwarzen Johannisbeeren)
- **Beef Jerky Original** (Rindfleischohrseite (68,9%), Honig, Sojasauce (Wasser, **Sojabohnen**, Salz, Spirituosenessig), brauner Zucker, Rotwein, Apfelessig, Gewürze, Pflaumen, Ananassaft, Zwiebeln, **Senf**, Knoblauch, Raucharoma, Salz, **Sellerie**)
- **Weizenriegel mit schokoladen & kaffee geschmack** (**Weizenmehl** (70%), Pflanzliches Öl (Palm), Zucker, Glukosesirup, Wasser, Salz, Backtriebmittel: Natriumcarbonat, Aromaextrakte)
- **Pfefferminz-Eis** (Eiscreme 56% (Wasser, Sahne, Zucker, Magermilchpulver, Butter, Molkepulver, Stabilisierungsmittel – Johannisbrotgummi, Guargummi; Emulgatoren – Mono- und Diglyceride von Fettsäuren, Lebensmittelfarbstoff E141, Aroma - Minze), Biscuits 44% (Weizenmehl, Zucker, Palmfett, Kakaopulver, Salz, Emulgatoren – Mono- und Diglyceride von Fettsäuren, Backtriebmittel E503, E500, Aroma - Vanilla)
- **Kaffee, Zucker und Heiße Schokolade** (Zucker (43%), **Molkepulver** (aus **Milch**), Fett, reduziertes Kakaopulver (11%), getrockneter Glukosesirup, Pflanzenöl (Palmkern), Antbackmittel, Siliziumdioxid, Salz, **Milchproteine**, Stabilisatoren (Kalium) Phosphate, Kaliumpolyphosphat). Emulgatoren: (Mono- und Diglyceride von Fettsäuren, Mono- und Diacetylweinsäureester von Mono- und Diglyceriden von Fettsäuren), Aroma)
- **Löffel + Trinkbecher + Tactical Dusche + Desinfektionstuch x3**

## Nutrition Facts / Nährwerte

Net Weight / Nettogewicht 724g

100g

Energy / Energie / Contenido energético / Contenu énergétique / Energiasisaldus / Energiaa / Energi / 熱量	12541kJ/3053kcal	1733kJ/422kcal
Fat / Fett / Grasas / Graisses / Rasvad / Rasvaa / Fett / Fedt / 脂肪	127,2g	18g
of which Saturated Fats / davon gesättigte Fettsäuren / ácidos grasos saturados / acides gras saturés / millesst köllastunud rasvad / josta tyydyttyneitä rasvahappoja / varav mättat fett / heraf mættede fedtsyrer / 飽和脂肪酸	65g	9g
Carbohydrates / Kohlenhydrate / Carbohidratos / Hydrates de carbone / Söðsiveskud / Hiilihyaartteja / Karbohydrater / 碳水化合物	363g	50g
of which Sugars / davon Zucker / de los cuales azúcares / dont sucre / suhkru / josta sokereita / hvorav/varav sukkerarter / 含糖	99g	14g
Protein / Eiweiß / Proteínas / Protéines / Valgud / Proteinia / Protein / 蛋白質	94,4g	3g
Salt / Salz / Sal / Sel / Sool / Suola / Salt / 鹽 (NaCl)	10g	1g

Best Before / Mindestens haltbar bis:



4 744698 013169