

EMBALAGEM RECICLÁVEL.



Aveia integral

COPOS GRUOSOS DE AVENA INTEGRAL

FLOCOS GROSSOS



BETA-GLUCANOS

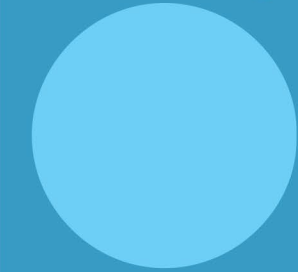
Alto teor em fibra
Fonte de proteína

100%
NATURAL

SEM
AÇÚCARES
ADICIONADOS*

400 g

viva e partilhe
um estilo de vida
mais saudável
e sustentável



WWW.CEMPORCENTO.PT
WWW.IGNORAMUS.PT



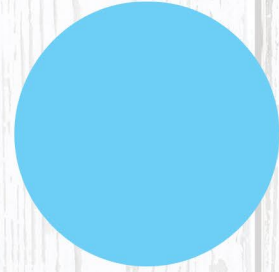
*Contém açúcares naturalmente presentes.

sugestão de apresentação / sugerencia de presentacion / serving suggestion / suggestion de presentation

100% aveia
integral
e nada mais

ALTO TEOR EM FIBRA

FONTE DE PROTEÍNA



SEM AÇÚCARES
ADICIONADOS*

APTA PARA VEGANOS

*Contém açúcares naturalmente presentes.

FLOCOS GROSSOS DE AVEIA INTEGRAL

ALTO TEOR EM FIBRA • FONTE DE PROTEÍNA • VEGAN

PT | Ingredientes: AVEIA integral (glúten). Para alérgenos ver ingredientes realçados. Pode conter vestígios de soja, sementes de sésamo e frutos de casca rija. **Sugestões de utilização:** Consumir ao pequeno-almoço, lanche ou refeição ligeira. Cozer os flocos em bebida vegetal, leite ou água, cerca de 10 minutos. Podem também ser incorporados em pães, bolos, barras, sobremesas, tartes, hambúrgueres e sopas. Conservar em local fresco e seco, ao abrigo da luz. Depois de aberto, manter num recipiente bem fechado. Lote/Consumir de preferência antes de: (ver embalagem).

COPOS GRUOSOS DE AVENA INTEGRAL

ALTO CONTENIDO DE FIBRA • FUENTE DE PROTEÍNAS • VEGANO

ES | Ingredientes: AVENA integral (gluten). Para alérgenos ver ingredientes destacados. Puede contener trazas de soja, granos de sésamo y frutos de cáscara. **Modo de empleo:** Consumir en desayuno, merienda o comida ligera. Cocer los copos en bebida vegetal, leche o agua, durante unos 10 minutos. También se pueden incorporar a panes, pasteles, barritas, postres, tartas, hamburguesas y sopas. Conservar en lugar fresco y seco, protegido de la luz. Una vez abierto, mantener en un recipiente bien cerrado. Lote/Consumir preferentemente antes del: (ver envase).

OLD FASHIONED ROLLED OATS WHOLE GRAIN

HIGH FIBRE • SOURCE OF PROTEIN • VEGAN

EN | Ingredients: Whole OAT (gluten). For allergens see highlighted ingredients. May contain traces of soy, sesame seeds and nuts. **Suggested use:** Consume for breakfast, snack or light meal. Cook the flakes in a vegetable drink, milk or water, for about 10 minutes. They can also be incorporated into breads, cakes, bars, desserts, pies, burgers and soups. Store in a cool and dry place, away from light. Once opened, keep in a tightly closed container. Lot/Best before: (see package).

FLOCOS D'AVOINE COMPLÈTE GROS

RICHES EN FIBRES • SOURCE DE PROTÉINES • VÉGAN

FR | Ingrédients: AVOINE complète (gluten). Pour les allergènes voir les ingrédients mis en évidence. Peut contenir des traces de soja, graines de sésame et fruits à coque. **Suggestions d'utilisation:** A consommer au petit-déjeuner, en collation ou en repas léger. Cuire les flocons dans une boisson végétale, du lait ou de l'eau, pendant environ 10 minutes. Ils peuvent également être incorporés dans les pains, gâteaux, barres, desserts, tartes, burgers et soupes. Conserver dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière. Une fois ouvert, à conserver dans un récipient bien fermé. Lot/A consommer de préférence avant le: (voir emballage).

Quantidade líquida / Cantidad neta / Net weight / Quantité nette:

400 g



5 604321 002085

PT | Flocos grossos de aveia integral.
ES | Copos gruesos de aveia integral.
EN | Old fashioned rolled oats whole grain.
FR | Flocons d'avoine complète gros.

Declaração Nutricional / Información Nutricional Nutrition Declaration / Déclaration Nutritionnelle			
Valores médios por / Valores medios por Average values per / Valeurs moyennes pour		100 g	30 g**
Energia / Valor energético Energy / Énergie		1564 kJ 371 kcal	469 kJ 111 kcal
Lípidos / Grasas Fat / Matières grasses		7,5 g	2,2 g
dos quais saturados de las cuales saturadas of which saturates dont acidés gras saturés		1,3 g	0,4 g
Hidratos de carbono Carbohydrate / Glucides		59,1 g	17,7 g
dos quais açúcares de las cuales azúcares of which sugars / dont sucres		1,0 g	0,3 g
Fibra / Fibra alimentaria Fibre / Fibres alimentaires		10,1 g	3,0 g
Proteínas / Protein / Protéines		12,0 g	3,6 g
Sal / Salt / Sel		0,04 g	0,01 g

PT | **Esta embalagem contém aproximadamente 13 porções de 30 g. 100 g de Flocos de Aveia contém aproximadamente 3,7 g de beta-glucanos. Os beta-glucanos contribuem para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue. O efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 3 g de beta-glucanos.

ES | **Este envase contiene aproximadamente 13 porciones de 30 g. 100 g de Copos de Avena contienen aproximadamente 3,7 g de betaglucanos. Los betaglucanos contribuyen a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo. El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 3 g de betaglucanos.

EN | **This package contains approximately 13 portions of 30 g. 100 g of Oat Flakes contain approximately 3,7 g of beta-glucans. Beta-glucans contribute to the maintenance of normal blood cholesterol levels. The beneficial effect is obtained with a daily intake of 3 g of beta-glucans.

FR | **Ce paquet contient environ 13 portions de 30 g. 100 g de flocons d'avoine contiennent environ 3,7 g de bêta-glucanes. Les bêta-glucanes contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale. L'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 3 g de bêta-glucanes.

IGNORAMUS – Produtos Naturais, Lda.
Av. Nossa Sr.ª de Guadalupe, n.º 71 • 2135-015 Samora Correia, Portugal
Tel.: +351 263 659 453 • consumidor@ignoramus.pt
www.cemporcento.pt • www.ignoramus.pt

