



CHIA

SEMENTES



seleção
SEMENTES

Vegan • Alto teor em fibra • Fonte de proteína
Alto teor em cálcio, fósforo, zinco e manganês

300 g

R0007-9894

Sugestões de utilização: Demolhar as sementes num copo de água, durante 15 a 30 minutos. Adicionar a cereais, iogurtes, batidos, pães e bolos. Podem também ser adicionadas diretamente. Não exceder a dose diária recomendada de 15 g.

Ingredientes: Sementes de chia (*Salvia hispanica* L.).

Podem conter vestígios de glúten, soja, sésamo e frutos de casca rija.

Declaração Nutricional (valores médios por 100 g): Energia 1812 kJ/440 kcal; Lípidos 30,8 g, dos quais saturados 3,2 g, dos quais polinsaturados 23,3 g; Hidratos de carbono 6,2 g, dos quais açúcares 0 g; Fibra 37,7 g; Proteínas 15,6 g; Sal 0,05 g. **Sais Minerais:** Cálcio 631 mg (78,9%*); Fósforo 948 mg (135,4%*); Zinco 3,5 mg (35%*); Manganês 2,2 mg (110%*).

*VRN - Valor de Referência do nutriente.

Conservar em local fresco e seco, ao abrigo da luz. Depois de aberto manter num recipiente fechado, de preferência no frigorífico. Lote/Consumir de preferência antes de: (ver embalagem)

IGNORAMUS - Produtos Naturais, Lda.

Av. Nossa Sr.ª Guadalupe, n.º 71 • 2135-015 Samora Correia, Portugal

Tel.: +351 263 659 453 (Chamada para a rede fixa nacional)

consumidor@ignoramus.pt • www.cemporcento.pt • www.ignoramus.pt

