



ALIMENTAÇÃO VIVA

Superelementos

Superelementos é o termo que utilizamos para reconhecer alimentos naturalmente simples com altos benefícios.

Conhecemos o que é bom e garantimos que partilhamos consigo toda a sabedoria da natureza, no ideal de excelência da alimentação.

Sem aditivos, sem conservantes e 100% vegetais, porque somos, afinal, simplesmente naturais.

Mix Pequeno-almoço

Desperte o seu Corpo, Mente e Espírito

"Preserve e trate a comida como o seu corpo, pois com o tempo, o que come tornar-se-á o seu corpo."

B. W. Richardson

Misturas de pequeno-almoço instantâneas, para preparar em poucos minutos, com a adição de uma bebida vegetal ou leite. Combinações de ingredientes naturais e nutritivos, com poderes extraordinários, verdadeiramente saciantes e de elevada digestibilidade. São assim, uma deliciosa alternativa para nutrir e despertar todos os seus sentidos. As misturas Mix Pequeno-almoço, podem também ser utilizadas na preparação de batidos, queques, bolachas e panquecas.

Queques de Alfarroba e Gengibre

200 g Mix pequeno-almoço Nutrir • 45 g Açúcar de coco bio • 10 g Linhaça dourada moída • 180 ml Bebida de amêndoa • 70 ml Óleo de coco bio • 1 c. sopa Vinagre de sidra • 3 Claras de ovo • 1 c. chá Canela em pó • 1 c. café Gengibre em pó • 1 c. chá Bicarbonato de sódio

Aquecer o forno a 180°C. Juntar os ingredientes secos e líquidos em dois recipientes diferentes. Adicionar o líquido aos ingredientes secos, misturar bem e reservar. Bater as claras em castelo e envolver cuidadosamente no preparado anterior. Distribuir a massa por forminhas individuais, previamente untadas com óleo de coco. Levar ao forno e cozer cerca de 20 minutos a 150°C.

Descubra mais receitas saudáveis e deliciosas em www.ignoramus.pt



Benefícios

- ✓ Alto teor em **ÁCIDO FÓLICO**, **MAGNÉSIO**, **FÓSFORO** e **ZINCO**
- ✓ Fonte de **VITAMINAS B1, B2, B3 e B6**
- ✓ Fonte de **MANGANÊS** e **POTÁSSIO**

Mix rico em vitaminas e minerais que ajudam no normal funcionamento dos sistemas imunitário e nervoso. Contribuem também para o normal funcionamento do coração e dos músculos, e para a manutenção de ossos normais.



Sugestão de apresentação



MIX PEQUENO-ALMOÇO NUTRIR
MIX DESAYUNO NUTRIR
BREAKFAST NOURISH MIX

Declaración Nutricional
Información Nutricional | Nutritional Information

Valores médios por Typical values per	100 g
Energia Valor energético Energy	1619 kJ 384 kcal
Lípidos Grasas Fat	5 g
dos quais saturados de las cuales saturados of which saturates	0,9 g
Hidratos de carbono Carbohydrate	66,4 g
dos quais açúcares de los cuales azúcares of which sugars	7,5 g
Fibra Fibra alimentaria Fibre	10,6 g
Proteínas Proteins	13 g
Sal Salt Sel	0 g
Vitaminas e Minerais Vitaminas y Minerales Vitamins and Minerals	*VRN/ NRV*
Vitamina Vitamin B1	0,2 mg (20,1%*)
Vitamina Vitamin B2	0,2 mg (15,3%*)
Vitamina Vitamin B3	2,9 mg (18,2%*)
Vitamina Vitamin B6	0,2 mg (16,4%*)
Ácido Fólico Acido Fólico Folic Acid	64,1 µg (32,1%*)
Manganês Manganese Manganese	0,3 mg (15%*)
Magnésio Magnesio Magnesium	142,8 mg (38,1%*)
Fósforo Fosforo Phosphorus	260,5 mg (37,2%*)
Potássio Potasio Potassium	448 mg (22,4%*)
Zinco Zinc	3,3 mg (32,6%*)

*VRN - Valor de Referência do Nutriente.
*VRN - Valores de Referencias de Nutrientes.
*NRV - Nutrient Reference Values.

PT: Os valores de análise estão sujeitos às oscilações de carácter biológico habitualmente verificadas em produtos naturais. Conservar em local fresco e seco, ao abrigo da luz. Lote/Consumir de preferência antes do fim de: (ver embalagem).

ES: Los valores de análisis están sujetos a las oscilaciones de naturaleza biológica observadas en productos naturales. Conservar en lugar fresco y seco, protegido de la luz. Lote/Consumir preferentemente antes del fin de: (ver envase).

GB: The values of analysis are subjected to the oscillations of biological character usually verified in natural products. Store in a cool, dry place away from direct sunlight. Batch/Best before end: (see package).

400 G



ALIMENTAÇÃO VIVA

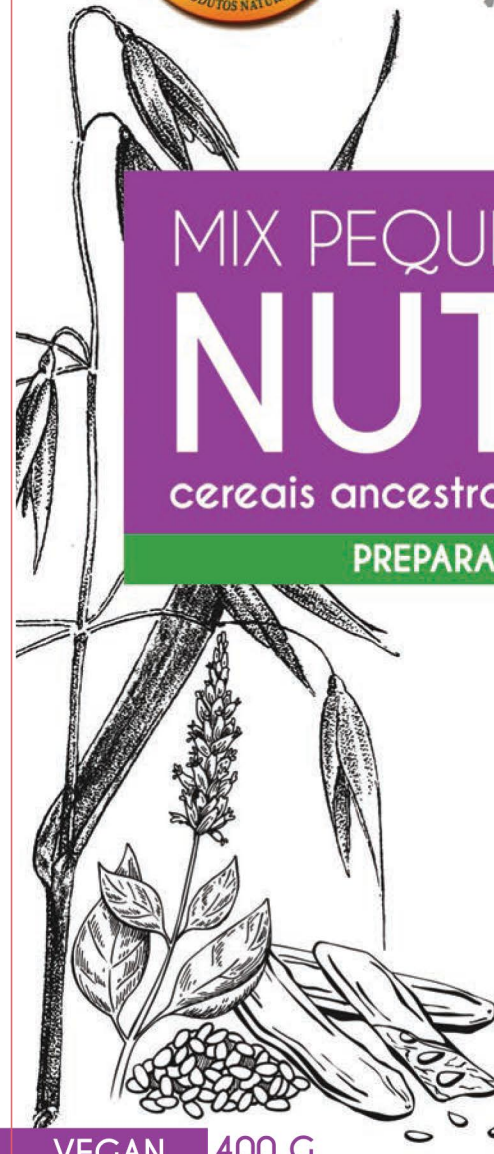
Superelementos

MIX PEQUENO-ALMOÇO

NUTRIR

cereais ancestrais, sementes e alfarroba

PREPARAÇÃO INSTANTÂNEA



Sugestão de apresentação

VEGAN

400 G



PRONTO EM
3 MINUTOS

MIX PEQUENO-ALMOÇO NUTRIR
cereais ancestrais, sementes e alfarroba
PREPARAÇÃO INSTANTÂNEA

Ingredientes: AVEIA integral; quinoa branca; trigo-sarraceno; alfarroba (10%). Sem OGM. Contém 75% de cereais integrais e 15% de sementes. Para alérgenos ver ingredientes realçados. Contém glúten. Pode conter vestígios de soja e sementes de sésamo.

COMO PREPARAR
AS PAPAS PERFEITAS?

Para uma porção, misturar 40 g de Mix Pequeno-almoço Nutrir com 200 ml de bebida vegetal ou leite. Mexer e levar ao micro-ondas durante 3 minutos. Para uma textura ainda mais cremosa, levar ao lume e cozinhar 3-5 minutos, mexendo sempre. Servir com fruta fresca, melão de cana ou malte de cevada.

MIX DESAYUNO NUTRIR
cereales ancestrales, semillas y algarroba
PREPARACIÓN INSTANTÁNEA

Ingredientes: AVENA integral; quinoa blanca; trigo sarraceno; algarroba (10%). Sin OGM. Contiene 75% de cereales integrales y 15% de semillas. Para alérgenos ver ingredientes destacados. Contiene gluten. Puede contener trazas de soja y semillas de sésamo.

CÓMO PREPARAR LAS
PAPILLAS PERFECTAS?

Para una porción, mezclar 40 g de Mix Desayuno Nutrir con 200 ml de bebida vegetal o leche. Revolver y llevar a la microondas durante 3 minutos. Para una textura más cremosa, llevar a ebullición y cocinar por 3-5 minutos, revolviendo siempre. Servir con fruta fresca, melaza de caña o de cebada.

BREAKFAST NOURISH MIX
ancient cereals, seeds and carob
INSTANT PREPARATION

Ingredientes: Whole OAT; white quinoa; buckwheat; carob (10%). Non-GMO. Contains 75% of whole cereals and 15% of seeds. For allergens see highlighted ingredients. Contains gluten. May contain traces of soy and sesame seeds.

HOW TO PREPARE
THE PERFECT PORRIDGE?

For one serving, mix 40 g of Breakfast Nourish Mix with 200 ml of vegetable drink or milk. Stir and take to the microwave for 3 minutes. For a creamier texture, bring to the boil and cook for 3-5 minutes, stirring constantly. Serve with fresh fruit, pure cane molasses or barley malt extract.

VEGAN