

PT | Flocos finos de aveia integral isenta de glúten.
ES | Copos finos de avena integral sin gluten.
EN | Gluten-free whole grain quick rolled oats.
FR | Flocons d'avoine complète petits sans gluten.

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	1545 kJ	464 kJ	
Lípidos / Grasos Fat / Matières grasses	6,9 g	2,1 g	
dos quais saturados de las cuales saturadas of which saturates dont acides gras saturés	1,2 g	0,4 g	
Hidratos de carbono Carbohydrate / Glucides	59,7 g	17,9 g	
dos quais açúcares de los cuales azúcares of which sugars / dont sucres	1,0 g	0,3 g	
Fibra / Fibra alimentaria Fibre / Fibres alimentaires	9,1 g	2,7 g	
Proteínas / Protein / Protéines	11,9 g	3,6 g	
Sal / Salt / Sel	0,03 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.
¹Os beta-glucanos contribuem para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue. O efeito benéfico é obtido com uma ingestão 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 betagluconos.
¹Los betagluconos contribuyen a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo. El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 3 g de betagluconos.

EN | **This package contains approximately 13 portions of 30 g. 100 g of Oat Flakes contain approximately 3,7 g of beta-glucans.
¹Beta-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.
¹Les bêta-glucanes contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale. L'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 3 g de bêta-glucanes.

viva e partilhe
um estilo de vida
mais saudável
e sustentável



WWW.CEMPORCENTO.PT
WWW.IGNORAMUS.PT



GLUTEN
FREE

SEM
GLÚTEN

AVEIA
integral
FLOCOS FINOS
COPOS FINOS DE
avena integral sin gluten

*Contém açúcares naturalmente presentes.

100%
NATURAL
SEM
AÇÚCARES
ADICIONADOS*

BETA-GLUCANOS¹

Alto teor em fibra
Fonte de proteína

EMBALAGEM
RECICLÁVEL



sugestão de apresentação / sugerencia de presentación / serving suggestion / suggestion de présentation

100% aveia
integral
e nada mais
ISENTO DE GLÚTEN

ALTO TEOR EM FIBRA

FONTE DE PROTEÍNA

SEM AÇÚCARES
ADICIONADOS*

APTA PARA VEGANOS

*Contém açúcares naturalmente presentes.

FLOCOS FINOS DE AVEIA INTEGRAL ISENTA DE GLÚTEN
ALTO TEOR EM FIBRA • FONTE DE PROTEÍNA • VEGAN

PT | **Ingredientes:** AVEIA integral. Produto controlado isento de glúten.
Sugestões de utilização: Consumir com bebida vegetal, leite ou iogurte. Para preparar uma papa mais cremosa, cozinhar cerca de 10 minutos em bebida vegetal, leite ou água. Utilizar também para enriquecer batidos, pães, bolos, barras, tartes 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 FINOS DE Avena INTEGRAL SIN GLUTEN
ALTO CONTENIDO DE FIBRA • FUENTE DE PROTEÍNAS • VEGANO

ES | **Ingredientes:** Avena integral. Producto controlado sin gluten.
Modo de empleo: Consumir con bebida vegetal, leche o yogur. Para preparar una papa más cremosa, cocinar cerca de 10 minutos en bebida vegetal, leche o agua. Utilizar también para enriquecer batidos, panes, pasteles, barritas, tartas y caldos. 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).

GLUTEN-FREE WHOLE GRAIN QUICK ROLLED OATS
HIGH FIBRE • SOURCE OF PROTEIN • VEGAN

EN | **Ingredients:** Whole OAT. Gluten-free controlled product.
Suggested use: Consume with plant-based drink, milk or yogurt. To prepare a creamier porridge, cook for about 10 minutes in plant-based drink, milk or water. Also use to enrich smoothies, breads, cakes, bars, pies 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).

FLOCONS D'AVOINE COMPLÈTE SANS GLUTEN
RICHE EN FIBRES • SOURCE DE PROTÉINES • VÉGAN

FR | **Ingredients:** AVOINE complète. Produit contrôlé sans gluten.
Suggestions d'utilisation: A consommer avec une boisson végétale, du lait ou du yaourt. Pour préparer un porridge plus crémeux, faites cuire environ 10 minutes dans une boisson végétale, du lait ou de l'eau. Utiliser également pour enrichir les smoothies, pains, gâteaux, bars, tartes et soupes. Conserver dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière. Une fois ouvert, conserver dans un récipient bien fermé. Lot/À consommer de préférence avant le: (voir emballage).

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

400 g

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

