

PT | Flocos grossos de aveia integral isenta de glúten.
ES | Copos gruesos de avena integral sin gluten.
EN | Gluten-free whole grain old fashioned rolled oats.
FR | Flocons d'avoine complète gros 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 367 kcal	464 kJ 110 kcal	
Lípidos / Grasas 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 / Fibras 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. 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 betagluacans. Betagluacans contribute to the maintenance of normal blood cholesterol levels. The beneficial effect is obtained with a daily intake of 3 g of betagluacans.

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.

viva e partilhe
um estilo de vida
mais saudável
e sustentável



WWW.CEMPORCENTO.PT
WWW.IGNORAMUS.PT



GLUTEN
FREE

SEM
GLÚTEN

AVEIA
integral

FLOCOS GROSSOS
COPOS GRUESOS DE
avena integral sin gluten

*Contém açúcares naturalmente presentes.

100%
NATURAL

SEM
AÇÚCARES
ADICIONADOS*

BETA-GLUCANOS*

Alto teor em fibra
Fonte de proteína

EMBALAGEM
RECICLÁVEL

100% aveia
integral
e nada mais

ISENTO DE GLÚTEN

ALTO TEOR EM FIBRA

FONTE DE PROTEÍNA

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



APTO PARA



CELÍACOS

400 g

APTA PARA VEGANOS

*Contém açúcares naturalmente presentes.

FLOCOS GROSSOS 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 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 GRUESOS 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 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).

GLUTEN-FREE WHOLE GRAIN OLD FASHIONED ROLLED OATS

HIGH FIBRE • SOURCE OF PROTEIN • VEGAN

EN | **Ingredients:** Whole OAT. Gluten-free controlled product.

Suggested use: Consume for breakfast, snack or light meal. Cook the flakes in a plant-based 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).

FLOCONS D'AVOINE COMPLÈTE GROS SANS GLUTEN

RICHE EN FIBRES • SOURCE DE PROTÉINES • VEGAN

FR | **Ingredients:** AVOINE complète. Produit contrôlé sans gluten.

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, 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

IMPRESSÃO EM
CO₂ neutral



F0006-2326-10682

5 604321 032648