

Viver a Vida a Cem Porcento
Somos uma empresa familiar portuguesa,
comprometida com a qualidade, com a saúde e o
bem-estar há mais de 25 anos. Defendemos uma
alimentação equilibrada, deliciosamente positiva
para todos e para o planeta!

PT | Flocos de aveia integral tostados com chocolate branco e framboesa.
ES | Copos de avena integral tostados con chocolate blanco y framboesa.
EN | Toasted whole grain oat flakes with white chocolate and raspberry.
FR | Flocons d'avoine complète croquants avec chocolat blanc et framboise.

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	1953 kJ 467 kcal	586 kJ 140 kcal
Lípidos / Grasas Fat / Matières grasses	21,4 g	6,4 g
dos quais saturados de las cuales saturadas of which saturates dont acides gras saturés	5,6 g	1,7 g
Hidratos de carbono Carbohydrate / Glucides	54,6 g	16,4 g
dos quais / de los cuales / of which / dont — açúcares / azúcares / sugars / sucres	16,9 g	4,5 g
— polióis / polialcoholes / polyols	2,5 g	0,8 g
Fibra / Fibra alimentaria Fibre / Fibres alimentaires	7,1 g	2,1 g
Proteínas / Protein / Protéines	11,5 g	3,4 g
Sal / Salt / Sel	0,53 g	0,16 g

PT | *Esta embalagem contém aproximadamente 13 porções de 30 g.
ES | *Este envase contiene aproximadamente 13 porciones de 30 g.
EN | *This package contains approximately 13 portions of 30 g.
FR | *Ce paquet contient environ 13 portions de 30 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

AVEIA
INTEGRAL

ALTO TEOR
EM FIBRA



24%
sementes e
frutos secos

Alto teor
em fibra
Integral

24%
SEMENTES E
FRUTOS SECOS

SEM CORANTES
NEM
CONSERVANTES

GRANOLA Suprema

Chocolate branco & Framboesa

Chocolate blanco & Framboesa

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



EMBALAGEM RECICLÁVEL



EMBALAGEM RECICLÁVEL

13*
400 g

GRANOLA INTEGRAL SUPREMA CHOCOLATE BRANCO & FRAMBOESA
ALTO TEOR EM FIBRA • SEM CORANTES NEM CONSERVANTES
PRODUZIDO EM PORTUGAL!

PT | Flocos de aveia integral tostados com chocolate branco e framboesa.
Contém edulcorante. **Ingredientes:** Flocos de AVEIA integral¹ (35,8%); mistura de sementes em proporções variáveis (girassol, linhaça castanha) (15%); açúcar; farinha de arroz; mistura de frutos secos em proporções variáveis (AMÊNDOA, NOZ PECAN) (9%); óleo de palma²; chips de chocolate³ branco com edulcorante (edulcorante: maltitol, manteiga de cacau, LEITE em pó, inulina, emulsionante: lecitinas, aroma natural de baunilha) (5%); framboesa liofilizada (2%); groselha liofilizada; mel (1,4%); xarope de açúcar caramelizado em pó; sal rosa dos Himalaias; extrato de malte de CEBADA. ¹Origem: UE e não-UE. ²Proveniente de produção sustentável. ³Cacau: 27% mínimo no chocolate. **Para alérgicos ver ingredientes realçados.** Pode conter vestígios de soja, sementes de sésamo, outros frutos de casca rija, amendoim, mostarda e sulfitos. **Sugestões de utilização:** Consumir com bebida vegetal, leite ou iogurte. Pode ser incorporada em barras e sobremesas. Apesar de um rigoroso controlo, não é possível garantir a total ausência de cascas provenientes dos frutos de casca rija. 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).

GRANOLA INTEGRAL SUPREMA CHOCOLATE BRANCO & FRAMBUESA
ALTO CONTENIDO DE FIBRA • SIN COLORANTES NI CONSERVADORES
PRODUCIDO EN PORTUGAL!

ES | Copos de avena integral tostados con chocolate blanco y framboesa.
Con edulcorante. **Ingredientes:** Copos de AVEIA integral¹ (35,8%); mezcla de semillas en proporción variable (girassol, lino marrón) (15%); azúcar; harina de arroz; mezcla de frutos secos en proporción variable (ALMENDRA, NUEZ PECANA) (9%); aceite de palma²; chips de chocolate³ blanco con edulcorante (edulcorante: maltitol, manteca de cacao, LECHE entera en polvo, inulina, emulgente: lecitinas, aroma natural vainilla) (5%); framboesa liofilizada (2%); grosella liofilizada; miel (1,4%); jarabe de azúcar caramelizado en polvo; sal rosa del Himalaya; extracto de malta de CEBADA. ¹Origen: UE y fuera de la UE. ²Procedente de producción sostenible. ³Cacao: 27% mínimo en el chocolate. **Para alérgicos ver ingredientes destacados.** Puede contener trazas de soja, granos de sésamo, otros frutos de cáscara, cacahuete, mostaza y sulfitos. **Modo de empleo:** Consumir con bebida vegetal, leche o yogur. Puede incorporarse a barritas y postres. A pesar de un control riguroso, no es posible garantizar la total ausencia de cáscaras provenientes de frutos de cáscara. 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).

SUPREME WHOLE GRAIN GRANOLA WHITE CHOCOLATE & RASPBERRY
HIGH FIBRE • COLOURS AND PRESERVATIVES FREE • PRODUCED IN PORTUGAL!

EN | Toasted whole grain oat flakes with white chocolate and raspberry.
With sweetener. **Ingredients:** Whole grain OAT flakes¹ (35,8%); mixture of seeds in varying proportions (sunflower, brown flax) (15%); sugar; rice flour; mixture of nuts in varying proportions (ALMOND, PECAN) (9%); palm oil²; white chocolate³ chips with sweetener (sweetener: maltitol, cocoa butter, whole MILK powder, inulin, emulsifier: lecithins, natural vanilla flavouring) (5%); freeze-dried raspberry (2%); freeze-dried redcurrant; honey (1,4%); caramelised sugar syrup powder; Himalayan pink salt; BARLEY malt extract. ¹Origin: EU and non-EU. ²From sustainable production. ³Cocoa solids: 27% minimum in the chocolate. **For allergens see highlighted ingredients.** May contain traces of soybeans, sesame seeds, other nuts, peanut, mustard and sulphites. **Suggested use:** Consume with plant-based drink, milk or yogurt. Can be incorporated into cereal bars and desserts. Despite strict control, it is not possible to guarantee the complete absence of shells from nuts. Store in a cool and dry place, away from light. Once opened, keep in a tightly closed container. **Lot/Best before:** (see package).

GRANOLA COMPLÈTE SUPRÊME CHOCOLAT BLANC & FRAMBOISE

RICHE EN FIBRES • SANS COLORANTS NI CONSERVATEURS • PRODUIT AU PORTUGAL!
FR | Flocons d'avoine complète croquants avec chocolat blanc et framboise.
Avec edulcorant. **Ingredients:** Flocons d'AVOINE complète¹ (35,8%); mélange de graines en proportion variable (tournesol, lin brun) (15%); sucre; farine de riz; mélange de fruits secs en proportion variable (AMANDE, NOIX DE PECAN) (9%); huile de palme²; chips de chocolat³ blanc avec edulcorant (edulcorant: maltitol, beurre de cacao, LAIT entier en poudre, inuline, émulsifiant: lecitines, arôme naturel de vanille) (5%); framboise lyophilisée (2%); groselle lyophilisée; miel (1,4%); sirop de sucre caramélisé en poudre; sel rose de l'Himalaya; extrait de malt d'ORGE. ¹Origine: UE et non-UE. ²De production durable. ³Cacao: 27% minimum dans le chocolat. **Pour les allergènes voir les ingrédients mis en évidence.** Peut contenir des traces de soja, graines de sésamo, autres fruits à coque, cacahuète, moutarde et sulfites. **Suggestions d'utilisation:** A consommer avec une boisson végétale, du lait ou du yaourt. Peut être incorporé dans les barres et les desserts. Malgré un contrôle strict, il n'est pas possible de garantir l'absence totale de coquilles provenant des fruits à coque. Conservar dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière. Une fois ouvert, à 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