



FORMATO
familiar

LINHAÇA

DOURADA



seleção
SEMENTES

Fonte de proteína • Alto teor em fibra
Alto teor em magnésio, fósforo e ferro

Sugestão de utilização: Consumir as sementes inteiras ou moídas. Adicionar a papas, iogurtes, cereais, batidos e sopas. Incorporar em pães, barras, crackers e bolos.

Ingredientes: Sementes de linhaça dourada.

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

Declaração Nutricional (valores médios por 100 g): Energia 2598 kJ/627 kcal; Lípidos 41 g, dos quais saturados 9 g; Hidratos de carbono 28,9 g, dos quais açúcares 1,6 g; Fibra 27 g; Proteínas 22 g; Sal 0,07 g. **Vitaminas e Sais Minerais:** Tiamina (B1) 0,53 mg (48%*); Niacina (B3) 3,21 mg (20%*); Vitamina B6 0,61 mg (44%*); Ácido Fólico 112 µg (56%*); Potássio 831 mg (42%*); Cálcio 236 mg (30%*); Fósforo 622 mg (89%*); Magnésio 431 mg (115%*); Ferro 5 mg (36%*); Zinco 5 mg (50%*); Cobre 1 mg (100%*); Manganês 3 mg (150%*). *VRN - Valor de Referência do Nutriente.

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

Embalado por: **IGNORAMUS - Produtos Naturais, Lda.**

Av. Nossa Sr.ª de Guadalupe, n.º71 • 2135-015 Samora Correia, Portugal

Loja online em www.ignoramus.pt • consumidor@ignoramus.pt • Tel.: 263 659 453

1 kg

R0002-9686-05221

