

PANQUECAS PROTEICAS

instantâneas

PANQUECA VEGANA = 5 g PROTEÍNA³ • PANQUECA "EXTRA PROTEÍNA" = 8 g PROTEÍNA³
PREPARAÇÃO INSTANTÂNEA

PT | Preparação (1 panqueca): Numa taça, misturar 2 colheres de sopa de preparado para panquecas (=25 g) com 4 colheres de sopa de bebida vegetal (=30 ml). Deitar a massa numa frigideira antiaderente, pré-aquecida, e cozinhar a panqueca de ambos os lados cerca de 2 minutos. Servir com um adoçante natural, compota, pasta de frutos secos, fruta ou canela. Para um "extra" de proteína, substituir a bebida vegetal por clara de ovo. ³Valores nutricionais médios de produto reconstituído com bebida vegetal de aveia sem açúcares (panqueca vegan) / clara de ovo (panqueca extra proteína).

PANQUEQUE VEGANA = 5 g PROTEÍNA³ • PANQUEQUE "EXTRA PROTEÍNA" = 8 g PROTEÍNA³
PREPARACIÓN INSTANTÂNEA

ES | Preparación (1 panqueque): En un bol, mezclar 2 cucharadas soperas de preparado para panqueques (=25 g) con 4 cucharadas soperas de bebida vegetal (=30 ml). Verter la masa en una sartén antiadherente, precalentada, y cocinar el panqueque por ambos lados durante unos 2 minutos. Servir con un edulcorante natural, mermelada, pasta de frutos de cáscara, fruta o canela. Para un "extra" de proteínas, sustituir la bebida vegetal por clara de huevo. ³Valores nutricionales medios del producto reconstituído con bebida vegetal de avena sin azúcar (panqueque vegano) / clara de huevo (panqueque extra proteínas).

VEGAN PANCAKE = 5 g PROTEIN³ • "EXTRA PROTEIN" PANCAKE = 8 g PROTEIN³
INSTANT PREPARATION

EN | Preparation (1 pancake): In a bowl, mix 2 tablespoons of pancake mix (=25 g) with 4 tablespoons of vegetable drink (=30 ml). Pour the paste into a preheated non-stick pan and cook the pancake on both sides for about 2 minutes. Serve with a natural sweetener, jam, nut butter, fruit or cinnamon. For an "extra" of protein, replace the vegetable drink for egg whites. ³Average nutritional values of product reconstituted with sugar-free oat vegetable drink (vegan pancake) / egg white (extra protein pancake).

PANCAKE VEGANE = 5 g PROTÉINES³ • PANCAKE "EXTRA PROTÉINES" = 8 g PROTÉINES³
PRÉPARATION INSTANTANÉE

FR | Préparation (1 pancake): Dans un bol, ajouter 2 cuillères à soupe de préparation pour pancakes (=25 g) avec 4 cuillères à soupe de boisson végétale (=30 ml). Versez la pâte dans une poêle antiadhésive, préchauffée, et faites cuire le pancake des deux côtés pendant environ 2 minutes. Servir avec un édulcorant naturel, confiture, pâte de fruits secs, fruits ou cannelle. Pour un "plus" de protéines, remplacer la boisson végétale par du blanc d'œuf. ³Valores nutritionnelles moyennes du produit reconstitué avec boisson végétale à l'avoine sans sucre (pancake végétalien) / blanc d'œuf (pancake extra protéiné).

PT | Preparado em pó para panquecas de aveia com proteína.

ES | Preparado en polvo para panqueques de avena con proteína.

EN | Powder mix for protein oat pancakes.

FR | Préparation en poudre pour pancakes d'avoine avec protéines.

Declaração Nutricional / Información Nutricional
Nutrition Declaration / Déclaration Nutritionnelle

Valores médios por Valores medios por Average values per Valours moyennes pour	100 g	56 g ¹
Energia / Valor energético / Energy / Énergie	1549 kJ/369 kcal	438 kJ/104 kcal
Lípidos / Grasas / Fat / Matières grasses	11,2 g	3,3 g
dos quais saturados / de las cuales saturadas of which saturates / dont acides gras saturés	1,5 g	0,4 g
Hidratos de carbono / Carbohydrate / Glucides	41,8 g	12,2 g
dos quais açúcares / de las cuales azúcares of which sugars / dont sucres	0,7 g	0,2 g
Fibra / Fibra alimentaria / Fibre / Fibres alimentaires	8,8 g	2,6 g
Proteínas / Protein / Protéines	20,7 g	5,2 g
Sal / Salt / Sel	1,16 g	0,32 g

Energia / Valor energético / Energy / Énergie

Lípidos / Grasas / Fat / Matières grasses

dos quais saturados / de las cuales saturadas
of which saturates / dont acides gras saturés

Hidratos de carbono / Carbohydrate / Glucides

dos quais açúcares / de las cuales azúcares
of which sugars / dont sucres

Fibra / Fibra alimentaria / Fibre / Fibres alimentaires

Proteínas / Protein / Protéines

Sal / Salt / Sel

PT | *Esta embalagem contém preparado para, aproximadamente, 20 panquecas de 56 g preparadas com bebida vegetal.

Conservar em local fresco e seco, ao abrigo da luz.

Depois de aberto, manter num recipiente bem fechado.

Lote/Consumir de preferência antes do fim de: (ver embalagem).

ES | *Este envase contiene preparado para, aproximadamente, 20 panqueques de 56 g preparadas con bebida vegetal.

Conservar en lugar fresco y seco, protegido de la luz.

Una vez abierto, mantener en un recipiente bien cerrado.

Lote/Consumir preferentemente antes del fin de: (ver envase).

EN | *This package contains mix for, approximately, 20 pancakes of 56 g, prepared with vegetable drink.

Store in a cool and dry place, away from light.

Once opened, keep in a tightly closed container.

Lot/Best before end: (see package).

FR | *Ce paquet contient une préparation pour environ 20 pancakes de 56 g, préparées avec une boisson végétale.

Conserver 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 fin: (voir emballage).

Quantidade líquida / Cantidad neta / Net weight / Quantité nette: **500 g**



PANQUECAS PROTEICAS

PANQUECAS PROTEICAS INSTANTÂNEAS

ALTO TEOR EM PROTEÍNA E FIBRA

SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES¹ • SEM ADITIVOS • APTAS PARA VEGANOS

PT | Preparado em pó para panquecas de aveia com proteína. Ingredientes: AVEIA integral² (58,5%); sementes de linhaça dourada; proteína de ervilha em pó (15%); trigo-sarraceno, levedante: hidrogenocarbonato de sódio. ¹Contém açúcares naturalmente presentes. ²Origem: UE/Não-UE. Para alérgenos ver ingredientes realçados. Pode conter vestígios de soja, sementes de sésamo, frutos de casca rija e mostarda.

PANQUEQUES PROTEICAS INSTANTÂNEAS

ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS Y FIBRA

SIN AZÚCARES AÑADIDOS¹ • SIN ADITIVOS • APTAS PARA VEGANOS

ES | Preparado en polvo para panqueques de avena con proteína. Ingredientes: AVENA integral² (58,5%); semillas de linaza dorada; proteína de guisante en polvo (15%); alforfón; gasificante: carbonato ácido de sodio. ¹Contiene azúcares naturalmente presentes. ²Origen: UE/Fuera de la UE. Para alérgenos ver ingredientes destacados. Puede contener trazas de soja, granos de sésamo, frutos de cáscara y mostaza.

INSTANT PROTEIN PANCAKES

HIGH PROTEIN • HIGH FIBRE

WITH NO ADDED SUGARS¹ • ADDITIVES FREE • SUITABLE FOR VEGANS

EN | Powder mix for protein oat pancakes. Ingredients: Whole OAT² (58,5%); golden linseeds; pea protein powder (15%); buckwheat; raising agent: sodium hydrogen carbonate. ¹Contains naturally occurring sugars. ²Origin: EU/Non-EU. For allergens see highlighted ingredients. May contain traces of soy, sesame seeds, nuts and mustard.

PANCAKES PROTÉINÉES INSTANTANÉES

RICHES EN PROTÉINES ET FIBRES

SANS SUCRES AJOUTÉS¹ • SANS ADITIFS • ADAPTÉES AUX VEGANS

FR | Préparation en poudre pour pancakes d'avoine avec protéines. Ingrédients: AVOINE complète² (58,5%); graines de lin doré; protéine de pois en poudre (15%); sarrasin; poudre à lever: carbonate de sodium. ¹Contient des sucres naturellement présents. ²Origine: UE/Non-UE. Pour les allergènes voir les ingrédients mis en évidence. Peut contenir des traces de soja, graines de sésame, fruits à coque et moutarde.

PRODUZIDO EM PORTUGAL²



PANQUECAS PROTEICAS

instantâneas

0% AÇÚCARES ADICIONADOS¹

100% vegetal



500 g

ALTO TEOR EM PROTEÍNA
As proteínas contribuem para o crescimento e manutenção da massa muscular.

¹Contém açúcares naturalmente presentes.

20g /100 g
PROTEÍNA



PANQUECAS PROTEICAS

POR UM ESTILO DE VIDA MAIS ATIVO, SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL



VEGAN

Receita 100% vegetal, apta para vegetarianos e veganos.



EQUILIBRADA E NUTRITIVA

Com 58% de aveia integral, alto teor em proteína e fibra, sem adição de açúcares¹ e sem qualquer aditivo.



FSC
www.fsc.org

RECLICADO

Embalagem feita de material reciclado

FSC® C164110

EMBALAGEM SUSTENTÁVEL

Esta embalagem (plástico e cartão) é 100% reciclável. A caixa de cartão é produzida a partir de materiais 100% reciclados, provenientes de fontes responsáveis, certificados FSC®.

¹Contém açúcares naturalmente presentes.