

PSYLLIUM

Husk

100% NATURAL • SEM ADITIVOS
ALTO TEOR EM FIBRA

O psyllium husk é a casca das sementes do psílio, conhecida pelo seu teor elevado em fibra solúvel. Esta fibra é capaz de absorver e reter água, formando um gel.

99%
PUREZA

PT | PSYLLIUM HUSK. PUREZA: 99%. Casca de psílio em pó. Ingredientes:

Casca de psílio (*Plantago ovata* Forssk.). Pode conter vestígios de glúten, soja, sementes de sésamo, frutos de casca rija e mostarda. Dose diária recomendada (adultos): 10 g, divididos em 2 tomas diárias de 5 g em 250 ml de líquido (5 g ≈ 1 colher de chá). Manter uma ingestão adequada de água ao longo do dia. **Sugestões de utilização:** Adicionar diretamente num copo de água ou sumo, misturar bem e tomar de imediato. De seguida, beber um copo de água de 200-250 ml. Pode também ser adicionado a batidos, papas e iogurte. Ideal para receitas de pães e pastelaria sem glúten. Conservar em local fresco e seco. Depois de aberto, manter num recipiente bem fechado.

ES | PSYLLIUM HUSK. PUREZA: 99%. Cáscara de psyllium en polvo. Ingredientes: Cáscara de psyllium (*Plantago ovata* Forssk.). Puede contener trazas de gluten, soja, granos de sésamo, frutos de cáscara y mostaza. Dosis diaria recomendada (adultos): 10 g, repartidos en 2 tomas diarias de 5 g en 250 ml de líquido (5 g ≈ 1 cucharadita). Mantener una ingesta adecuada de agua a lo largo del día. **Modo de empleo:** Añadir directamente a un vaso de agua o zumo, mezclar bien y consumir de inmediato. A continuación, beber un vaso de agua de 200-250 ml. También se puede añadir a batidos, papillas y yogur. Ideal para recetas de panes y repostería sin gluten. Conservar en lugar fresco y seco. Una vez abierto, mantener en un recipiente bien cerrado.

EN | PSYLLIUM HUSK. PURITY: 99%. Psyllium husk powder. Ingredients: Psyllium husk (*Plantago ovata* Forssk.). May contain traces of gluten, soy, sesame seeds, nuts and mustard. Recommended daily intake (adults): 10 g, divided into 2 daily doses of 5 g mixed with 250 ml of liquid (5 g ≈ 1 teaspoon). Maintain adequate water intake throughout the day. **Suggested use:** Mix directly into a glass of water or juice, stir well and consume immediately. Then drink another glass of water (200-250 ml). Can also be added to smoothies, porridges, and yoghurt. Ideal for gluten-free bread and baking recipes. Store in a cool and dry place. Once opened, keep in a tightly closed container.

FR | PSYLLIUM HUSK. PURETÉ: 99%. Tégument de psyllium en poudre. Ingrédients: Tégument de psyllium (*Plantago ovata* Forssk.). Peut contenir des traces de gluten, soja, graines de sésame, fruits à coque et moutarde. Dose journalière recommandée (adultes): 10 g, à répartir en 2 prises de 5 g dans 250 ml de liquide (5 g ≈ 1 cuillère à café). Maintenir une consommation adéquate d'eau tout au long de la journée. **Suggestions d'utilisation:** Ajouter directement dans un verre d'eau ou de jus, bien mélanger et consommer immédiatement. Ensuite, boire un verre d'eau supplémentaire (200-250 ml). Peut également être ajouté dans des smoothies, bouillies et yaourt. Idéal pour les recettes de pains et de pâtisseries sans gluten. Conservar dans un endroit frais et sec. Une fois ouvert, à conserver dans un récipient bien fermé.

SOLICITE O FOLHETO INFORMATIVO
por email ou telefone

CARTÃO 100% RECICLADO • EMBALAGEM 100% RECICLÁVEL

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.cemporceto.pt • www.ignoramus.pt

PSYLLIUM

Husk

PT | Casca de psílio em pó.

ES | Cáscara de psyllium en polvo.

EN | Psyllium husk powder.

FR | Tégument de psyllium en poudre.

Declaração Nutricional / Información Nutricional	
Nutrition Declaration / Déclaration Nutritionnelle	
Valores médios por / Valores medios por	100 g 10 g*
Average values per / Valeurs moyennes pour	100 g 10 g*
Energia / Valor energético	791 kJ 79 kJ
Energy / Énergie	189 kcal 19 kcal
Lípidos / Grasas	0,6 g 0,1 g
Fat / Matières grasses	0,6 g 0,1 g
dos quais saturados / de los cuales saturados	
of which saturates / dont acides gras saturés	<0,1 g <0,1 g
Hidratos de carbono	<0,5 g <0,1 g
Carbohydrate / Glucides	<0,5 g <0,1 g
dos quais açúcares / de los cuales azúcares	
of which sugars / dont sucres	<0,5 g <0,1 g
Fibra / Fibra alimentaria	89,0 g 8,9 g
Fibre / Fibres alimentaires	89,0 g 8,9 g
Proteínas / Protein / Protéines	1,5 g 0,2 g
Salt / Salt / Sel	0,1 g 0,01 g

PT | *Esta embalagem contém aproximadamente 13 porções de 10 g.
Lote/Consumir de preferência antes de: (ver embalagem).

ES | *Este envase contiene aproximadamente 13 porciones de 10 g.
Lote/Consumir preferentemente antes de: (ver envase).

EN | *This package contains approximately 13 portions of 10 g.
Lot/Best before: (see package).

FR | *Cet emballage contient environ 13 portions de 10 g.
Lot/À consommer de préférence avant le: (voir emballage).

Quantidade líquida / Cantidad neta
Net weight / Quantité nette: 130 g



+ FIBRA

PSYLLIUM

Husk

Alto teor em fibra • Alto contenido de fibra
High fibre • Riche en fibres

99%
PUREZA

PSYLLIUM

Husk

para o seu bem-estar
e equilíbrio diário



diretamente
em água
ou sumo



batidos



papas



iogurte



pães
e bolos

Dose diária recomendada:
aproximadamente 10 g



RECICLADO
Embalagem feita de
material reciclado
FSC® C164110



R0001-6824

5 6 0 4 3 2 1 0 4 8 3 0 4