

PT | PREPARAÇÃO INSTANTÂNEA EM 3 MINUTOS.

Preparação: Misturar 40 g de aveia (+/- 4 colheres de sopa) com 250 ml de bebida vegetal. Aquecer no micro-ondas durante 1 minuto. Retirar e mexer. Aquecer mais 1 minuto e estão prontas a consumir. Para um "extra" de proteína, substituir metade da bebida vegetal por clara de ovo (125 ml). Também pode utilizar a **Aveia Proteica BIO** para enriquecer batidos, panquecas e bolos.

ES | PREPARACIÓN INSTANTÁNEA EN 3 MINUTOS.

Preparación: Mezclar 40 g de avena (+/- 4 cucharadas soperas) con 250 ml de bebida vegetal. Calentar en el microondas durante 1 minuto. Retirar y remover. Calentar otro minuto más y están listas a consumir. Para un "extra" de proteínas, sustituir mitad de la bebida vegetal por clara de huevo (125 ml). También puede utilizarse la **Avena Proteica ECO** para enriquecer batidos, panqueques y pasteles.

EN | INSTANT PREPARATION IN 3 MINUTES.

Preparation: Mix 40 g of oats (+/- 4 tbsp) with 250 ml of vegetable drink. Heat in the microwave for 1 minute. Remove and stir. Heat another minute and are ready to eat. For an "extra" of protein, replace half of the vegetable drink with egg white (125 ml). You can also use **Organic Protein Oats** to enrich smoothies, pancakes and cakes.

FR | PRÉPARATION INSTANTANÉE EN 3 MINUTES.

Préparation: Mélanger 40 g d'avoine (+/- 4 cuillères à soupe) avec 250 ml de boisson végétale. Chauffer au micro-ondes pendant 1 minute. Retirer et remuer. Chauffer encore 1 minute et c'est prêt à consommer. Pour un "plus" de protéines, remplacer la moitié de la boisson végétale par du blanc d'œuf (125 ml). Vous pouvez également utiliser l'**Avoine Protéinée BIO** pour enrichir les smoothies, pancakes et gâteaux.

PT | Mistura biológica em pó, de aveia integral e sementes.

ES | Mezcla ecológica en polvo, de avena integral y semillas.

EN | Organic powder mix of whole oat and seeds.

FR | Mélange biologique en poudre, d'avoine complète et graines.

**Declaração Nutricional / Información Nutricional
Nutrition Declaration / Déclaration Nutritionnelle**

Valores médios por / Valores medios por Average values per / Valeurs moyennes pour	100 g	40 g ²
Energia / Valor energético / Energy / Énergie	1578 kJ/375 kcal	631 kJ/150 kcal
Lípidos / Grasas / Fat / Matières grasses	9,8 g	3,9 g
dos quais saturados / de las cuales saturadas of which saturates / dont acides gras saturés	1,4 g	0,5 g
Hidratos de carbono / Carbohydrate / Glucides dos quais açúcares / de los cuales azúcares of which sugars / dont sucres	53,8 g	21,5 g
Fibra / Fibra alimentaria / Fibre / Fibres alimentaires	10,4 g	4,2 g
Proteínas / Protein / Protéines	12,8 g	5,1 g
Sal / Salt / Sel	0,03 g	0,01 g

PT | ¹Esta embalagem contém aproximadamente 10 porções de 40 g. 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).

ES | ²Este envase contiene aproximadamente 10 porciones de 40 g. Conservar en lugar fresco y seco, protegido de la luz. Una vez abierto, mantener en un recipiente bien cerrado. Lote/Consumir preferentemente antes de: (ver envase).

EN | ²This package contains approximately 10 portions of 40 g. Store in a cool and dry place, away from light. Once opened, keep in a tightly closed container. Lot/Best before: (see package).

FR | ²Ce paquet contient environ 10 portions de 40 g. Conserver dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière. Une fois ouvert, à conserver dans un récipient bien fermé. Lot/A consommer de préférence avant le: (voir emballage).

Quantidade líquida / Cantidad neta / Net weight / Quantité nette: 400 g



Aveia BIO
instantânea

PROTEICA

12g PROTEÍNA
por 100 g



viva e partilhe
um estilo de vida
mais saudável
e sustentável



WWW.IGNORAMUS.PT



Aveia BIO
instantânea

PROTEICA

AVEIA INSTANTÂNEA PROTEICA BIO

FONTE DE PROTEÍNA • ALTO TEOR EM FIBRA

BAIXO TEOR DE AÇÚCARES • APTA PARA VEGANOS

PT | Mistura biológica em pó, de aveia integral e sementes. **Ingredientes:** AVEIA integral¹ (76%); trigo-sarraceno²; mistura de sementes [chia³ (*Salvia hispanica* L.), linhaça castanha⁴] (10%); açúcar de coco⁵; canela em pó⁶. ¹Proveniente de agricultura biológica. ²Origem: UE. Para alérgenos ver ingredientes realçados. ³Pode conter vestígios de soja, sementes de sésamo, frutos de casca rija e mostarda.

AVENA INSTANTÂNEA PROTEICA ECO

FUENTE DE PROTEÍNAS • ALTO CONTENIDO DE FIBRA

BAJO CONTENIDO DE AZÚCARES • APTO PARA VEGANOS

ES | Mezcla ecológica en polvo, de avena integral y semillas. **Ingredientes:** AVENA integral¹ (76%); trigo sarraceno²; mezcla de semillas [chia³ (*Salvia hispanica* L.), linaza marrón⁴] (10%); azúcar de coco⁵; canela en polvo⁶. ¹Procedente de agricultura ecológica. ²Origen: UE. Para alérgenos ver ingredientes destacados. ³Puede contener trazas de soja, granos de sésamo, frutos de cáscara y mostaza.

ORGANIC INSTANT PROTEIN OAT

SOURCE OF PROTEIN • HIGH FIBRE

LOW SUGARS • SUITABLE FOR VEGANS

EN | Organic powder mix of whole oat and seeds. **Ingredients:** OAT¹ (76%); buckwheat²; seed mix [chia³ (*Salvia hispanica* L.), brown linseed⁴] (10%); coconut sugar⁵; cinnamon powder⁶. ¹From organic farming. ²Origin: EU. ³For allergens see highlighted ingredients. May contain traces of soy, sesame seeds, nuts and mustard.

AVOINE INSTANTANÉE PROTÉINÉE BIO

SOURCE DE PROTÉINES • RICHE EN FIBRES

FAIBLE TENEUR EN SUCRES • ADAPTÉ AUX VÉGANS

FR | Mélange biologique en poudre, d'avoine complète et graines. **Ingédients:** AVOINE complète¹ (76%); sarrasin²; mélange de graines [chia³ (*Salvia hispanica* L.), graines de lin brun⁴] (10%); sucre de coco⁵; cannelle en poudre⁶. ¹De l'agriculture biologique. ²Origen: UE. Pour les allergènes voir les ingrédients mis en évidence. Peut contenir des traces de soja, graines de sésame, fruits à coque et moutarde.

CARTÃO 100% RECICLADO • EMBALAGEM RECICLÁVEL



Aveia
instantânea

PROTEICA

AVENA INSTANTÂNEA PROTEICA ECO



100%
NATURAL

BAIXO TEOR
DE AÇÚCARES

PRODUZIDO EM PORTUGAL¹

400 g



PT-BIO-04
Agricultura UE/não UE



Aveia BIO
instantânea

PROTEICA

Ingredientes
Autênticos,
e nada mais

100% AVEIA INTEGRAL

FONTE DE PROTEÍNA

COM AÇÚCAR DE COCO,
SEM EDULCORANTES

ALTO TEOR EM FIBRA

SEM AROMAS, CORANTES
E CONSERVANTES

APTA PARA VEGANOS

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



Prova de compra



Esquema
proveniente de
floresta certificada
FSC® AAAAAA



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