

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 frutos secos e mel
ES | Copos de avena integral tostados con frutos de cáscara y miel.
EN | Toasted oat flakes with nuts and honey.
FR | Flocons d'avoine complète croquants avec noix et miel.

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	2041 kJ 488 kcal	612 kJ 146 kcal
Lípidos / Grasas Fat / Matières grasses	25,1 g	7,5 g
dos quais saturados de las cuales saturadas of which saturates dont acides gras saturés	5,5 g	1,7 g
Hidratos de carbono Carbohydrate / Glucides	59,1 g	14,7 g
dos quais açúcares de los cuales azúcares of which sugars / dont sucres	15,1 g	4,5 g
Fibra / Fibra alimentaria Fibre / Fibres alimentaires	6,3 g	1,9 g
Proteínas / Protein / Protéines	13,5 g	4,0 g
Sal / Salt / Sel	0,03 g	0,01 g

PT | *Esta embalagem contém aproximadamente 16 porções de 30 g.
ES | *Este envase contiene aproximadamente 16 porciones de 30 g.
EN | *This package contains approximately 16 portions of 30 g.
FR | *Ce paquet contient environ 16 portions de 30 g.



IGNORAMUS – Produtos Naturais, Lda.
 Av. Nossa Sr.ª de Guadalupe, nº 71 • 2135-015 Samora Correia, Portugal
 Tel.: +351 263 659 453 • consumidor@ignoramus.pt
 www.cemporceto.pt • www.ignoramus.pt

ESTAMOS
 COMPROMETIDOS
 EM FAZER SEMPRE
 MAIS POR SI E PELO

planeta

DÊ UMA NOVA VIDA
 A ESTA EMBALAGEM

Recycle



VIVA E PARTILHE UM ESTILO
 DE VIDA MAIS SAUDÁVEL
 E SUSTENTÁVEL
 WWW.IGNORAMUS.PT



MUESLI

Dourado

FRUTOS SECOS E MEL

Alto teor em fibra
 Sem conservantes



pequenos
 almoços
 DELICIOSOS
 E NUTRITIVOS

34%

SEMENTES E
 FRUTOS SECOS

ALTO TEOR EM
 fibra

SEM CORANTES,
 AROMAS
 E CONSERVANTES

500 g

MUESLI DOURADO FRUTOS SECOS E MEL
 ALTO TEOR EM FIBRA
 SEM CORANTES, AROMAS E CONSERVANTES
 APTO PARA VEGETARIANOS

PT | Flocos de aveia integral tostados com frutos secos e mel.
Ingredientes: Flocos de AVEIA integral¹ (35%); mistura de sementes em proporções variáveis (girassol, abóbora, linhaça castanha) (21%); mistura de frutos secos em proporções variáveis (AMÊNDOA, AVELA) (13%); açúcar; arroz extrudido (farinha de arroz, açúcar, extrato de malte de CEVADA); óleo de palma²; mel (2%); açúcar caramelizado em pó. ¹Origem: EU e não UE. ²Proveniente de produção sustentável.
Para alérgenos ver ingredientes realçados. Pode conter vestígios de soja, leite, sementes de sésamo, outros frutos de casca rija, amendoim e mostarda. Sugestões de utilização: Consumir com bebida vegetal, leite ou iogurte. Pode ser incorporado em barras e sobremesas. 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).

MUESLI DOURADO FRUTOS DE CÁSCARA Y MIEL
 ALTO CONTENIDO DE FIBRA
 SIN COLORANTES, AROMAS Y CONSERVADORES
 APTO PARA VEGETARIANOS

ES | Copos de avena integral tostados con frutos de cáscara y miel.
Ingredientes: Copos de AVENA integral¹ (35%); mezcla de semillas en proporción variable (girassol, calabaza, lino marrón) (21%); mezcla de frutos de cáscara en proporción variable (ALMENDRA, AVELLANA) (13%); azúcar; arroz extrusionado (harina de arroz, azúcar, extracto de malta de CEBADA); aceite de palma²; miel (2%); azúcar caramelizado en polvo. ¹Origen: UE y fuera de la UE. ²Procedente de producción sostenible. **Para alérgenos ver ingredientes destacados. Puede contener trazas de soja, leche, granos de sésamo, otros frutos de cáscara, cacahuete y mostaza. Sugerencias de utilización:** Consumir con bebida vegetal, leche o yogur. Puede incorporarse a barritas y postres. 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).

GOLDEN MUESLI NUTS AND HONEY
 HIGH FIBRE
 COLOURS, FLAVOURS AND PRESERVATIVES FREE
 SUITABLE FOR VEGETARIANS

EN | Toasted oat flakes with nuts and honey.
Ingredients: Whole OAT flakes¹ (35%); mix of seeds in varying proportions (sunflower, pumpkin, brown flax seeds) (21%); mix of nuts in varying proportions (ALMOND, HAZELNUT) (13%); sugar; crisp rice (rice flour, sugar, BARLEY malt extract); palm oil²; honey (2%); caramelised sugar powder. ¹Origin: EU and non-EU. ²From sustainable production. **For allergens see highlighted ingredients. May contain traces of soy, milk, sesame seeds, other nuts, peanut and mustard. Suggested use:** Consume with vegetable drink, milk or yogurt. Can be incorporated into cereal bars and desserts. Store in a cool and dry place, away from light. Once opened, keep in a tightly closed container. Lot/Best before: (see package).

GOLDEN MUESLI NOIX ET MIEL
 RICHE EN FIBRES
 COLORANTS, AROMES ET CONSERVATEURS
 ADAPTÉ AUX VÉGÉTARIENS

FR | Flocons d'avoine complète croquants avec noix et miel.
Ingredients: Flocons d'AVOINE complète¹ (35%); mélange de graines en proportion variable (tournesol, courge, lin brun) (21%); mélange de noix en proportion variable (AMANDE, NOISETTE) (13%); sucre; riz extrudé (farine de riz, sucre, extrait de malt d'ORGE); huile de palme²; miel (2%); sucre en poudre caramélisé. ¹Origine: UE et non-UE. ²De production durable. **Pour les allergènes voir les ingrédients mis en évidence. Peut contenir des traces de soja, lait, graines de sésame, autres fruits à coque, arachide et moutarde. Suggestions d'utilisation:** A consommer avec une boisson végétale, du lait ou du yaourt. Peut être incorporé dans les barres et les desserts. 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:

500 g