

EMBALAGEM RECICLÁVEL.



# Aveia integral

COPOS FINOS DE AVEIA INTEGRAL

## FLOCOS FINOS

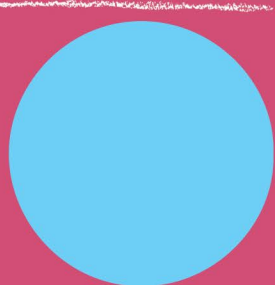


100% NATURAL

SEM AÇÚCARES ADICIONADOS\*

400 g

viva e partilhe um estilo de vida mais saudável e sustentável



WWW.CEMPORCENTO.PT  
WWW.IGNOREMUS.PT

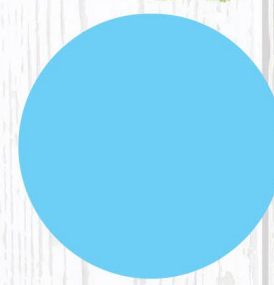


\*Contém açúcares naturalmente presentes.

100% aveia integral e nada mais

ALTO TEOR EM FIBRA

FONTE DE PROTEÍNA



SEM AÇÚCARES ADICIONADOS\*

APTA PARA VEGANOS

\*Contém açúcares naturalmente presentes.

FLOCOS FINOS DE AVEIA INTEGRAL  
ALTO TEOR EM FIBRA • FONTE DE PROTEÍNA • VEGAN

**PT** | **Ingredientes:** AVEIA integral (glúten). Para alérgenos ver ingredientes realçados. Pode conter vestígios de soja, sementes de sésamo e frutos de casca rija. **Sugestões de utilização:** Consumir com bebida vegetal, leite ou iogurte. Para preparar uma papa mais cremosa, cozinhar cerca de 10 minutos em bebida vegetal, leite ou água. Utilizar também para enriquecer batidos, pães, bolos, barras, tartes e sopas. 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).

COPOS FINOS DE AVEIA INTEGRAL  
ALTO CONTENIDO DE FIBRA • FUENTE DE PROTEÍNAS • VEGANO

**ES** | **Ingredientes:** AVENA integral (gluten). Para alérgenos ver ingredientes destacados. Puede contener trazas de soja, granos de sésamo y frutos de cáscara. **Modo de empleo:** Consumir con bebida vegetal, leche o yogur. Para preparar una papa más cremosa, cocinar cerca de 10 minutos en bebida vegetal, leche o agua. Utilizar también para enriquecer batidos, panes, pasteles, barritas, tartas y caldos. 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).

QUICK ROLLED OATS WHOLE GRAIN  
HIGH FIBRE • SOURCE OF PROTEIN • VEGAN

**EN** | **Ingredients:** Whole OAT (gluten). For allergens see highlighted ingredients. May contain traces of soy, sesame seeds and nuts. **Suggested use:** Consume with vegetable drink, milk or yogurt. To prepare a creamier porridge, cook for about 10 minutes in vegetable drink, milk or water. Also use to enrich smoothies, breads, cakes, bars, pies and soups. Store in a cool and dry place, away from light. Once opened, keep in a tightly closed container. Lot/Best before: (see package).

FLOCOS D'AVOINE COMPLÈTE PETITS  
RICHES EN FIBRES • SOURCE DE PROTÉINES • VÉGAN

**FR** | **Ingredients:** AVOINE complète (gluten). Pour les allergènes voir les ingrédients mis en évidence. Peut contenir des traces de soja, graines de sésame et fruits à coque. **Suggestions d'utilisation:** A consommer avec une boisson végétale, du lait ou du yaourt. Pour préparer un porridge plus crémeux, faites cuire environ 10 minutes dans une boisson végétale, du lait ou de l'eau. Utiliser également pour enrichir les smoothies, pains, gâteaux, barres, tartes et soupes. Conservar 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



R0004-1013

5 604321 002078

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

**PT** | Flocos finos de aveia integral.  
**ES** | Copos finos de avena integral.  
**EN** | Quick rolled oats whole grain.  
**FR** | Flocons d'avoine complète petits.

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 / Energie	1564 kJ / 371 kcal	469 kJ / 111 kcal
Lípidos / Grasas / Fat / Matières grasses	7,5 g	2,2 g
dos quais saturados / de los cuales saturadas / of which saturates / dont acides gras saturés	1,3 g	0,4 g
Hidratos de carbono / Carbohydrate / Glucides	59,1 g	17,7 g
dos quais açúcares / de los cuales azúcares / of which sugars / dont sucres	1,0 g	0,3 g
Fibra / Fibra alimentaria / Fibre / Fibras alimentaires	10,1 g	3,0 g
Proteínas / Protein / Protéines	12,0 g	3,6 g
Sal / Salt / Sel	0,04 g	0,01 g

**PT** | \*\*Esta embalagem contém aproximadamente 13 porções de 30 g. 100 g de Flocos de Aveia contém aproximadamente 3,7 g de beta-glucanos. Os beta-glucanos contribuem para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue. O efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 3 g de beta-glucanos.

**ES** | \*\*Este envase contiene aproximadamente 13 porciones de 30 g. 100 g de Copos de Avena contienen aproximadamente 3,7 g de betaglucanos. Los betaglucanos contribuyen a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo. El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 3 g de betaglucanos.

**EN** | \*\*This package contains approximately 13 portions of 30 g. 100 g of Oat Flakes contain approximately 3,7 g of beta-glucans. Beta-glucans contribute to the maintenance of normal blood cholesterol levels. The beneficial effect is obtained with a daily intake of 3 g of beta-glucans.

**FR** | \*\*Ce paquet contient environ 13 portions de 30 g. 100 g de flocons d'avoine contiennent environ 3,7 g de bêta-glucanes. Les bêta-glucanes contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale. L'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 3 g de bêta-glucanes.

IGNORAMUS – Produtos Naturais, Lda.  
Av. Nossa Sr.ª de Guadalupe, n.º 71 • 2135-015 Samarra Correia, Portugal  
Tel.: +351 263 659 453 • consumidor@ignoramus.pt  
www.cemporcento.pt • www.ignoramus.pt

