

EM FLOCOS COM SABOR MAIS SUAVE

LEVEDURA

de cerveja

A Levedura de Cerveja constitui um importante complemento da alimentação em todas as idades. Possui um alto teor em proteína e fibra, aminoácidos essenciais, sais minerais e diversas vitaminas do complexo B, assegurando um aporte diário de nutrientes responsáveis pelo bom funcionamento do organismo. Devido ao seu alto teor em vitamina B12, este alimento é indispensável a um regime alimentar vegano, evitando a carência desta vitamina presente, maioritariamente, em alimentos de origem animal. A Vitamina B12 contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário e para a redução do cansaço e da fadiga, ajuda no normal funcionamento do sistema nervoso e contribui para a normal formação de glóbulos vermelhos. A apresentação em flocos possui um sabor suave, mais agradável que a levedura de cerveja em pó.

Enriqueça a sua alimentação com 2 colheres de sopa de Levedura de Cerveja por dia

Simples – Diluir 2 colheres de sopa de **levedura de cerveja** num copo de água, e tomar pela manhã em jejum. Para crianças, recomenda-se o consumo de 1 colher de sobremesa de **levedura de cerveja**, por dia.

Batidos – No liquidificador, juntar 1 copo de água, 2 c. de sopa de bebida de soja em pó*, 1 banana, 1 c. de sopa de flocos de aveia*, 1 c. de sopa de **levedura de cerveja** e 1 c. de sobremesa do cacau puro*. Bater e servir com sementes de chia* e canela bio*.

Iogurte – Ao iogurte, juntar 1 c. de sopa de **levedura de cerveja**, 1 c. de sopa da granola + deliciosa de frutos vermelhos* e 1 c. de chá de doce de framboesa e mirtilo*.

Sopas – À sopa preparada, adicionar 1 c. de sopa de **levedura de cerveja**, por dose, no momento de servir.

Pasta proteica – Num processador, juntar 1 chávena de grão-de-bico cozido, 1 abacate pequeno bem maduro, ¼ de cebola picada, 2 c. de sopa de **levedura de cerveja**, sumo de ½ lima, 1 c. de sopa de azeite bio, salsa ou coentros frescos, sal e pimenta a gosto. Triturar até obter uma pasta homogénea, e servir no pão com rúcula fresca.

Patê vegetal – Num processador, juntar 200 g de tofu bio*, 1 c. de sopa de **levedura de cerveja**, 1 c. de sopa de sementes de girassol*, 2 c. de sopa de azeite bio, 1 c. de chá de orégãos, sumo de ½ limão, gengibre bio*, alecrim, sal e pimenta a gosto. Triturar até obter uma textura homogénea. Servir com tostas*, bolachas de arroz* ou milho*.

*Produtos Cem Porcento



LEVEDURA

de cerveja

A Cem Porcento acredita que a saúde é o mais importante para cada um de nós.

Queremos ser a força que o inspira a aproveitar o máximo da vida, através da prática de uma alimentação saudável.

A paixão pelo que fazemos leva-nos a explorar novas e melhores formas de garantir que todos os nossos produtos resultam numa plena harmonia de sabor e equilíbrio nutricional. É por isso, que todos os dias trabalhamos com o maior empenho para levar até si produtos de confiança com os ingredientes mais autênticos, para o bem-estar de toda a família.

Gabinete de Apoio ao Consumidor

263 659 453

consumidor@ignoramus.pt
www.ignoramus.pt

SOLICITE GRÁTIS FOLHETO INFORMATIVO
POR TELEFONE OU EMAIL



marcacemporcento

ALIMENTAÇÃO VIVA



LEVEDURA

de cerveja

Alto teor em Proteína e Fibra
Alto teor em Vitamina B1, B2, B3, B6, B12,
Ácido Pantoténico, Ácido Fólico e Biotina
Alto teor em Zinco e Potássio • Fonte de Ferro



LEVEDURA

de cerveja

Ingredientes: Levedura de cerveja.
Pode conter vestígios de glúten, soja, sésamo, frutos de casca rija e sulfitos.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

Valores médios por	100 g	Porção (15 g)
Energia	1807 kJ/429 kcal	271 kJ/64 kcal
Lípidios	5 g	0,8 g
dos quais saturados	1 g	0,2 g
Hidratos de carbono	39 g	5,9 g
dos quais açúcares	1 g	0,2 g
Fibra	20 g	3 g
Proteínas	47 g	7,1 g
Sal	0,25 g	0,04 g
Vitaminas	100 g	Porção (15 g)
Tiamina (B1)	45 mg	6,8 mg (648%)
Riboflavina (B2)	18 mg	2,7 mg (193%)
Niacina (B3)	341 mg	51 mg (319%)
Ácido pantoténico	140 mg	21 mg (350%)
Vitamina B6	34 mg	5 mg (357%)
Ácido fólico	4400 µg	660 µg (3300%)
Vitamina B12	44 µg	6,6 µg (264%)
Biotina	196 µg	29 µg (58%)
Sais Minerais	100 g	Porção (15 g)
Potássio	2200 mg	330 mg (117%)
Zinco	120 mg	18 mg (180%)
Cálcio	80 mg	12 mg (2%)
Ferro	4 mg	0,6 mg (4%)

*VRN - Valor de Referência do Nutriente.
Contém aproximadamente 6 porções de 15 g.

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

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

Quantidade líquida: 100 g

Viver a Vida a Cem Porcento

100 g