

Viver a Vida a Cem Porcento



# SEMENTES CHIA

*Familiar*

Alto teor em fibra  
Fonte de proteína

1 kg

ALTO TEOR DE GORDURAS INSATURADAS  
ALTO TEOR EM CÁLCIO, FÓSFORO, MANGANÊS E ZINCO

Conservar em local fresco e seco.

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



**Sugestões de utilização:** Demolhar as sementes num copo de água, durante 15 a 30 min., para uma melhor assimilação dos seus nutrientes. Tomar de imediato ou adicionar a cereais, iogurtes, batidos, pães e bolos. Consumir 15 g por dia. Não exceder a dose diária recomendada.

**Ingredientes:** Sementes de chia. Sem OGM.

**Pode conter vestígios de glúten, soja e semente de sésamo.**

**Dedaração Nutricional** (valores médios por 100 g): Energia 1812 kJ/ 440 kcal; Lípidos 30,8 g, dos quais saturados 3,2 g, dos quais polinsaturados 23,3 g; Hidratos de carbono 6,2 g, dos quais açúcares 0 g; Fibra 37,7 g; Proteínas 15,6 g; Sal 0,05 g. Minerais: Cálcio 631 mg (78,9%\*); Fósforo 948 mg (135,4%\*); Manganês 2,2 mg (110%\*); Zinco 3,5 mg (35%\*); Cobre 0,2 mg (20%\*).

\*%VRN - % Valor de Referência do Nutriente. 100 g de Sementes de Chia contêm 18,6 g de ômega 3.

Embalado por:

IGNORAMUS - Produtos Naturais, Lda. • Av. N. Sr.ª Guadalupe, lt 71 • 2135-015 Samora Correia  
Tel.: 263 659 453 • consumidor@ignoramus.pt • www.ignoramus.pt • marcacemporcento

5 604321 028801 >

