

a Aveia +

nutritiva

INSTANTÂNEA

Músculos e Ossas fortes

As Proteínas contribuem para o crescimento e manutenção da massa muscular. O Magnésio e o Fósforo ajudam na manutenção de ossos normais.

Energia e Vitalidade

O Ferro participa no normal metabolismo produtor de energia. O Zinco contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário.

Coração saudável

Os Betaglucanos contribuem para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue. O efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 3 g. O Potássio participa na manutenção de uma pressão arterial normal.

Cérebro ativo

A Vitamina B1 ajuda no normal funcionamento do sistema nervoso. O Magnésio e o Ácido fólico contribuem para uma normal função psicológica.

É TÃO SIMPLES PREPARAR AS PAPAS DE AVEIA PERFEITAS!



Colocar 30 g de aveia, numa tigela (cerca de 3 colheres de sopa).



Juntar 250 ml de bebida vegetal e mexer bem com um garfo.



Levar ao micro-ondas durante 1 minuto. Retirar, mexer bem e levar a aquecer mais 1 minuto.

Em alternativa, adicionar a aveia a uma bebida vegetal ou leite quente, e deixar repousar entre 3 a 5 minutos.

Solicite GRÁTIS folheto de receitas, por email ou telefone

Todos os benefícios da nossa AVEIA 100% INTEGRAL

alto teor em fibra

alto teor em vitamina B1, ferro, magnésio, fósforo e zinco

fonte de proteína, ácido fólico e potássio



Outras sugestões para o seu pequeno-almoço, lanche ou refeição ligeira: Adicionar, diretamente, a iogurtes, batidos, purés de frutas ou sopas. Sem necessidade de cozedura.



a Aveia +

nutritiva

INSTANTÂNEA

Ingredientes: AVEIA integral. Para alérgenos ver ingredientes realçados. Pode conter vestígios de soja, sésamo, frutos de casca rija e amendoim.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL			
Valores médios por	100 g	30 g	%DR* (100 g)
Energia	1567 kJ	470 kJ	18,6
	372 kcal	112 kcal	
Lípidos	7,5 g	2,2 g	10,6
dos quais saturados	1,3 g	0,4 g	6,3
Hidratos de carbono	59,1 g	17,7 g	22,7
dos quais açúcares	1 g	0,3 g	1,1
Fibra	10,1 g	3 g	-
Proteínas	12 g	3,6 g	23,9
Sal	0,04 g	0 g	0,7
Vitaminas e sais minerais			
	100 g	30 g	%VRN** (100 g)
Vitamina B1 (Tiamina)	0,5 mg	0,14 mg	41,8
Vitamina B2 (Riboflavina)	0,2 mg	0,05 mg	11,1
Vitamina B3 (Niacina)	1,1 mg	0,3 mg	7
Vitamina B6	0,1 mg	0,03 mg	7,1
Ácido fólico	32 µg	9,6 µg	16
Cálcio	52 mg	15,6 mg	6,5
Ferro	4,3 mg	1,3 mg	30,4
Magnésio	138 mg	41,4 mg	36,8
Fósforo	410 mg	123 mg	58,6
Potássio	362 mg	108,6 mg	18,1
Zinco	3,6 mg	1,1 mg	36,4

*DR — Dose de Referência para um adulto médio (8400 kJ/2000 kcal).
**VRN — Valor de Referência do Nutriente.
Contém, aproximadamente, 16 doses de 30 g.

100 g de Aveia + Nutritiva Instantânea contém 3,7 g de betaglucanos. Os valores de análise estão sujeitos às oscilações de carácter biológico habitualmente verificadas em produtos naturais.

Quantidade líquida: 500 g

Conservar em local fresco e seco. Leite / Consumir preferentemente antes do fim de: (ver embalagem)

AVEIA 100% INTEGRAL



a Aveia +

nutritiva

INSTANTÂNEA

AVENA INSTANTÂNEA

PRONTA EM 2 MINUTOS

sem adição de açúcares*



Sin azúcares añadidos*



BETAGLUCANOS

contribuem para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue

500 g

*Contém açúcares naturalmente presentes / Contiene azúcares naturalmente presentes

SEM NECESSIDADE DE COZEDURA



a Aveia +

nutritiva

AVENA INSTANTÂNEA

alto contenido de fibra, vitamina B1, hierro, magnésio y fósforo
fuente de proteína, ácido fólico y potasio

Ingredientes: AVENA integral. Para alérgenos ver ingredientes destacados. Puede contener trazas de soja, sésamo, frutos de cáscara y cacahuete.

Modo de empleo: Preparación instantánea, listo en 2 minutos. Mezclar con bebida vegetal, leche, yogur, zumos de fruta, puré de manzana y sopas. Consumir como desayuno, merienda, pre-entrenamiento o comida ligera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
Valores medios por	100 g	30 g	%IR* (100 g)
Valor energético	1567 kJ	470 kJ	18,6
	372 kcal	112 kcal	
Grasas	7,5 g	2,2 g	10,6
de las cuales saturadas	1,3 g	0,4 g	6,3
Hidratos de carbono	59,1 g	17,7 g	22,7
de las cuales azúcares	1 g	0,3 g	1,1
Fibra alimentaria	10,1 g	3 g	-
Proteínas	12 g	3,6 g	23,9
Sal	0,04 g	0 g	0,7
Vitaminas y Minerales			
	100 g	30 g	%VRN** (100 g)
Vitamina B1 (Tiamina)	0,5 mg	0,14 mg	41,8
Vitamina B2 (Riboflavina)	0,2 mg	0,05 mg	11,1
Vitamina B3 (Niacina)	1,1 mg	0,3 mg	7
Vitamina B6	0,1 mg	0,03 mg	7,1
Ácido fólico	32 µg	9,6 µg	16
Calcio	52 mg	15,6 mg	6,5
Hierro	4,3 mg	1,3 mg	30,4
Magnesio	138 mg	41,4 mg	36,8
Fósforo	410 mg	123 mg	58,6
Potasio	362 mg	108,6 mg	18,1
Zinc	3,6 mg	1,1 mg	36,4

*IR — Ingesta de Referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal).
**VRN — Valores de Referencia de Nutrientes.
Contiene, aproximadamente, 16 dosis de 30 g.
100 g de Avena + Nutritiva Instantánea contiene 3,7 g de betaglucanos.

Cantidad neta: 500 g

Conservar en lugar fresco y seco. Leite / Consumir preferentemente antes del fin de: (ver envase)