



LINHAÇA

CASTANHA

SEMENTES



seleção
SEMENTES

Fonte de proteína • Alto teor em fibra
Alto teor em magnésio, fósforo e ferro

Sugestões de utilização: Consumir as sementes previamente demolidas ou moídas. Adicionar a cereais, iogurtes, batidos e sopas. Incorporar em pães, bolos e hambúrgueres.

Ingredientes: Sementes de linhaça castanha.

Pode conter vestígios de glúten, soja, sésamo, frutos de casca rija e mostarda.

Declaração Nutricional (valores médios por 100 g): Energia 2598 kJ/627 kcal; Lípidos 41 g, dos quais saturados 9 g; Hidratos de carbono 28,9 g, dos quais açúcares 1,6 g; Fibra 27 g; Proteínas 22 g; Sal 0,07 g. **Vitaminas e Sais Minerais:** Tiamina (B1) 0,53 mg (48%*); Niacina (B3) 3,21 mg (20%*); Vitamina B6 0,61 mg (44%*); Ácido Fólico 112 µg (56%*); Potássio 831 mg (42%*); Cálcio 236 mg (30%*); Fósforo 622 mg (89%*); Magnésio 431 mg (115%*); Ferro 5 mg (36%*); Zinco 5 mg (50%*); Cobre 1 mg (100%*); Manganês 3 mg (150%*). *VRN - Valor de Referência do Nutriente.

Conservar em local fresco e seco, ao abrigo da luz. Depois de aberto manter num recipiente fechado, de preferência no frigorífico. Lote/Consumir de preferência antes de: (ver embalagem)

IGNORAMUS - Produtos Naturais, Lda.

Av. Nossa Sr.ª Guadalupe, n.º 71 • 2135-015 Samora Correia, Portugal

Tel.: +351 263 659 453 (Chamada para a rede fixa nacional)

consumidor@ignoramus.pt • www.cemporcento.pt • www.ignoramus.pt

250 g

R0007-9676

