



# LINHAÇA

## DOURADA MOÍDA



seleção  
FARINHAS

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

**Sugestões de utilização:** Diluir 1 c. de sopa de linhaça em água e tomar pela manhã. Pode também adicionar a papas, batidos, iogurtes e sopas. Alternativa ao ovo em panquecas e bolos.

**Ingredientes:** Sementes de linhaça dourada.

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

**Declaração Nutricional** (valores médios/100 g): Energia 2598 kJ/627 kcal; Lipídios 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%\*); Vit. 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

200 g

RO009-9972

