

BIO

7 CEREAIS E MEL

Biológico

Vegan

Sem lactose

Cereais integrais

Sem óleo de palma

Adoçada apenas com mel

Preparado em pó para papa com 7 cereais e mel.

Ingredientes: Arroz integral maltado*; AVEIA integral*; MILHO integral*; CEVADA integral*; TRIGO integral*; millet*; CENTEIO integral*; mel* (5%). *Proveniente de agricultura biológica. Contém 95% de cereais integrais.

Para alergénios ver ingredientes realçados.

Preparação: Lavar bem as mãos antes de preparar a papa e assegurar que todos os utensílios estão devidamente lavados. Ferver água durante 5 minutos. Deixar arrefecer. Deitar 150 ml de água numa taça e adicionar 30 g (+/- 5 colheres de sopa) de papa de arroz bio. Mexer com um garfo até obter uma papa homogénea. Consumir de imediato. Não guardar a papa preparada. Pode também ser preparada com bebida vegetal. Sem necessidade de cozedura.

Valores médios por	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	
	100 g	30 g*
Energia	1441 kJ/341 kcal	432 kJ/102 kcal
Lípidos	2,6 g	0,8 g
dos quais saturados	0,3 g	0,1 g
Hidratos de carbono	67,9 g	20,4 g
dos quais açúcares	4,1 g	1,2 g
Fibra	3,5 g	1,1 g
Proteínas	8,3 g	2,5 g
Sal	0,02 g	0 g

*Contém, aproximadamente, 6 porções de 30 g.

Conservar em local fresco e seco. Depois de aberto, fechar bem a saqueta após cada utilização e consumir no período máximo de 1 mês.

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

Conheça a nossa gama completa
de Alimentação Biológica

Quantidade líquida: 200 g

Loja online em www.ignoramus.pt



7 CEREALS AND HONEY

ORGANIC PORRIDGE

wholegrain cereals
sweetened with honey
lactose free • vegan • palm oil free

(EN) Powder for 7 cereals and honey porridge.

Ingredients: Malted brown rice*; whole OAT*; whole corn*; whole BARLEY*; whole WHEAT*; millet*; whole RYE*; honey* (5%). *From organic farming. Contains 95% of whole cereals. For allergens see highlighted ingredients.

Preparation: Wash your hands before preparing the porridge and ensure that all utensils are properly washed. Boil water for 5 min. Allow to cool. Pour 150 ml of water into a bowl and add 30 g (+/- 5 tablespoons) of porridge and stir well. Consume immediately. Always prepared food fresh. It can also be prepared with a vegetable drink. No cooking required.

Average values per	NUTRITION DECLARATION	
	100 g	30 g*
Energia	1441 kJ/341 kcal	432 kJ/102 kcal
Fat	2,6 g	0,8 g
of which saturates	0,3 g	0,1 g
Carbohydrate	67,9 g	20,4 g
of which sugars	4,1 g	1,2 g
Fibre	3,5 g	1,1 g
Protein	8,3 g	2,5 g
Salt	0,02 g	0 g

*Contains, approximately, 6 portions of 30 g.

Store in a cool, dry place. Once opened, close the sachet well after each use and consume within 1 month of opening.

Lot/Best before end: (see package)

Net weight: 200 g

Online store www.ignoramus.pt

BIO



7 CEREAIS E MEL

adoçado apenas com mel
sem adição de sacarose

- Sem lactose
- Cereais integrais
- Farinha não láctea
- Ingredientes biológicos

PT-BIO-04
Agricultura UE/não UE
EU/Non-EU Agriculture



7 CEREALES Y MIEL

PAPILLA ECOLÓGICA

cereales integrales
endulzada con miel
sin lactosa • vegan • sin aceite de palma

(ES) Polvo para papilla con 7 cereales y miel.
Ingredientes: Arroz integral maltado*; AVEIA integral*; maíz integral*; CEBADA integral*; TRIGO integral*; mijo*; CENTEIO integral*; miel* (5%). *Procedente de la agricultura ecológica. Contiene 95% de cereales integrales.
Para alérgenos ver ingredientes destacados.

Modo de empleo: Lava las manos antes de preparar la papilla y usar solo utensilios bien limpios. Hervir agua durante 5 min. Dejar enfriar. Verter 150 ml de agua en un bol y añadir 30 g (+/- 5 cucharadas soperas) de papilla y mezclar bien. Consumir de inmediata. No guardar la papilla preparada. También se puede preparar con bebida vegetal. Sin necesidad de cocción.

Valores medios por	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
	100 g	30 g*
Valor energético	1441 kJ/341 kcal	432 kJ/102 kcal
Grasas	2,6 g	0,8 g
de las cuales saturadas	0,3 g	0,1 g
Hidratos de carbono	67,9 g	20,4 g
de los cuales azúcares	4,1 g	1,2 g
Fibra alimentaria	3,5 g	1,1 g
Proteínas	8,3 g	2,5 g
Sal	0,02 g	0 g

*Contiene, aproximadamente, 6 porciones de 30 g.

Conservar en un lugar fresco y seco. Una vez abierto, mantener el sobre bien cerrado después de cada utilización y consumir en un período máximo de 1 mes.

Lote/Consumir preferentemente antes del fin de: (ver envase)

Cantidad neta: 200 g

Tienda online www.ignoramus.pt

AGRICULTURA BIOLÓGICA CERTIFICADA