

Somos uma empresa familiar portuguesa, comprometida com a qualidade, com a saúde e o bem-estar há mais de 25 anos. Defendemos uma alimentação equilibrada, deliciosamente positiva para todos e para o planeta!

PT | Flocos de aveia integral tostados com mel.  
ES | Copos de avena integral tostados con miel.  
EN | Toasted whole oat flakes with honey.  
FR | Flocons d'avoine complète croquants au miel.

Declaração Nutricional / Información Nutricional Nutrition Declaration / Déclaration Nutritionnelle		
Valores médios / Valores medios Average values / Valeurs moyennes	100 g	45 g*
Energia / Valor energético Energy / Énergie	1827 kJ 435 kcal	822 kJ 196 kcal
Lípidos / Grasas Fat / Matières grasses	13,9 g	6,3 g
dos quais saturados de las cuales saturadas of which saturates dont acides gras saturés	5,1 g	2,3 g
Hidratos de carbono Carbohydrate / Glucides	64,4 g	29,0 g
dos quais açúcares de los cuales azúcares of which sugars / dont sucres	19,4 g	8,7 g
Fibra / Fibra alimentaria Fibre / Fibres alimentaires	8,9 g	4,0 g
Proteínas / Protein / Protéines	8,6 g	3,9 g
Sal / Salt / Sel	0,01 g	<0,01 g

\*Esta embalagem contém aproximadamente 10 porções de 45 g.  
\*Este envase contiene aproximadamente 10 porciones de 45 g.  
\*This package contains approximately 10 portions of 45 g.  
\*Ce paquet contient environ 10 portions de 45 g.



IGNORAMUS – Produtos Naturais, Lda.  
Av. Nossa Sr.ª de Guadalupe, nº 71 • 2135-015 Samora Correia, Portugal  
Tel.: +351 263 659 453 (Chamada para a rede fixa nacional)  
consumidor@ignoramus.pt • www.ignoramus.pt

ESTAMOS  
COMPROMETIDOS  
EM FAZER SEMPRE  
MAIS POR SI E PELO

planeta

DÊ UMA NOVA VIDA  
A ESTA EMBALAGEM

Recicle



VIVA E PARTILHE UM ESTILO  
DE VIDA MAIS SAUDÁVEL  
E SUSTENTÁVEL  
**WWW.IGNORAMUS.PT**



NOVO

**MUESLI**  
Crunchy  
72% AVEIA INTEGRAL

**MEL**

Cereais crocantes,  
deliciosos e nutritivos

Alto teor em fibra  
Sem conservantes



450 g

pequenos  
almoços  
DELICIOSOS  
E NUTRITIVOS

72%  
AVEIA INTEGRAL

ALTO TEOR EM  
fibra

SEM CORANTES,  
AROMAS  
E CONSERVANTES

**MUESLI CRUNCHY AVEIA INTEGRAL E MEL**  
CEREAIS INTEGRAIS - ALTO TEOR EM FIBRA  
SEM CORANTES, AROMAS E CONSERVANTES  
APTO PARA VEGETARIANOS

**PT | Flocos de aveia integral tostados com mel.**  
**Ingredientes:** Flocos de AVEIA integral (72%); açúcar; óleo de palma\*; mel (2,5%). \*Proveniente de produção sustentável. Para alérgenos ver ingredientes realçados. Pode conter vestígios de soja, leite, sementes de sésamo e frutos de casca rija.  
**Sugestões de utilização:** Consumir com bebida vegetal, leite ou iogurte. Pode ser incorporada em barras e sobremesas. Conservar em local fresco e seco, ao abrigo da luz. Depois de aberto, manter num recipiente bem fechado.  
Lote/Consumir de preferência antes de: (ver embalagem).

**MUESLI CRUNCHY AVEIA INTEGRAL Y MIEL**  
CEREALES INTEGRALES - ALTO CONTENIDO DE FIBRA  
SIN COLORANTES, AROMAS Y CONSERVANTES  
APTO PARA VEGETARIANOS

**ES | Copos de avena integral tostados con miel.**  
**Ingredientes:** Copos de AVEIA integral (72%); azúcar; aceite de palma\*; miel (2,5%). \*Procedente de producción sostenible. Para alérgenos ver ingredientes destacados. Puede contener trazas de soja, leche, granos de sésamo y frutos de cáscara.  
**Sugerencias de utilización:** Consumir con bebida vegetal, leche o yogur. Puede incorporarse a barras y postres. Conservar en lugar fresco y seco, protegido de la luz. Una vez abierto, mantener en un recipiente bien cerrado.  
Lote/Consumir preferentemente antes del: (ver envase).

**MUESLI CRUNCHY WHOLE OAT AND HONEY**  
WHOLE GRAIN - HIGH FIBRE  
COLOURS, FLAVOURS AND PRESERVATIVES FREE  
SUITABLE FOR VEGETARIANS

**EN | Toasted whole oat flakes with honey.**  
**Ingredientes:** Whole OAT flakes (72%); sugar; palm oil\*; honey (2,5%). \*From sustainable production. For allergens see highlighted ingredients.  
May contain traces of soy, milk, sesame seeds and nuts.  
**Suggested use:** Consume with vegetable drink, milk or yogurt. Can be incorporated into cereal bars and desserts. Store in a cool, dry place, away from light. Once opened, keep in a tightly closed container.  
Lot/Best before: (see package).

**MUESLI CROUSTILLANT AVOINE COMPLÈTE ET MIEL**  
CÉRÉALES COMPLÈTES - RICHES EN FIBRES  
SANS COLORANTS, AROMES ET CONSERVATEURS  
ADAPTÉ AUX VÉGÉTARIENS

**FR | Flocons d'avoine complète croquants au miel.**  
**Ingédients:** Flocons d'AVOINE complète (72%); sucre; huile de palme\*; miel (2,5%). \*De production durable. Pour les allergènes voir les ingrédients mis en évidence. Peut contenir des traces de soja, lait, graines de sésame et fruits à coque.  
**Suggestions d'utilisation:** A consommer avec une boisson végétale, du lait ou du yaourt. Peut être incorporé dans les barres et les desserts. Conservar dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière. Une fois ouvert, à conserver dans un récipient bien fermé. Lot/À consommer de préférence avant le: (voir emballage).

Quantidade líquida / Cantidad neta / Net weight / Quantité nette:

450 g