

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 frutos secos e mel  
 ES | Copos de avena integral tostados con frutos de cáscara y miel.  
 EN | Toasted oat flakes with nuts and honey.  
 FR | Flocons d'avoine complète croquants avec noix et miel.

Declaração Nutricional / Información Nutricional Nutrition Declaration / Déclaration Nutritionnelle		
Valores médios / Valores medios Average values / Valeurs moyennes	100 g	30 g*
Energia / Valor energético Energy / Energie	2114 kJ 506 kcal	634 kJ 152 kcal
Lípidos / Grasas Fat / Matières grasses	26,9 g	8,1 g
dos quais saturados de los cuales saturados of which saturates dont acides gras saturés	5,7 g	1,7 g
Hidratos de carbono Carbohydrate / Glucides	50,4 g	15,1 g
dos quais açúcares de los cuales azúcares of which sugars / dont sucres	15,2 g	4,6 g
Fibra / Fibra alimentaria Fibre / Fibras alimentaires	6,7 g	2,0 g
Proteínas / Protein / Protéines	12,3 g	3,7 g
Sal / Salt / Sel	0,03 g	0,01 g

\*Esta embalagem contém aproximadamente 16 porções de 30 g.  
 \*Este envase contiene aproximadamente 16 porciones de 30 g.  
 \*This package contains approximately 16 portions of 30 g.  
 \*Ce paquet contient environ 16 portions de 30 g.



R0004-2529

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

Recycle



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



MUESLI

Dourado

FRUTOS SECOS  
 E MEL

Alto teor em fibra  
 Sem conservantes



500 g

pequenos  
 almoços  
 DELICIOSOS  
 E NUTRITIVOS

34%

FRUTOS SECOS  
 E SEMENTES

ALTO TEOR EM  
 fibra

SEM CORANTES,  
 AROMAS  
 E CONSERVANTES

MUESLI DOURADO FRUTOS SECOS E MEL  
 ALTO TEOR EM FIBRA  
 SEM CORANTES, AROMAS E CONSERVANTES  
 APTO PARA VEGETARIANOS

PT | Flocos de aveia integral tostados com frutos secos e mel.  
**Ingredientes:** Flocos de AVEIA integral<sup>1</sup> (35%); mistura de sementes em proporções variáveis (abóbora, girassol, linhaça castanha) (19%); mistura de frutos secos em proporções variáveis (AVEIA, AMENDOA, NOZ) (15%); açúcar; arroz extrudido (farinha de arroz, açúcar, extrato de malte de CEVADA); óleo de palma<sup>2</sup>; mel (2%); açúcar caramelizado em pó. <sup>1</sup>Origem: UE/Não-UE. <sup>2</sup>Proveniente de produção sustentável.  
**Para alérgenos ver ingredientes realçados. Pode conter vestígios de soja, leite, sementes de sésamo, outros frutos de casca rija, amendoim e mostarda. Sugestões de utilização:** Consumir com bebida vegetal, leite ou iogurte. Pode ser incorporado 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 do fim de: (ver embalagem).

MUESLI DOURADO FRUTOS DE CÁSCARA Y MIEL  
 ALTO CONTENIDO DE FIBRA  
 SIN COLORANTES, AROMAS Y CONSERVADORES  
 APTO PARA VEGETARIANOS

ES | Copos de avena integral tostados con frutos de cáscara y miel.  
**Ingredientes:** Copos de AVENA integral<sup>1</sup> (35%); mezcla de semillas en proporciones variables (calabaza, girasol, lino marón) (19%); mezcla de frutos de cáscara en proporciones variables (AVELLANA, ALMENDRA, NUEZ) (15%); azúcar; arroz extrusionado (harina de arroz, azúcar, extracto de malta de CEBADA); aceite de palma<sup>2</sup>; miel (2%); azúcar caramelizado en polvo. <sup>1</sup>Origen: UE/Fuera de la UE. <sup>2</sup>Procedente de producción sostenible. **Para alérgenos ver ingredientes destacados. Puede contener trazas de soja, leche, granos de sésamo, otros frutos de cáscara, cacahuete y mostaza. 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 fin de: (ver envase).

GOLDEN MUESLI NUTS AND HONEY  
 HIGH FIBRE  
 COLOURS, FLAVOURS AND PRESERVATIVES FREE  
 SUITABLE FOR VEGETARIANS

EN | Toasted oat flakes with nuts and honey. **Ingredients:** Whole OAT flakes<sup>1</sup> (35%); mix of seeds in variable proportions (pumpkin, sunflower, brown flax seeds) (19%); mix of nuts in variable proportions (HAZELNUT, ALMOND, WALNUT) (15%); sugar; crisp rice (rice flour, sugar, BARLEY malt extract); palm oil<sup>2</sup>; honey (2%); caramelised sugar powder. <sup>1</sup>Origin: EU/Non-EU. <sup>2</sup>From sustainable production. **For allergens see highlighted ingredients. May contain traces of soy, milk, sesame seeds, other nuts, peanut and mustard. 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 end: (see package).

GOLDEN MUESLI NOIX ET MIEL  
 RICHES EN FIBRES  
 COLORANTS, ARÔMES ET CONSERVATEURS  
 ADAPTÉ AUX VÉGÉTARIENS

FR | Flocons d'avoine complète croquants avec noix et miel.  
**Ingredients:** Flocons d'AVOINE complète<sup>1</sup> (35%); mélange de graines en proportions variables (courge, tournesol, lin brun) (19%); mélange de noix en proportions variables (NOISETTE, AMANDE, CERNEAUX DE NOIX) (15%); sucre; riz extrudé (farine de riz, sucre, extrait de malt d'ORGE); huile de palme<sup>2</sup>; miel (2%); sucre en poudre caramélisé. <sup>1</sup>Origine: UE/Non-UE. <sup>2</sup>De production durable. **Pour les allergènes voir les ingrédients mis en évidence. Peut contenir des traces de soja, lait, graines de sésame, autres fruits à coque, arachide et moutarde. Suggestions d'utilisation:** A consommer avec une boisson végétale, du lait ou du yaourt. Peut être incorporé dans les barres et les desserts. Conserver 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 fin: (voir emballage).

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

500 g