

ÓMEGA 3

MIX

ALTO TEOR DE ÁCIDOS GORDOS ÓMEGA-3
FONTE DE PROTEÍNA • ALTO TEOR EM FIBRA
ALTO TEOR EM MAGNÉSIO

O ALA (ómega 3) contribui para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue.

O efeito é obtido com uma dose diária de 2 g de ALA.



PT | MIX ÓMEGA 3. Mistura de sementes. Ingredientes: Sementes de linhaça²; sementes de chia (*Salvia hispanica*); sementes de cânhamo (*Cannabis sativa*). ³Origem: UE/Não-UE. **Pode conter vestígios de glúten, soja, sementes de sésamo, frutos de casca rija e mostarda.** Sugestões de utilização: Adicionar diretamente num copo de água ou em batidos, cereais, papas, iogurtes e sopas. **Consumir pelo menos 10 g (aproximadamente 1 colher de sopa) de mix ómega 3 por dia.** Conservar em local fresco e seco. Depois de aberto, manter num recipiente bem fechado, de preferência no frigorífico.

ES | MIX ÓMEGA 3. Mezcla de semillas. Ingredientes: Semillas de lino²; semillas de chia (*Salvia hispanica*); semillas de cânhamo (*Cannabis sativa*). ³Origen: UE/Fuera de la UE. **Puede contener trazas de gluten, soja, granos de sésamo, frutos de cáscara y mostaza. Modo de empleo:** Añadir directamente a un vaso de agua o a batidos, cereales, papillas, yogures y sopas. **Consumir al menos 10 g (aproximadamente 1 cucharada sopera) de mix ómega 3 al día.** Conservar en lugar fresco y seco. Una vez abierto, conservar en un recipiente bien cerrado, preferiblemente en la nevera.

EN | MIX ÓMEGA 3. Seeds mixture. Ingredients: Flaxseeds²; chia seeds (*Salvia hispanica*); hemp seeds (*Cannabis sativa*). ³Origin: EU/Non-EU. **May contain traces of gluten, soy, sesame seeds, nuts and mustard.** **Suggested use:** Add directly a glass of water or into smoothies, cereals, porridge, yogurts and soups. **Consume at least 10 g (approximately 1 tablespoon) of omega 3 mix per day.** Store in a cool and dry place. Once opened, keep in a tightly closed container, preferably in the refrigerator.

FR | MIX ÓMEGA 3. Mélange de graines. Ingrédients: Graines de lin²; graines de chia (*Salvia hispanica*); graines de chanvre (*Cannabis sativa*). ³Origine: UE/Non-UE. **Peut contenir des traces de gluten, soja, graines de sésame, fruits à coque et moutarde. Suggestions d'utilisation:** Ajouter directement dans un verre d'eau ou dans des smoothies, céréales, porridge, yaourts et soupes. **Consommer au moins 10 g (environ 1 cuillère à soupe) de mix ómega 3 par jour.** Conservar dans un endroit frais et sec. Une fois ouvert, à conserver dans un récipient bien fermé, de préférence au réfrigérateur.

PRODUZIDO EM PORTUGAL¹ • PRODUCIDO EN PORTUGAL¹
PRODUCED IN PORTUGAL¹ • PRODUIT AU PORTUGAL¹

CARTÃO 100% RECICLADO • EMBALAGEM 100% RECICLÁVEL



ÓMEGA 3

MIX

PT | Mistura de sementes. ES | Mezcla de semillas.
EN | Seeds mixture. FR | Mélange de graines.

Declaração Nutricional / Información Nutricional Nutrition Declaration / Déclaration Nutritionnelle	
Valores médios por / Valores medios por Average values per / Valeurs moyennes par	100 g 10 g*
Energia / Valor energético Energy / Énergie	2435 kJ 243 kJ 588 kcal 59 kcal
Lípidos / Grasso Fat / Matières grasses	40,2 g 4,0 g
dos quais saturados / de los cuales saturados of which saturated / dont celles gras saturés	7,2 g 0,7 g
Hidratos de carbono / Carbohydrate / Glucides of which sugars / de los cuales azúcares	22,3 g 2,2 g 1,3 g 0,1 g
Fibra / Fibra alimentaria Fibre / Fibres alimentaires	26,3 g 2,6 g
Proteínas / Protein / Protéines	21,2 g 2,1 g
Sal / Salt / Sel	0,06 g 0,01 g
Sais Minerais	
Magnésio / Magnesio Magnesium / Magnésium	300 mg (80%**) 30 mg (80%**)

**VRN (Valor de referência do nutriente). / (Valores de referencia de nutrientes) / NRV (Nutrient reference value). / VNR (Valeurs nutritionnelles de référence).

PT | *Este embalagem contém aproximadamente 20 porções de 10 g.
Lote/Consumir de preferência antes de: (ver embalagem).

ES | *Este envase contiene aproximadamente 20 porciones de 10 g.
Lote/Consumir preferentemente antes del: (ver envase).

EN | *This package contains approximately 20 portions of 10 g.
Lot/Best before: (see package).

FR | *Ce paquet contient environ 20 portions de 10 g.
Lot/À consommer de préférence avant le: (voir emballage).

Quantidade líquida / Cantidad neto
Net weight / Quantité nette: 200 g

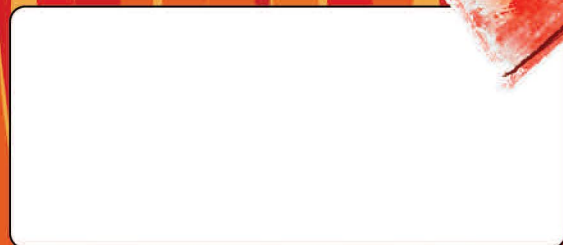


+ PROTEÍNA

ÓMEGA 3¹

MIX

¹Contribui para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue.



1 COLHER POR DIA

Dose recomendada diária: aproximadamente 10 g de mix ómega 3



ÓMEGA 3

MIX

para o seu bem-estar e equilíbrio



diretamente em água



batidos



cereais e papas



iogurtes



sopas

1 COLHER POR DIA

Dose recomendada diária:
aproximadamente 10 g de mix ómega 3