

FORMATO
familiar



CHIA

SEMENTES



seleção
SEMENTES

Vegan · Alto teor em fibra · Fonte de proteína
Alto teor em cálcio, fósforo, zinco e manganês

Sugestões de utilização: Demolhar as sementes num copo de água, durante 15 a 30 minutos. Adicionar a cereais, iogurtes, batidos, pães e bolos. Podem também ser adicionadas diretamente. Não exceder a dose diária recomendada de 15 g.

Ingredientes: Sementes de chia (*Salvia hispanica* L.).

Pode conter vestígios de glúten, sementes de sésamo e frutos de casca rija.

Declaração Nutricional (valores médios por 100 g): Energia 1812 kJ/440 kcal; Lípidos 30,8 g, dos quais saturados 3,2 g, dos quais polinsaturados 23,3 g; Hidratos de carbono 6,2 g, dos quais açúcares 0 g; Fibra 37,7 g; Proteínas 15,6 g; Sal 0,05 g. **Sais Minerais:** Cálcio 631 mg (78,9%*); Fósforo 948 mg (135,4%*); Zinco 3,5 mg (3,5%*); Manganês 2,2 mg (110%*). *VRN - Valor de Referência do nutriente.

Conservar em local fresco e seco, ao abrigo da luz. Depois de aberto, manter num recipiente bem fechado, de preferência no frigorífico. Lote/Consumir de preferência antes do fim de: (ver embalagem)

IGNORAMUS - Produtos Naturais, Lda.

Av. Nossa Sr.^a de Guadalupe, n.º 71 • 2135-015 Samora Correia, Portugal

Tel.: +351 263 659 453 (Chamada para a rede fixa nacional)

consumidor@ignoramus.pt • www.ignoramus.pt

1 kg

R0002-1797-9670-04231

