

	Ficha Técnica / Technical Sheet/ Fiche technique	Código/Code:	FTI.73
		Revisão/Revision/ Revisión:	05
	Super Pequeno-Almoço Despertar de Buda Cacau/ Whole-Grain Breakfast Awakening Bowl Chocolate Hit/ Super Petit Déjeuner Éveil du Bouddha Cacao	Data/ Date:	04.04.2023
		Página/Page:	1 de 6

1. Identificação da Empresa/Company Identification/Identification de l'entreprise

Designação/ Company/ Designation: Alma e Valor, Lda

Morada/ Address/ Adresse: Estrada de Miraventos, lote 4 B, 2900 – 501 Setúbal

Telefone/ Telephone/ Téléphone : [21 238 2383](tel:212382383)

Mail: cliente.pt@iswari.com



2. Características do Produto/Product Features/Caractéristiques du produit

Designação comercial / Trade name / Désignation commerciale: Super Pequeno-Almoço Despertar de Buda Cacau/ Whole-Grain Breakfast Awakening Bowl Chocolate Hit/ Super Petit Déjeuner Éveil du Bouddha Cacao

Produzido/ Produced/ Produit: Portugal

Descrição do produto/ Product description/ Description du produit:

Mistura para um pequeno-almoço de preparação rápida e instantânea, com a simples adição de bebida vegetal, água ou adicionando ao seu iogurte! A combinação de vários ingredientes (trigo sarraceno, sementes e outros ingredientes funcionais) de elevado teor nutricional e sem açúcares adicionados, oferecem a opção ideal para o seu pequeno-almoço ou lanche.

Instant Breakfast mix that's prepared in an instant by simply adding plant based milk, water or yoghurt! The combination of several ingredients (buckwheat, seeds and other functional ingredients) with high nutritional content and with no added sugars offers the ideal option for your breakfast or snack.

Préparez un petit-déjeuner rapidement en ajoutant simplement une boisson végétale ou de l'eau à ce mélange instantané ou encore ajoutez le à votre yaourt ! La combinaison de plusieurs ingrédients (sarrasin, graines et autres ingrédients fonctionnels) à haute teneur nutritionnelle et sans sucres ajoutés, offre l'option idéale pour votre petit-déjeuner ou votre collation.

Ingredientes/ Ingredients/ Ingrédients:

Trigo sarraceno moído*, **amêndoa** moída*, sementes de linhaça moídas*, tâmara em pó*, sementes de chia moídas* (*Salvia hispanica*), sementes de trigo sarraceno*, cacau em pó* (5,5%) e pepitas de cacau cru* (4%). *Ingredientes de origem biológica.

Milled buckwheat*, ground **almonds***, milled flax seeds*, milled chia seeds* (*Salvia hispanica*) (10%), date powder*, buckwheat groats* cocoa powder*(5,5%) and raw cocoa nibs* (4%) *Organic ingredients.

Sarrasin moulu*, **amandes** moulues*, graines de lin moulues *, datte en poudre, graines de chia moulues (*Salvia hispanica*) *, graines de sarrasin*, cacao en poudre* (5,5%) et éclats de fèves de cacao cru* (4%). *Issus de l'agriculture biologique.

Alergénios/ Allergens/ Allergènes:

Isento de glúten. Contém amêndoas. Pode conter vestígios de frutos de casca rija, amendoim, sementes de sésamo e mostarda.

	Ficha Técnica / Technical Sheet/ Fiche technique	Código/Code:	FTI.73
		Revisão/Revision/Revisión:	05
	Super Pequeno-Almoço Despertar de Buda Cacau/ Whole-Grain Breakfast Awakening Bowl Chocolate Hit/ Super Petit Déjeuner Éveil du Bouddha Cacao	Data/ Date:	04.04.2023
		Página/Page:	2 de 6

Gluten free. Contain almonds. May contain traces of nuts, peanuts, sesame seeds and mustard.

Sans gluten. Contient amandes. Peut contenir des traces de fruits à coque, cacahuètes de graines de sésame et moutarde.

Processo de fabrico/ Manufacturing process/ Procédure de fabrication:

Mistura de ingredientes e embalagem/ Mixing of ingredients and packaging/ Mélange d'ingrédients et emballage.

Consumidor alvo/ Target consumer/ Consommateur cible:

Público em geral / General consumers/ Grand public.

Conservação e validade/ Preservation and shelf-life/ Conservation et validité:

Conservação em ambiente seco e fresco, em local escuro, sem necessidade de refrigeração. Após abertura, conservar no frigorífico e consumir após 3 meses.

Tempo de prateleira de 15 meses desde o dia de produção em embalagem fechada.¹

Tempo de prateleira de 15 meses desde o dia de produção em embalagem fechada.²

Preserve in dry cool environment, in the dark, refrigerate after opening and consume within 3 months.

Shelf-life of 15 months from the day of sealed pack production.¹

Shelf-life of 15 months from the day of sealed pack production.²

Conservation dans un environnement sec et frais, dans un endroit sombre. À consommer dans les 3 mois après ouverture.

Durée de conservation de 15 mois à partir du jour de la production dans un emballage fermé.¹

Durée de conservation de 15 mois à partir du jour de la production dans un emballage fermé.²

Sugestões de utilização e preparação/Suggested use and preparation/Utilisation et préparation suggérée

Porridge - Junte 4 colheres de sopa a 90ml de água ou bebida vegetal e misture bem.

Smoothie – Junte 3 colheres de sopa a 250ml de água ou bebida vegetal e fruta a gosto e coloque no liquidificador.

Pode também juntar 2 colheres de sopa a um iogurte.

Porridge - Add 4 tablespoons to 90ml of water or vegetable drink and mix well.

Smoothie – Add 3 tablespoons to 250ml of water or vegetable drink and fruit to taste and place in a blender.

You can also add 2 tablespoons to a yogurt.

Porridge – Ajouter 4 cuillères à soupe à 90ml d'eau ou de boisson végétale et bien mélanger.

Smoothie – Ajoutez 3 cuillères à soupe à 250ml d'eau ou de boisson végétale et de fruits au goût et placez-les dans un mélangeur.

Vous pouvez également ajouter 2 cuillères à soupe au yaourt.

Restrições/ Restriction/ Restrictions:

O produto / ingredientes são: The product/ingredients are: Le produit/les ingrédients sont:	Sim/ Não: Yes/ No: Oui / Non:
Geneticamente modificados Genetically modified	Não No

	Ficha Técnica / Technical Sheet/ Fiche technique	Código/Code:	FTI.73
		Revisão/Revision/Revisión:	05
	Super Pequeno-Almoço Despertar de Buda Cacau/ Whole-Grain Breakfast Awakening Bowl Chocolate Hit/ Super Petit Déjeuner Éveil du Bouddha Cacao	Data/ Date:	04.04.2023
		Página/Page:	3 de 6

Génétiquement modifié	Non
Irradiado	Não
Irradiated	No
Irradié	Non

3. Requerimentos Analíticos/ Analytical requirements/ Exigences analytiques

Características organoléticas/ Organoleptic characteristics/ Caractéristiques organoleptiques:

Aroma e Sabor/ Flavour/ Arôme et saveur: Característico/ Characteristic/ Caractéristique

Aspeto/ Aspect/ Aspect: Característico/ Characteristic/ Caractéristique

Textura/ Texture/ Texture: Característica/ Characteristic/ Caractéristique

Características microbiológicas e Químicas/ Microbiological and chemical characteristics/ Caractéristiques microbiologique:

Aeróbios mesófilos/ Total vials/ Mésophile aérobie	<1,0x10 ⁵ ufc/g / cfu/g
Bolores e leveduras/ Yeasts and molds/ Les moisissures et la levures	1,0x10 ⁴ ufc/g / cfu/g
Enterobacteriaceae/ Enterobacteriaceae/ Entérobactéries	10 ² – 10 ⁴ ufc/g / cfu/g
E. Coli	10 ufc/g /cfu/g
Staphylococcus aureus	100 ufc/g / cfu/g
Salmonella/ Salmonella/ Salmonelle	Ausência em 25 g/ Absence in 25g/ Absence dans 25 g
Pesticidas/ Pesticides/ Pesticides	De acordo com a legislação Europeia/ In agreement with EU regulation/ Conformément à la réglementation de l'EU
Metais Pesados/ Heavy metals/ Métaux lourds	De acordo com a legislação Europeia/ In agreement with EU regulation/ Conformément à la réglementation de l'EU

De acordo com: ISO4833, 4831, 4832, 6888, 7954, 7932, 6579, Regulamento (CE) Nº 1881/2006 e revisões subsequentes;

In agreement with: ISO 4833, 4831-4832, 6888, 7954, 7932, 6579, Regulation (CE) Nº1881/2006 and subsequent revisions.

Selom la norme: ISO 4833, 4831-4832, 6888, 7954, 7932, 6579, Règlement (CE) Nº1881/2006 et les révisions ultérieures.

Declaração Nutricional / Nutritional declaration/ Déclaration Nutritionnelle

	Por 100g de produto; Per 100g of product Pour 100g de produit	*DR/**VRN *RI/**NRV *AR/**VRN
Energia/ Energy/ Énergie (kJ/ kcal)	1770/424	*21%
Lípidos/ Fat/ Matières grasses (g)	20	*29%
Dos quais saturados/of which saturates/ Dont acides gras saturés(g)	3,4	*17%

	Ficha Técnica / Technical Sheet/ Fiche technique	Código/Code:	FTI.73
		Revisão/Revision/Revisión:	05
	Super Pequeno-Almoço Despertar de Buda Cacau/ Whole-Grain Breakfast Awakening Bowl Chocolate Hit/ Super Petit Déjeuner Éveil du Bouddha Cacao	Data/ Date:	04.04.2023
		Página/Page:	4 de 6

Dos quais monoinsaturados/ of which mono-unsaturates/ dont acides gras mono-insaturés (g)	9	-
Dos quais polinsaturados/ of which polyunsaturates/ dont acides gras polyinsaturés (g)	7,8	-
Hidratos de Carbono/ Carbohydrates/ Glucides (g)	38	*15%
Dos quais açúcares/of which sugars/ Dont sucres (g)	9,7	*11%
Fibra/ Fibre/ Fibres alimentaires (g)	14	-
Proteínas/ Proteins/ Protéines (g)	16	*32%
Sal/ Salt/ Sel (g)	0,01	*<1%

*Dose de referência para um adulto médio (8400kJ/2000kcal) / *Reference Intake of an average adult (8400 kJ/ 2000 kcal)/ * Apports quotiens de référence pour un adulte (8400 kJ/ 2000 kcal)

**Valores de referência do Nutriente/ **Nutrient Reference Value/ ** Valeur Nutritionnelle de référence

Minerais/ Minerals/ Minéraux:

	Por 100g de produto Per 100g of product Pour 100g de produit	*DR/**VRN *RI/**NRV *AR/**VRN
Potássio/ Potassium/ Potassium (mg)	689	**34%
Magnésio/ Magnesium/ Magnésium (mg)	254	**68%
Ferro/ Iron/ Fer (mg)	5,1	**36%
Cobre/ Copper/ Cuivre (mg)	0,9	**90%
Cálcio/ Calcium/ Calcium (mg)	146	**18%
Fósforo/ Phosphorus/ Phosphore (mg)	421	**60%

*Dose de referência para um adulto médio (8400kJ/2000kcal) *Reference Intake of an average adult (8400 kJ/ 2000 kcal)/ * Apports quotiens de référence pour un adulte (8400 kJ/ 2000 kcal)

**Valores de referência do Nutriente/ **Nutrient Reference Value/ ** Valeur Nutritionnelle de référence

Informação adicional/ Additional information/ Information additionnel:

	Por 100g de produto Per 100g of product Pour 100g de produit
Ómega 3 (Ácida alfa-linolenico)/ Omega 3 (alfa-linolenic acid)/ Oméga 3 (acide alfa-linolénique) (g)	5,2

Alegações Nutricionais/ Nutritional Claims/ Allégations Nutritionnel :

Alto teor em fibra, magnésio, ferro, potássio, cobre e fósforo.

Fonte de proteínas e cálcio.

Alto teor de ácidos gordos ómega-3

High fibre, magnesium, iron, potassium, copper and phosphorus

	Ficha Técnica / Technical Sheet/ Fiche technique	Código/Code:	FTI.73
		Revisão/Revision/Revisión:	05
	Super Pequeno-Almoço Despertar de Buda Cacau/ Whole-Grain Breakfast Awakening Bowl Chocolate Hit/ Super Petit Déjeuner Éveil du Bouddha Cacao	Data/ Date:	04.04.2023
		Página/Page:	5 de 6

High omega-3 fatty acids.

Source of calcium and protein.

Riche en fibre, magnésium, fer, potassium, cuivre, phosphore et acides gras oméga-3

Source de calcium et protéines.

Informações adicionais/ Additional information/ Information additionnel:

	Sim/ Yes/ Oui	Não/ No/ Non
Adequado a vegans/ Suitable for vegans/ Convient aux végétaliens	X	
Biológico / Organic/ Biologique	X	
Sem adição de açúcares/ With no added sugars/ sans sucres ajoutés	X	
Tem baixo teor em sal/ Has low salt content/ Faible teneur en sel	X	

4. Características da embalagem/ Packaging/ Caractéristiques de l'emballage

¹Embalagem de 360g/Embalagem de aptidão alimentar: Frente - MattOPP/PE; Trás - MattOPP/MetPet/mic PE
 Embalagem de 1Kg/Embalagem de aptidão alimentar: Frente - MattOPP/PE; Trás - MattOPP/MetPet/mic PE
 360g pack/ Food grade: Front - MattOPP/PE; Back - MattOPP/MetPet/mic PE
 1kg pack/ Food grade: Front - MattOPP/PE; Back - MattOPP/MetPet/mic PE
 Emballage de 360g/ Emballage de conditionnement: Face - MattOPP/PE; Dos - MattOPP/MetPet/mic PE
 Emballage de 1kg/ Emballage de conditionnement: Face - MattOPP/PE; Dos - MattOPP/MetPet/mic PE

²Embalagem de 360g/Embalagem de aptidão alimentar: PE mate/ PE branco EVOH PE (Reciclável)
 Embalagem de 3kg/Embalagem de aptidão alimentar: PE mate/ PE branco EVOH PE (Reciclável)
 360g pack/ Food grade: PE mate/ PE white EVOH PE (Recyclable)
 3kg pack/ Food grade: PE matt/LLDPE white (Recyclable)
 Emballage de 360g/ Emballage de conditionnement : PE mat/ PE blanc EVOH PE (Recyclable)
 Emballage de 3kg/ Emballage de conditionnement : PE mat/ PE blanc EVOH PE (Recyclable)

5. Condições de transporte e distribuição/ Transportation and distribution conditions/ Conditions de transport et de distribution

Transporte em veículo fechado à temperatura ambiente.

Transport in closed vehicle at room temperature.

Transport dans un véhicule fermé à température ambiante.

6. Menções de rotulagem / Labelling claims/ Mentions d'étiquetage

Menções/ Claims/ Mentions	
Contactos do produtor/ Product contact/ Contacts producteurs	De acordo com o ponto 1/ According to point 1/ Selon le point 1
Denominação de venda / Denomination/ Denomination de vente	Super Pequeno-Almoço Despertar de Buda Cacau/ Whole-Grain Breakfast Awakening Bowl Chocolate

	Ficha Técnica / Technical Sheet/ Fiche technique	Código/Code:	FTI.73
		Revisão/Revision/Revisión:	05
	Super Pequeno-Almoço Despertar de Buda Cacau/ Whole-Grain Breakfast Awakening Bowl Chocolate Hit/ Super Petit Déjeuner Éveil du Bouddha Cacao	Data/ Date:	04.04.2023
		Página/Page:	6 de 6

	Hit/ Super Petit Déjeuner Éveil du Bouddha Cacao
Lista de ingredientes e alergénios/ Ingredients list and allergens/ Liste d'ingrédients et allergènes	De acordo com o ponto 2 (ingredientes e alergénios) /According to point 2 (ingredients and allergens)/ Selon le point 2 (ingrédients et allergènes)
Data limite de consumo/ Shelf-life/ Date d'expiration	De acordo com o ponto 2 (Conservação e validade) / According to point 2 (Preservation and shelf-life)/ Selon le point 2 (Conservation et validité)
Lote/ Batch/ Lot	-
Símbolos/ Symbols/ Symboles	“Ponto Verde” / “ Green point” / “Point vert” “Colocar em contentor adequado” / “Place in suitable container”/ “Mettre dans un récipient approprié” “Embalagem própria para conter produtos alimentares” / Food grade pack/ “Propre emballage pour contenir des produits alimentaires”

7. Certificações / Certifications/ Certifications

Produto Biológico (Certiplanet PT-BIO-04)/ Isento de glúten (AOECS – PT-006-225) / Vegan (Vegan Society)
 Organic product (Certiplanet PT-BIO-04) / Gluten free (AOECS – PT-006-225) / Vegan (Vegan Society)
 Produit biologique (Certiplanet PT-BIO-04) / Sans gluten (AOECS - PT-006-225) / Vegan (Vegan Society)

8. Rastreabilidade/ Traceability/ Traçabilité

Número do lote encontra-se inscrito na embalagem/ The batch is in the pack/ Le numéro de lot est sur l'emballage.
 O lote tem o formato L0000PAaamm/The batch format is: L0000PAaamm /Le lot a le format de L0000PAaamm
 Exemplo/Example/Exemple: L4567PA2112
 21 – ano/year/an
 12 – mês/month/mois
 4567 - código sequencial/sequential code/code séquentiel