

	Ficha Técnica / Technical Sheet/ Fiche technique	Código/Code	FTI.21
		Revisão/Revision/Revisión:	05
	Super Pequeno-almoço Despertar de Buda Proteína Matinal/ Whole-Grain Breakfast Awakening Bowl Carob & Banana/ Super Petit Déjeuner Éveil du Boudha Maxi Protéines	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 Proteína Matinal/ Whole-Grain Breakfast Awakening Bowl Carob & Banana / Super Petit Déjeuner Éveil du Boudha Maxi Protéines

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.

A quick and instant breakfast mix, simply by adding it to your vegetable drink, water or adding it to your yogurt! The combination of various ingredients (buckwheat, seeds and other functional ingredients) with high nutritional content and no added sugars, offer the ideal option for your breakfast or snack.

Mélangez pour une préparation rapide et instantanée du petit-déjeuner en ajoutant simplement une boisson végétale, de l'eau ou en ajoutant 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*, proteína de arroz* (19%), banana em pó* (14%), chufa moída*, sementes de linhaça moídas*, farinha de alfarroba*(8%) e sementes de trigo sarraceno*. *Ingredientes de origem biológica.

Milled buckwheat*, brown rice protein* (19%), banana powder* (14%), milled tigernut*, milled flax seeds*, carob powder* (8%) and buckwheat groats*. *Organic ingredients.

Sarrasin moulu*, proteínas de riz*, banane en poudre*, souchet en poudre*, graines de lin moulues*, caroube en poudre* et graines de sarrasin*. *Issus de l'agriculture biologique.

Alergénios/ Allergens/ Allergènes:

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

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

Sans gluten. Peut contenir des traces de fruits à coque, d'arachides, de graines de sésame et moutarde.

	Ficha Técnica / Technical Sheet/ Fiche technique	Código/Code	FTI.21
		Revisão/Revision/Revisión:	05
	Super Pequeno-almoço Despertar de Buda Proteína Matinal/ Whole-Grain Breakfast Awakening Bowl Carob & Banana/ Super Petit Déjeuner Éveil du Boudha Maxi Protéines	Data/ Date:	04.04.2023
		Página/Page:	2 de 6

Processo de fabrico/ Manufacturing process/ Procédure de fabrication:

Mistura dos ingredientes e embalamento/ Mixing ingredients and packaging/ Mélange de tous les 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.

Smoothie: Junte 3 colheres de sopa a 250ml de água ou bebida vegetal com frutas a seu gosto e meta no liquidificador.

Pode também juntar 2 colheres de sopa ao seu 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: Ajoutez 4 cuillères à soupe à 90ml d'eau ou de boisson végétale.

Smoothie : Ajoutez 3 cuillères à soupe à 250ml d'eau ou de boisson végétale avec des fruits à votre guise et placez-les dans un mixeur.

Vous pouvez également ajouter 2 cuillères à soupe à votre yaourt.

Restrições/ Restriction/ Restrictions:

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

	Ficha Técnica / Technical Sheet/ Fiche technique	Código/Code	FTI.21
		Revisão/Revision/Revisión:	05
	Super Pequeno-almoço Despertar de Buda Proteína Matinal/ Whole-Grain Breakfast Awakening Bowl Carob & Banana/ Super Petit Déjeuner Éveil du Boudha Maxi Protéines	Data/ Date:	04.04.2023
		Página/Page:	3 de 6

3. Requerimentos Analíticos/ Analytical requirements/ Exigences analytiques

Características organolépticas/ Organoleptic characteristics/ Caractéristiques organoleptiques:

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

Aspeto/ Aspect/ Aspect: Característico/ Characteristic/ Caractéristique

Textura/ Texture/ Texture: Característico/ 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.

Selon 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	Por 60g de produto Per 60g of product Pour 60g de produit	*DR/**VRN *RI/**NRV *AR/**VRN
Energia/ Energy/ Énergie (kJ/kcal)	1615/384 *19%	1006/239	*12%
Lípidos/ Fat/ Matières grasses (g)	8,9 *13%	5,3	*7,6%

	Ficha Técnica / Technical Sheet/ Fiche technique	Código/Code	FTI.21
		Revisão/Revision/Revisión:	05
	Super Pequeno-almoço Despertar de Buda Proteína Matinal/ Whole-Grain Breakfast Awakening Bowl Carob & Banana/ Super Petit Déjeuner Éveil du Boudha Maxi Protéines	Data/ Date:	04.04.2023
		Página/Page:	4 de 6

Dos quais saturados/Of which saturates/ Dont acides gras saturés(g)	1,5 *7,5%	0,9	*4,5%
Dos quais monoinstaurados/ Of which mono-unsaturates/ dont acides gras mono-insaturés (g)	3,7	2,2	
Dos quais polinsaturados/ Of which polyunsaturates/ dont acides gras polyinsaturés (g)	3,6	2,2	
Hidratos de Carbono/ Carbohydrates/ Glucides (g)	46 *18%	28	*11%
Dos quais açúcares/Of which sugars/ Dont sucres (g)	14 *16%	8,4	*9,3%
Fibra/ Fibre/ Fibres alimentaires (g)	9,8	5,9	-
Proteínas/ Proteins/ Protéines (g)	25 *50%	15	*30%
Sal/ Salt/ Sel (g)	0,04 *<1%	0,02	*<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	Por 60g de produto Per 60g of product Pour 60g de produit	*DR/**VRN *RI/**NRV *AR/**VRN
Magnésio/ Magnesium /Magnésium (mg)	122 **33%	73,2	**20%
Ferro/Iron/Fer (mg)	3,9 **28%	2,3	**16%

*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/ Omega 3/ Oméga 3 (g)	2,3

Alegações Nutricionais/ Nutritional Claims/ Allégations Nutritionnel :

Alto teor em magnésio, fibra e ácidos gordos ómega-3

Alto teor de Proteína: Contribuem para o crescimento da massa muscular.

	Ficha Técnica / Technical Sheet/ Fiche technique	Código/Code	FTI.21
		Revisão/Revision/Revisión:	05
	Super Pequeno-almoço Despertar de Buda Proteína Matinal/ Whole-Grain Breakfast Awakening Bowl Carob & Banana/ Super Petit Déjeuner Éveil du Boudha Maxi Protéines	Data/ Date:	04.04.2023
		Página/Page:	5 de 6

Fonte de Ferro.

High fibre and ómega-3 fatty acids

High protein: contributes to a growth in muscle mass.

Riche en magnésium, fibres et en acides gras oméga-3

Riche en protéines: contribuent à augmenter la masse musculaire.

Source de fer.

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		
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 MattOP P/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	
----------------------------------	--

	Ficha Técnica / Technical Sheet/ Fiche technique	Código/Code	FTI.21
		Revisão/Revision/Revisión:	05
	Super Pequeno-almoço Despertar de Buda Proteína Matinal/ Whole-Grain Breakfast Awakening Bowl Carob & Banana/ Super Petit Déjeuner Éveil du Boudha Maxi Protéines	Data/ Date:	04.04.2023
		Página/Page:	6 de 6

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 Proteína Matinal/ Whole-Grain Breakfast Awakening Bowl Carob & Banana/ Super Petit Déjeuner Éveil du Boudha Maxi Protéines
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 a suitable container" / "Mettre dans un récipient approprié" "Embalagem própria para conter produtos alimentares" / Food grade pack/ "Propre emballage pour contenir des produits alimentaires"

5. Certificações / Certifications/ Certifications
Produto Biológico (Certiplanet PT-BIO-04) / Isento de glúten (AOECS – PT-006-230) / Vegan (Vegan Society) Organic product (Certiplanet PT-BIO-04) / Gluten free (AOECS – PT-006-230) / Vegan (Vegan Society) Produit biologique (Certiplanet PT-BIO-04) / Sans gluten (AOECS - PT-006-230) / Vegan (Vegan Society)

6. 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