

	Ficha Técnica/Technical Sheet/Fiche Technique	Código/Code:	FTI.101
		Revisão/Revision/Revisión:	06
	Super pequeno-almoço Aveia, Trigo sarraceno e Sementes de linhaça, Framboesa e Manteiga de Amendoim / Whole-Grain Breakfast Oats, Buckwheat and flax seeds, Raspberry and Peanut butter / Super Petit Déjeuner Avoine, Sarrasin et graines de lin, Framboise et Purée de Cacahuète	Data/Date:	04.04.2023
		Página/Page:	1 de 7

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 Aveia, Trigo sarraceno e Sementes de linhaça, Framboesa e Manteiga de Amendoim / Whole-Grain Breakfast Oats, Buckwheat and flax seeds, Raspberry and Peanut butter / Super Petit Déjeuner Avoine, Sarrasin et graines de lin, Framboise et Purée de Cacahuète

Produzido /Produced/Produit: Portugal

Descrição do produto /Product description /Description du produit:

Super pequeno-almoço framboesa e manteiga de amendoim é o produto ideal para preparar o seu pequeno-almoço de aveia de forma instantânea e rápida (sem cozinhar!). Além de flocos de aveia sem glúten, esta mistura também é enriquecida com trigo sarraceno moído e sementes que, combinados com a pasta de amendoim crocante, contribuem para um porridge mais cremoso, nutritivo e recheado!

Super breakfast raspberry and peanut butter is the ideal product to prepare your oatmeal instantly and quickly (without cooking!). In addition to gluten-free rolled oats, this mix is also enriched with ground buckwheat and seeds which, combined with the crunchy peanut butter, contribute to a creamier, more nutritious and filling porridge!

Super petit déjeuner framboise et purée de cacahuète est le produit idéal pour préparer vos flocons d'avoine instantanément et rapidement (sans cuisson!). En plus des flocons d'avoine sans gluten, ce mélange est également enrichi en sarrasin moulu et en graines qui, combinés au purée de cacahuète croquant, contribuent à un porridge plus crémeux, plus nutritif et rassasiant!

Ingredientes/Ingredients/Ingrédients:

Flocos de **aveia*** (isenta de glúten) (49%), trigo sarraceno moído* (18%), manteiga de **amendoim** crocante* (100% **amendoins** torrados) (12%), sementes de linhaça moídas* (6%), sementes de girassol*, farinha de **amendoim***, tâmara em pó* e framboesa liofilizada em pó* (2%). *Ingredientes de origem biológica.

	Ficha Técnica/Technical Sheet/Fiche Technique	Código/Code:	FTI.101
		Revisão/Revision/Revisión:	06
	Super pequeno-almoço Aveia, Trigo sarraceno e Sementes de linhaça, Framboesa e Manteiga de Amendoim / Whole-Grain Breakfast Oats, Buckwheat and flax seeds, Raspberry and Peanut butter / Super Petit Déjeuner Avoine, Sarrasin et graines de lin, Framboise et Purée de Cacahuète	Data/Date:	04.04.2023
		Página/Page:	2 de 7

Gluten-free **oats** flakes* (49%), ground buckwheat* (18%), crunchy **peanut** butter* [100% roasted **peanuts**] (100%) (12%), ground flax seeds* (6%), sunflower seeds*, **peanut** flour*, date powder*, freeze dried raspberry powder* (2%).*Organic ingredients.

Flocons d'**avoine*** (sans gluten) (49%), sarrasin moulu* (18%), purée de **cacahuète** croustillant* (100% **cacahuètes** grillées) (12%), graines de lin moulues* (6%), graines de tournesol*, farine de **cacahuète***, dattes en poudre*, poudre de framboises lyophilisées (2%). *Issus de l'agriculture biologique.

Alergénios /Allergens /Allergènes:

Isento de glúten. Contém aveia (isenta de glúten) e amendoim. Pode conter vestígios de frutos de casca, sementes de sésamo e mostarda.

Gluten free. Contain gluten-free oats and peanuts. May contain traces of nuts, sesame seeds and mustard.

Sans gluten. Contient de l'avoine (sans gluten) et des cacahuètes. Peut contenir des traces de fruits à coque, de graines de sésame et moutarde.

Processo de fabrico /Manufacturing process / Procédure de fabrication:

Mistura de ingredientes e embalamento/ 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.

Tempo de prateleira 13 meses desde o dia de produção em embalagem fechada.¹

Tempo de prateleira de 13 meses desde o dia de produção em embalagem fechada.²

Preserve in dry cool environment, in the dark, no need of refrigeration.

Shelf-life of 13 months from the day of sealed pack production.¹

Shelf-life of 13 months from the day of sealed pack production.²

Conservation dans un environnement sec et frais, dans un endroit sombre.

Durée de conservation 13 mois à partir du jour de la production dans un emballage fermé.¹

Durée de conservation de 13 mois à partir du jour de la production dans un emballage fermé.²

Sugestão de utilização /Suggested use and preparation /Utilisation et préparation suggérée

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

Junte 2 colheres de sopa a um iogurte.

Pode também juntar a pastelaria, pancakes ou barras energéticas.

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

Add 2 tablespoons to a yogurt.

You can also add it to pastry, pancakes or energy bars.

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

Ajoutez 2 cuillères à soupe au yaourt.

	Ficha Técnica/Technical Sheet/Fiche Technique	Código/Code:	FTI.101
		Revisão/Revision/Revisión:	06
	Super pequeno-almoço Aveia, Trigo sarraceno e Sementes de linhaça, Framboesa e Manteiga de Amendoim / Whole-Grain Breakfast Oats, Buckwheat and flax seeds, Raspberry and Peanut butter / Super Petit Déjeuner Avoine, Sarrasin et graines de lin, Framboise et Purée de Cacahuète	Data/Date:	04.04.2023
		Página/Page:	3 de 7

Vous pouvez également l'ajouter à des pâtisserie, des pancakes ou des barres énergétiques.

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 Génétiquement modifié	Não No Non
Irradiado Irradiated Irradié	Não No 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: 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.

	Ficha Técnica/Technical Sheet/Fiche Technique	Código/Code:	FTI.101
		Revisão/Revision/Revisión:	06
	Super pequeno-almoço Aveia, Trigo sarraceno e Sementes de linhaça, Framboesa e Manteiga de Amendoim / Whole-Grain Breakfast Oats, Buckwheat and flax seeds, Raspberry and Peanut butter / Super Petit Déjeuner Avoine, Sarrasin et graines de lin, Framboise et Purée de Cacahuète	Data/Date:	04.04.2023
		Página/Page:	4 de 7

Declaração Nutricional/Nutritional declaration/Déclaration Nutritionnelle:

	Por 100g de produto Per 100g of product Pour 100g de produit	Por 50g de produto Per 50g of product Pour 50g de produit	*DR/**VRN *RI/**NRV *AR/**VRN
Energia/Energy /Énergie (kJ/kcal)	1751/418	876/209	*10%
Lípidos/Fat/Matières grasses (g)	16	8	*11%
Dos quais saturados/Of which saturates/ Dont acides gras saturés(g)	2,8	1,4	*7%
Dos quais monoinsaturados/of which monounsaturated fatty acids/ Dont acides gras monoinsaturés(g)	7	3,5	-
Dos quais polinsaturados/of which polyunsaturated fatty acids/ Dont acides gras polinsaturés(g)	6,2	3,1	-
Hidratos de Carbono/ Carbohydrates/Glucides (g)	46	23	*8,8%
Dos quais açúcares/Of which sugars/Dont sucres (g)	6	3,1	*3,4%
Fibra/Fibre/Fibres alimentaires (g)	11	5,5	-
Proteínas/Proteins/Protéines (g)	17	8,5	*17%
Sal/ Salt/ Sel (g)	0	0	*0%

*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 50g de produto Per 50g of product Pour 50g de produit	*DR/**VRN *RI/**NRV *AR/**VRN
Ferro/Iron/ Fer (mg)	3,5 **25%	1,80	**13%
Fósforo/Phosphorus/ Phosphore (mg)	424 **61%	212	**30%
Cobre/Copper/Cuivre (mg)	0,5 **50%	0,3	**30%

	Ficha Técnica/Technical Sheet/Fiche Technique	Código/Code:	FTI.101
		Revisão/Revision/Revisión:	06
	Super pequeno-almoço Aveia, Trigo sarraceno e Sementes de linhaça, Framboesa e Manteiga de Amendoim / Whole-Grain Breakfast Oats, Buckwheat and flax seeds, Raspberry and Peanut butter / Super Petit Déjeuner Avoine, Sarrasin et graines de lin, Framboise et Purée de Cacahuète	Data/Date:	04.04.2023
		Página/Page:	5 de 7

Manganês/Manganese/Manganèse (mg)	2,7 **135%	1,4	**70%
Potássio/ Potassium/ Potassium (mg)	585 **29%	293	**15%
Magnésio/Magnesium/Magnésium (mg)	170 **45%	85	**23%
Zinco/Zinc/Zinc (mg)	2,7 **27%	1,4	**14%

*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

Alegações Nutricionais/Nutritional Claims/Allégations Nutritionnel:

Alto teor em fibra, manganês e magnésio.

Fonte de proteína.

High fibre, manganese and magnesium.

Source of protein.

Riche en fibres, manganèse et magnésium.

Source de 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 açúcar adicionado/No added sugars/Sans sucre ajouté	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)

	Ficha Técnica/Technical Sheet/Fiche Technique	Código/Code:	FTI.101
		Revisão/Revision/Revisión:	06
	Super pequeno-almoço Aveia, Trigo sarraceno e Sementes de linhaça, Framboesa e Manteiga de Amendoim / Whole-Grain Breakfast Oats, Buckwheat and flax seeds, Raspberry and Peanut butter / Super Petit Déjeuner Avoine, Sarrasin et graines de lin, Framboise et Purée de Cacahuète	Data/Date:	04.04.2023
		Página/Page:	6 de 7

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 Aveia, Trigo sarraceno e Sementes de linhaça, Framboesa e Manteiga de Amendoim / Whole-Grain Breakfast Oats, Buckwheat and flax seeds, Raspberry and Peanut butter / Super Petit Déjeuner Avoine, Sarrasin et graines de lin, Framboise et Purée de Cacahuète
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 – OATS-PT-006- 214)/Vegan (Vegan Society)
 Organic product (Certiplanet PT-BIO-04)/Gluten free (AOECS – OATS-PT-006-214)/Vegan (Vegan Society)
 Produit biologique (Certiplanet PT-BIO-04)/Sans gluten (AOECS – OATS-PT-006-214)/Vegan (Vegan Society)

	Ficha Técnica/Technical Sheet/Fiche Technique	Código/Code:	FTI.101
		Revisão/Revision/Revisión:	06
	Super pequeno-almoço Aveia, Trigo sarraceno e Sementes de linhaça, Framboesa e Manteiga de Amendoim / Whole-Grain Breakfast Oats, Buckwheat and flax seeds, Raspberry and Peanut butter / Super Petit Déjeuner Avoine, Sarrasin et graines de lin, Framboise et Purée de Cacahuète	Data/Date:	04.04.2023
		Página/Page:	7 de 7

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