

	Ficha Técnica/Technical Sheet/Fiche Technique	Código/Code:	FTI.154
		Revisão/Revision/Revisión:	02
	Super Pequeno-almoço Extra protein Cacau e proteína de abóbora/ Super Breakfast Extra Protein Cocoa and pumpkin protein/ Super Petit Déjeuner Extra Cacao et protéines de grains de courge	Data/Date:	29.03.2023
		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 Extra protein cacau e proteína de abóbora / Super Breakfast Extra Protein Cocoa and Pumpkin protein / Super Petit Déjeuner Extra protéine Cacao et protéines de grains de courge.

Produzido/Produced/Produit: Portugal

Descrição do produto/Product description/Description du produit:

É o produto ideal para começar o dia com energia. A nossa mistura única de aveia, sementes, cacau, proteína de abóbora e pasta de amêndoa mantém-no saciado. Cremoso, equilibrado, com alto teor em proteína, fibra e “gorduras saudáveis”, fornece-lhe 12g de proteína e 6g de fibra sendo que cada porção o ajudará a manter o seu corpo nutrido durante horas!

It's the ideal product to start your day with energy. Our unique blend of oats, seeds, cocoa, pumpkin protein and marzipan keeps you full. Creamy, balanced, rich in protein, fiber and "healthy fats," it gives you 12g of protein and 6g of fiber, and each serving will help you stay nourished for hours!

C'est le produit idéal pour commencer la journée avec énergie. Notre mélange unique d'avoine, de graines, de cacao, de protéines de citrouille et de pâte d'amande vous rassasie. Crémeux, équilibré, riche en protéines, en fibres et en "graisses saines", il vous apporte 12 g de protéines et 6 g de fibres, et chaque portion vous aidera à rester nourri pendant des heures !

Ingredientes/Ingredients/Ingrédients:

Flocos de **aveia*** (isentos de glúten) (40,5%), proteína de sementes de abóbora* (20%), pasta de **amêndoa*** (100% **amêndoas** tostadas) (12%), farinha de **aveia*** (isenta de glúten) (10%), cacau em pó* (5%), banana em pó*, tâmara em pó*, sementes de linhaça moída* (3,8%), aroma natural de chocolate*. *Ingredientes de origem biológica.

Oat flakes* (gluten free) (40.5%), pumpkin seed protein* (20%), **almond** paste* (100% roasted **almonds**) (12%), **oat flour*** (gluten free) (10%), cocoa powder* (5%), banana powder*, date powder*, ground flaxseed* (3.8%), natural chocolate flavouring*. *Organic ingredients.

Flocons d'**avoine*** (sans gluten) (40,5%), protéines de graines de courge* (20%), pâte d'**amandes*** (100% d'**amandes** grillées) (12%), farine d'**avoine*** (sans gluten) (10%), poudre de cacao* (5%), poudre de banane*, poudre de datte*, graines de lin moulues* (3,8%), arôme naturel de chocolat*. *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.

	Ficha Técnica/Technical Sheet/Fiche Technique	Código/Code:	FTI.154
		Revisão/Revision/Revisión:	02
	Super Pequeno-almoço Extra protein Cacau e proteína de abóbora/ Super Breakfast Extra Protein Cocoa and pumpkin protein/ Super Petit Déjeuner Extra Cacao et protéines de grains de courge	Data/Date:	29.03.2023
		Página/Page:	2 de 6

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

Sans gluten. Peut contenir des traces de fruits à coque, cacahuètes, 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 smoothies, panquecas 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 smoothies, 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.

Vous pouvez également l'ajouter à des smoothies, 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

	Ficha Técnica/Technical Sheet/Fiche Technique	Código/Code:	FTI.154
		Revisão/Revision/Revisión:	02
	Super Pequeno-almoço Extra protein Cacau e proteína de abóbora/ Super Breakfast Extra Protein Cocoa and pumpkin protein/ Super Petit Déjeuner Extra Cacao et protéines de grains de courge	Data/Date:	29.03.2023
		Página/Page:	3 de 6

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: Pó/ Powder/ Poudre

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 50g de produto Per 50g of product Pour 50g de produit	*DR/**VRN *RI/**NRV *AR/**VRN
Energia/Energy Énergie (kJ/ kcal)	1705/407	853/204	*10%
Lípidos/Fat/Matières grasses (g)	15	7,5	*11%
Dos quais saturados/Of which saturates/ dont acides gras saturés (g)	2,3	1,2	*6,0%
Dos quais monoinsaturados/Of which monounsaturated fatty acids/ dont acides gras monoinsaturés (g)	8,2	4,1	-

	Ficha Técnica/Technical Sheet/Fiche Technique	Código/Code:	FTI.154
		Revisão/Revision/Revisión:	02
	Super Pequeno-almoço Extra protein Cacau e proteína de abóbora/ Super Breakfast Extra Protein Cocoa and pumpkin protein/ Super Petit Déjeuner Extra Cacao et protéines de grains de courge	Data/Date:	29.03.2023
		Página/Page:	4 de 6

Dos quais polinsaturados/Of which polyunsaturated fatty acids/ dont acides gras polinsaturés (g)	4,7	2,4	-
Hidratos de Carbono/ Carbohydrates/Glucides (g)	38	19	*7,3%
Dos quais açúcares/Of which sugars/Dont sucres (g)	7	3,3	*3,7%
Fibra/Fibre/Fibres alimentaires (g)	12	6	-
Proteínas/Proteins/Protéines (g)	24	12,0	*24%
Sal/ Salt/ Sel (g)	0,43	0,22	*3,7%

*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
Magnésio/ Magnesium/ Magnésium (mg)	272 **73%	136	**36%
Manganês/ Manganese/ Manganèse (mg)	4,1 **205%	2,1	**105%
Cobre/ Copper/ Cuivre (mg)	1,1 **110%	0,6	**60%
Fósforo/ Phosphorus/ Phosphore (mg)	667 **95%	334	**48%

*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 proteínas, fibra, cobre, manganês, fósforo e magnésio.

High in protein, fibre, copper, manganese, phosphorus and magnesium.

Riche en protéines, fibre, cuivre, manganèse, phosphore et magnésium.

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

	Ficha Técnica/Technical Sheet/Fiche Technique	Código/Code:	FTI.154
		Revisão/Revision/Revisión:	02
	Super Pequeno-almoço Extra protein Cacau e proteína de abóbora/ Super Breakfast Extra Protein Cocoa and pumpkin protein/ Super Petit Déjeuner Extra Cacao et protéines de grains de courge	Data/Date:	29.03.2023
		Página/Page:	5 de 6

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 Cacau e pasta de amêndoas/ Super Breakfast Cocoa and Almond paste/ Super Petit Déjeuner Cacao et Pâte d'Amandes
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"

	Ficha Técnica/Technical Sheet/Fiche Technique	Código/Code:	FTI.154
		Revisão/Revision/Revisión:	02
	Super Pequeno-almoço Extra protein Cacau e proteína de abóbora/ Super Breakfast Extra Protein Cocoa and pumpkin protein/ Super Petit Déjeuner Extra Cacao et protéines de grains de courge	Data/Date:	29.03.2023
		Página/Page:	6 de 6

	“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 (OATS-PT-006-244)/Vegan (Vegan Society) Organic product (Certiplanet PT-BIO-04)/Gluten free (OATS-PT-006-244)/Vegan (Vegan Society) Produit biologique (Certiplanet PT-BIO-04)/Sans gluten (OATS-PT-006-244)/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