

	Ficha Técnica / Technical Sheet/ Fiche technique	Código/Code:	FTI.87
		Revisão/Revision/Revisión:	06
	Super Pequeno-Almoço Aveia, Trigo sarraceno e sementes de linhaça, Cacau e manteiga de avelã / Whole-Grain Breakfast Oats, Buckwheat and flax seeds, Cacao and hazelnut butter/ Super Petit Déjeuner Avoine, Sarrasin et graines de lin, Cacao et Purée de Noisette	Data/ Date:	08.09.2023
		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, Cacau e manteiga de avelã / Whole-Grain Breakfast Oats, Buckwheat and flax seeds, Cacao and hazelnut butter/ Super Petit Déjeuner Avoine, Sarrasin et graines de lin, Cacao et Purée de Noisette

Produzido/ Produced/ Produit: Portugal

Descrição do produto/ Product description/ Description du produit:

Super Pequeno-almoço cacau e manteiga de avelã é o produto ideal para preparar instantaneamente as suas misturas de aveia. Além de flocos de aveia sem glúten, esta mistura também é enriquecida com sementes de trigo sarraceno moídas que, juntamente com a manteiga de avelã, ajudam a dar-lhe um porridge mais cremoso, nutritivo e recheado!

Super breakfast cocoa and hazelnut butter is the ideal product to prepare your oat mixes instantly. In addition to gluten-free rolled oats, this mix is also enriched with ground buckwheat seeds which, together with the hazelnut butter, help give you a creamier, nutritious and filling porridge!

Super petit déjeuner cacao et purée de noisette est le produit idéal pour préparer vos mix d'avoine instantanément. En plus des flocons d'avoine sans gluten, ce mélange est également enrichi de graines de sarrasin moulues qui, associées au purée de noisette, contribuent à vous donner un porridge plus crémeux, nutritif et rassasiant!

Ingredientes/ Ingredients/ Ingrédients:

Flocos de **aveia*** (isentos de glúten) (52%), pasta de **avelã*** (100% **avelãs** tostadas) (15%), trigo sarraceno moído* (11%), tâmara em pó*, sementes de linhaça moídas* (5%), sementes de girassol* e cacau em pó* (4%).
*Ingredientes de origem biológica.

Gluten-free **oat flakes*** (52%), **hazelnut butter*** [100% roasted **hazelnuts**] (15%), ground buckwheat* (11%), date powder*, ground flax seeds* (5%), sunflower seeds* and cacao powder* (4%). *Organic ingredients.

Flocons d'**avoine*** (sans gluten) (52%), purée de **noisette*** (100% **noisettes** grillées) (15%), sarrasin moulu* (11%), dattes en poudre*, graines de lin moulues* (5%), graines de tournesol* et cacao en poudre* (4%). *Issus de l'agriculture biologique.

	Ficha Técnica / Technical Sheet/ Fiche technique	Código/Code:	FTI.87
		Revisão/Revision/Revisión:	06
	Super Pequeno-Almoço Aveia, Trigo sarraceno e sementes de linhaça, Cacau e manteiga de avelã / Whole-Grain Breakfast Oats, Buckwheat and flax seeds, Cacao and hazelnut butter/ Super Petit Déjeuner Avoine, Sarrasin et graines de lin, Cacao et Purée de Noisette	Data/ Date:	08.09.2023
		Página/Page:	2 de 7

Alergénios/ Allergens/ Allergènes:

Isento de glúten. Pode conter vestígios de frutos de casca rija, amendoim, 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, cacahuètes, 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. Após abertura, conservar no frigorífico e consumir após 3 meses.

Tempo de prateleira de 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, refrigerate after opening and consume within 3 months.

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. À consommer dans les 3 mois après ouverture.

Durée de conservation de 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

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.

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	Não No

	Ficha Técnica / Technical Sheet/ Fiche technique	Código/Code:	FTI.87
		Revisão/Revision/Revisión:	06
	Super Pequeno-Almoço Aveia, Trigo sarraceno e sementes de linhaça, Cacau e manteiga de avelã / Whole-Grain Breakfast Oats, Buckwheat and flax seeds, Cacao and hazelnut butter/ Super Petit Déjeuner Avoine, Sarrasin et graines de lin, Cacao et Purée de Noisette	Data/ Date:	08.09.2023
		Página/Page:	3 de 7

Génétiquement modifié	Non
Irradiado	Não
Irradiated	No
Irradié	Non

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: 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, Reg. (UE) 2073/2005, Reg. (UE) N° 915/2023, Reg. (UE) 396/2005 e revisões subsequentes; In agreement with: ISO 4833, 4831-4832, 6888, 7954, 7932, 6579, Reg. (EU) 2073/2005, Reg. (EU) N° 915/2023, Reg. (EU) 396/2005 and subsequent revisions.

Selon la norme: ISO4833, 4831, 4832, 6888, 7954, 7932, 6579, Reg. (UE) 2073/2005, Reg. (UE) N° 915/2023, Reg. (UE) 396/2005 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)	1834/439	936/224	*11%

	Ficha Técnica / Technical Sheet/ Fiche technique	Código/Code:	FTI.87
		Revisão/Revision/Revisión:	06
	Super Pequeno-Almoço Aveia, Trigo sarraceno e sementes de linhaça, Cacau e manteiga de avelã / Whole-Grain Breakfast Oats, Buckwheat and flax seeds, Cacao and hazelnut butter/ Super Petit Déjeuner Avoine, Sarrasin et graines de lin, Cacao et Purée de Noisette	Data/ Date:	08.09.2023
		Página/Page:	4 de 7

Lípidos/ Fat/ Matières grasses (g)	21	11	*16%
Dos quais saturados/of which saturates/ Dont acides gras saturés(g)	3	1,5	*7,5%
Dos quais monoinsaturados/of which monounsaturated fatty acids/ Dont acides gras monoinsaturés(g)	13	6,5	-
Dos quais polinsaturados/of which polyunsaturated fatty acids/ Dont acides gras polinsaturés(g)	4,5	2,3	-
Hidratos de Carbono/ Carbohydrates/ Glucides (g)	44	22	*8,5%
Dos quais açúcares/of which sugars/ Dont sucres (g)	8,6	4,3	*4,8%
Fibra/ Fibre/ Fibres alimentaires (g)	11	5,5	-
Proteínas/ Proteins/ Protéines (g)	13	6,5	*16%
Sal/ Salt/ Sel (g)	0,02	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	Por 50g de produto Per 50g of product Pour 50g de produit	*DR/**VRN *RI/**NRV *AR/**VRN
Manganês/ Manganese/ Manganèse (mg)	3,7 **185%	1,9	**95%
Magnésio/ Magnesium/ Magnésium (mg)	168 **45%	84	**22%
Fósforo/ Phosphorus/ Phosphore (mg)	434 **62%	217	**31%
Ferro/ Iron/ Fer (mg)	5 **36%	2,5	**18%
Cobre/ Copper/ Cuivre (mg)	0,9 **90%	0,5	**50%

	Ficha Técnica / Technical Sheet/ Fiche technique	Código/Code:	FTI.87
		Revisão/Revision/Revisión:	06
	Super Pequeno-Almoço Aveia, Trigo sarraceno e sementes de linhaça, Cacau e manteiga de avelã / Whole-Grain Breakfast Oats, Buckwheat and flax seeds, Cacau and hazelnut butter/ Super Petit Déjeuner Avoine, Sarrasin et graines de lin, Cacau et Purée de Noisette	Data/ Date:	08.09.2023
		Página/Page:	5 de 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

Alegações Nutricionais/ Nutritional Claims/ Allégations Nutritionnel:

Alto teor em ferro, magnésio e fibra.

Fonte de proteínas.

High iron, magnesium and fibre.

Source of protein.

Riche en fer, magnésium et fibres.

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/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/ 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/Emballage de conditionnement : PE mat/ PE blanc EVOH PE (Recyclable)

	Ficha Técnica / Technical Sheet/ Fiche technique	Código/Code:	FTI.87
		Revisão/Revision/Revisión:	06
	Super Pequeno-Almoço Aveia, Trigo sarraceno e sementes de linhaça, Cacau e manteiga de avelã / Whole-Grain Breakfast Oats, Buckwheat and flax seeds, Cacao and hazelnut butter/ Super Petit Déjeuner Avoine, Sarrasin et graines de lin, Cacao et Purée de Noisette	Data/ Date:	08.09.2023
		Página/Page:	6 de 7

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, Cacau e manteiga de avelã / Whole-Grain Breakfast Oats, Buckwheat and flax seeds, Cacao and hazelnut butter/ Super Petit Déjeuner Avoine, Sarrasin et graines de lin, Cacao et Purée de Noisette
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-006-216) / Vegan (Vegan Society) Organic product (Certiplanet PT-BIO-04) / Gluten free (AOECS –Oats-PT-006-216) / Vegan (Vegan Society) Produit biologique (Certiplanet PT-BIO-04) / Sans gluten (AOECS –OATS-PT-006-216) / Vegan (Vegan Society)

	Ficha Técnica / Technical Sheet/ Fiche technique	Código/Code:	FTI.87
		Revisão/Revision/Revisión:	06
	Super Pequeno-Almoço Aveia, Trigo sarraceno e sementes de linhaça, Cacau e manteiga de avelã / Whole-Grain Breakfast Oats, Buckwheat and flax seeds, Cacao and hazelnut butter/ Super Petit Déjeuner Avoine, Sarrasin et graines de lin, Cacao et Purée de Noisette	Data/ Date:	08.09.2023
		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