



Alimentação Saudável



PEQUENOS-ALMOÇOS



Viver a Vida a Cem Porcento



Cereais de pequeno-almoço - Começar o dia da forma mais saudável e equilibrada

Quinoa: uma fonte de benefícios

- ✓ Promove a saciedade
- ✓ Ajuda a regular o intestino
- ✓ Reforça o sistema imunitário
- ✓ Contribui para a formação da massa muscular

Com apenas 5 ingredientes
ideal para pequenos-almoços
completos e nutritivos

Adicionar diretamente
a uma bebida vegetal, leite,
iogurte, fruta ou sobremesas



Vegan

CROCANTE DE QUINOA

Cereal Integral

- 100% natural
- Sem adição de sal
- Sem óleo de palma
- Sem trigo nem leite
- Baixo teor de açúcares
- Sem aditivos nem conservantes
- Apto para vegetarianos e veganos
- Ingredientes não geneticamente modificados

* Contém açúcares naturalmente presentes

EAN: 5604321034796 Ref.: 2531 Peso líquido: 200 g



Granola Suprema - Uma seleção de ingredientes únicos



SELEÇÃO D'OURO

GRANOLA

Suprema

- ✓ Qualidade superior
- ✓ Receita única
- ✓ Plena de nutrientes
- ✓ Sabor irresistível
- ✓ Textura inigualável

para lhe proporcionar
o melhor início de dia!

Conheça os nossos ingredientes
cuidadosamente selecionados

Cereais integrais

Aveia • Arroz • Milho • Trigo

Sementes e Bagas

Chia • Linhaça Dourada • Linhaça Castanha
Girassol • Abóbora • Cranberry

Naturalmente rica em fibra
promove uma maior sensação de saciedade
e ajuda a manter a saúde do intestino



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL para Viver a Vida a Cem Porcento

Granola Suprema - Uma seleção de ingredientes únicos



GRANOLA SUPREMA

5 Sementes

- Mistura de cereais, sementes e bagas
- 35% de Sementes e cranberry
- 44% de Cereais integrais
- Alto teor em fibra
- Muito baixo teor de sal
- Sem aditivos nem conservantes
- Ingredientes não geneticamente modificados

EAN: 5604321032679

Ref.: 2329

Peso líquido: 500 g



Descubra os poderosos
benefícios das sementes
no seu pequeno-almoço diário



Chia

Uma das maiores fontes naturais de ômega 3, essencial para a saúde do coração, cérebro e visão.



Linhaça Dourada

Rica em fibras solúveis, importantes para a regulação do trânsito intestinal.



Linhaça Castanha

Fonte natural de magnésio e fósforo, minerais que "alimentam" o cérebro.



Girassol

Naturalmente rica em vitamina E, um poderoso antioxidante com benefícios para a pele e sistema imunitário.



Abóbora

Uma fonte de proteína e cálcio, nutrientes fundamentais para a manutenção da saúde muscular e óssea.



A Aveia e Espelta + Crunchy - Para um maior equilíbrio diário

a Aveia e Espelta + crunchy

SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES

- ✓ Simplesmente deliciosa
- ✓ Naturalmente completa
- ✓ Versátil em cada utilização
- ✓ Nutricionalmente equilibrada

para lhe proporcionar
momentos verdadeiramente
saudáveis!

*Conheça as suas
extraordinárias características*

Com cereais integrais

Sem adição de açúcares • Sem óleo de palma
Sem gorduras trans • Sem adoçantes sintéticos
Sem aromas artificiais • Sem OGM

*Uma receita cuidadosamente formulada
a pensar no seu equilíbrio diário*

Contém açúcares naturalmente presentes



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL *para Viver a Vida a Cem Porcento*

A Aveia + - Para um maior equilíbrio diário



A AVEIA + CRUNCHY

Mistura crocante de cereais integrais

- Sem adição de açúcares
- Sem óleo de palma
- Sem adição de sal
- Sem gorduras de origem animal
- Alto teor em fibra
- Baixo teor de gordura saturada
- Ingredientes não geneticamente modificados

Contém açúcares naturalmente presentes

EAN: 5604321032976

Ref.: 2350

Peso líquido: 500 g



Beneficie do melhor dos cereais integrais a cada momento do dia



Aveia

Apresenta um alto teor em vitaminas B, ferro e cobre, devido ao desuso secular que a poupou a diferentes manipulações. É também valorizada pela sua digestibilidade e sabor característico a noz.



Espelta

Um dos grãos mais ricos em vitaminas B, ferro e cobre, devido ao desuso secular que o poupou a diferentes manipulações. É também valorizado pela sua digestibilidade e sabor característico a noz.

Sugestões de Utilização

- Combinada com leite, bebida vegetal ou iogurte
- Topping para batidos, fruta fresca e purés
- Base para sobremesas e cobertura para crumbles



A Granola + Deliciosa sem açúcares adicionados - Leve e equilibrada

a Granola+

deliciosa de

AVEIA INTEGRAL

sem açúcares adicionados



NÃO É SÓ UMA GRANOLA. É ALGO DIFERENTE!

É a Granola + Deliciosa preparada com os melhores grão de aveia integral, sem açúcares adicionados, sem sabores artificiais e sem óleo de palma.

Uma combinação rica, nutritiva e equilibrada, ideal para o dia-a-dia de toda a família!

Com a Granola + Deliciosa de Aveia Integral sem açúcares adicionados, desfrute de pequenos-almoços, lanches e sobremesas simplesmente irresistíveis, e viva verdadeiros momentos Cem Porcento.

- ✓ Sem açúcares adicionados
- ✓ Sem adoçantes artificiais
- ✓ Sem adição de sal
- ✓ Sem óleo de palma
- ✓ Sem aromas artificiais
- ✓ Alto teor em fibra

Contêm açúcares naturalmente presentes



ORIGINAL

Sem açúcares adicionados

EAN: 5604321034383 Ref.: 2490 Peso líquido: 350 g



FRUTOS SECOS

Sem açúcares adicionados

EAN: 5604321034826 Ref.: 2534 Peso líquido: 350 g



A Granola + Deliciosa - Para momentos simplesmente irresistíveis

À melhor seleção de cereais integrais juntámos os seus ingredientes preferidos!

Diferentes combinações de sabores e texturas, para que a sua imaginação não tenha limites na criação de momentos únicos e deliciosos.



*Viva verdadeiros
momentos Cem Porcento
práticos, deliciosos e equilibrados*

Olá dia

- 1 taça de bebida vegetal + 3 c. sopa de **Granola + Deliciosa** + 1 c. sobremesa de mix de sementes
- 1 batido de fruta + 3 c. sopa de **Granola + Deliciosa** + 1 c. sobremesa de sementes de abóbora

Pausa perfeita

- 1 iogurte + 2 c. sopa de **Granola + Deliciosa** + 1 c. sobremesa de linhaça dourada moída
- 2 c. sopa de puré de maçã + 2 c. sopa de **Granola + Deliciosa** + canela

Momento delicioso

- 1 maçã assada + 2 c. sopa de **Granola + Deliciosa** + melão de cana
- 1 sobremesa de soja + 2 c. sopa de **Granola + Deliciosa** + raspas chocolate negro com stevia



*As nossas Granolas + Deliciosas são muito mais
do que um cereal de pequeno-almoço!*



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL para Viver a Vida a Cem Porcento

A Granola + Deliciosa - Para momentos simplesmente irresistíveis

A GRANOLA + DELICIOSA

Cereais Dourados

Uma mistura de cereais integrais, leve, simples e deliciosamente suave, que permite adicionar os sabores preferidos para novas sensações a cada dia.

EAN: 5604321030002 Ref.: 1915 Peso líquido: 350 g



A GRANOLA + DELICIOSA

Fruta e Canela

Uma exótica combinação de cereais, frutos - banana, maçã, ananás, alperce, coco e uva - e um subtil toque de canela, enriquecida com 8 vitaminas e ferro.

EAN: 5604321030019 Ref.: 1916 Peso líquido: 350 g



A GRANOLA + DELICIOSA

Frutos Vermelhos

Os melhores grãos integrais combinados com 6 delicados frutos vermelhos, cuidadosamente selecionados para manterem todo o valor natural.

EAN: 5604321029990 Ref.: 1914 Peso líquido: 350 g



A GRANOLA + DELICIOSA

Goji e Cranberry

Combinação de cereais integrais com bagas de goji e de cranberry, enriquecida com sementes, numa perfeita combinação de textura e sabor.

EAN: 5604321032662 Ref.: 2328 Peso líquido: 350 g



A GRANOLA + DELICIOSA

Chocolate e Coco

Mistura de aveia, trigo, arroz e cevada, com exuberantes pedaços de chocolate negro e um suave apontamento de coco, enriquecida com vitaminas e minerais.

EAN: 5604321029983 Ref.: 1913 Peso líquido: 350 g



**Sugestões
de Utilização**

*Pequenos-Almoços
Lanches | Sobremesas
Simples, como snack*

*Com a Granola + Deliciosa desfrute
de refeições simplesmente irresistíveis,
e viva verdadeiros momentos
Cem Porcento*

*A Granola + Deliciosa,
começa com os ingredientes mais perfeitos*



Granolas Vida Equilíbrio - Perfeitas a qualquer momento do dia



GRANOLA FRUTOS VERMELHOS

Sem adição de açúcares

- 55% de cereais integrais
- Com morangos, framboesas, amoras e groselhas
- Preparada com verdadeira fruta
- Enriquecida com espelta integral
- Com 22% de fibra
- Baixo teor de gordura saturada
- Baixo teor de açúcares, naturalmente presentes
- Ingredientes não geneticamente modificados

Contém açúcares naturalmente presentes

EAN: 5604321033096 Ref.: 2360 Peso líquido: 350 g

Uma mistura deliciosamente crocante, simples e nutritiva, com toda a riqueza natural dos cereais e dos frutos vermelhos

- ✔ Sem adoçantes artificiais
- ✔ Sem sabores artificiais e sem corantes
- ✔ Sem óleo de palma
- ✔ Sem adição de sal
- ✔ Sem OGM

Todo o equilíbrio, a qualquer momento do dia



Pequeno-almoço

Com bebida vegetal ou leite



Lanche

Com iogurte, gelatina ou um batido



Sobremesa

Como base ou cobertura de tartes e doces





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL para Viver a Vida a Cem Porcento

Granolas Vida Equilíbrio - Perfeitas a qualquer momento do dia



GRANOLA TRADICIONAL

6 cereais, frutos e mel

- Com aveia, centeio, cevada, arroz, milho e trigo
- Preparada com coco, nozes tostadas e passas de uva
- Enriquecida com mel
- Alto teor em fibra
- Sem açúcares refinados
- Ingredientes não geneticamente modificados

EAN: 5604321028412 Ref.: 1747 Peso líquido: 250 g

Uma mistura rica e completa de cereais tostados e frutos secos, envolvidos na doçura natural do mel, numa perfeita combinação de sabor e textura

- ✓ Sem açúcares refinados
- ✓ Sem corantes nem conservantes
- ✓ Sem óleo de palma
- ✓ Sem OGM

Todo o equilíbrio, a qualquer momento do dia



Pequeno-almoço

Com bebida vegetal ou leite



Lanche

Com iogurte, gelatina ou um batido



Sobremesa

Como base ou cobertura de tartes e doces





MIX PEQUENO-ALMOÇO

Desperte o seu Corpo, Mente e Espírito

Misturas de pequeno-almoço instantâneas, para preparar em poucos minutos, com a adição de uma bebida vegetal ou leite. Combinações de ingredientes naturais e nutritivos, com poderes extraordinários, verdadeiramente saciantes e de elevada digestibilidade.

São assim, uma deliciosa alternativa para começar o seu dia com toda a Energia. Podem também ser utilizadas para preparar batidos e panquecas, e incorporar em bolos e bolachas.

“A Paz começa na cozinha e na despensa, jardim e quintal, onde a nossa comida é cultivada e preparada. As Energias da natureza e do universo infinito são absorvidas através dos alimentos que comemos e são transferidos para os nossos pensamentos e ações.”

Michio Kushi



MIX PEQUENO-ALMOÇO ENERGIA

Cereais integrais e sementes

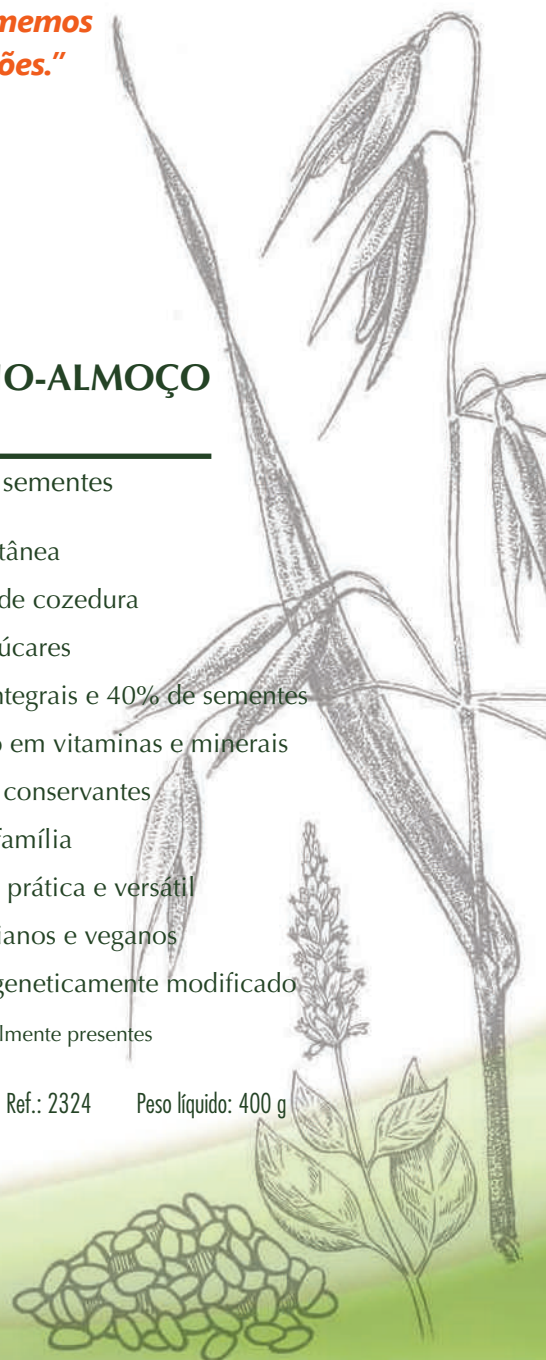
- Preparação instantânea
- Sem necessidade de cozedura
- Sem adição de açúcares
- 60% de Cereais integrais e 40% de sementes
- Naturalmente rico em vitaminas e minerais
- Sem aditivos nem conservantes
- Ideal para toda a família
- Utilização rápida, prática e versátil
- Apto para vegetarianos e veganos
- Ingredientes não geneticamente modificados

Contém açúcares naturalmente presentes

EAN: 5604321032624

Ref.: 2324

Peso líquido: 400 g



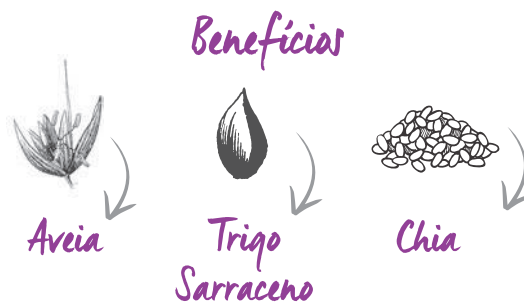


ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL para Viver a Vida a Cem Porcento

Superelementos - O melhor da Natureza para Si

Mistura de pequeno-almoço instantânea

Com a simples adição de uma bebida vegetal ou leite prepare, em poucos minutos, uma refeição repleta de nutrientes para se sentir em pleno.



- ✓ Alto teor em FIBRA
- ✓ Fonte de PROTEÍNA
- ✓ Alto teor em MAGNÉSIO e FÓSFORO
- ✓ Fonte de FERRO, POTÁSSIO e ZINCO
- ✓ Fonte de VITAMINAS B1, B2 e B3

Mix rico em vitaminas e minerais que contribuem para o normal metabolismo produtor de energia e para a redução do cansaço e da fadiga

Panquecas + Energia

Ingredientes:

- 6 c. sopa Mix pequeno-almoço Energia*
- 1 c. sopa linhaça dourada moída*
- 250 ml Bebida de aveia*
- Raspa de laranja
- 2 Claras
- Óleo de coco*
- Xarope de agave*
- Fruta fresca
- Canela em pó

Preparação

No liquidificador, bater a bebida, o mix pequeno-almoço, a linhaça e a raspa de laranja, até obter uma mistura homogénea. Bater as claras em castelo e envolver no preparado anterior. Untar uma frigideira com óleo de coco e aquecer. Cobrir o fundo com uma concha de massa e deixar cozer cerca de 3 min., até ficar levemente dourada. Virar a panqueca e cozinhar por mais 2 min. Servir com xarope de agave, fruta e canela.

*Produtos Cem Porcento



Sugestão de apresentação



MIX PEQUENO-ALMOÇO

Desperte o seu Corpo, Mente e Espírito

Misturas de pequeno-almoço instantâneas, para preparar em poucos minutos, com a adição de uma bebida vegetal ou leite. Combinações de ingredientes naturais e nutritivos, com poderes extraordinários, verdadeiramente saciantes e de elevada digestibilidade. São assim, uma deliciosa alternativa para nutrir e despertar todos os seus sentidos. As misturas Mix Pequeno-almoço, podem também ser utilizadas na preparação de batidos, queques, bolachas e panquecas.

***“Preserve e trate a comida como o seu corpo,
pois com o tempo, o que come
tornar-se-á o seu corpo.”***

B. W. Richardson



MIX PEQUENO-ALMOÇO NUTRIR

Cereais ancestrais, sementes e alfarroba

- Preparação instantânea
- Sem necessidade de cozedura
- Sem adição de açúcares
- 75% de cereais integrais e 15% de sementes
- Naturalmente rico em vitaminas e minerais
- Sem aditivos nem conservantes
- Ideal para toda a família
- Utilização rápida, prática e versátil
- Apto para vegetarianos e veganos
- Ingredientes não geneticamente modificado

Contém açúcares naturalmente presentes

EAN: 5604321032839

Ref.: 2335

Peso líquido: 400 g





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL para Viver a Vida a Cem Porcento

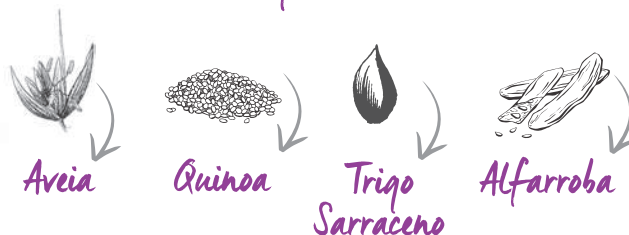
Superelementos - O melhor da Natureza para Si

Mistura de pequeno-almoço instantânea

Com a simples adição de uma bebida vegetal ou leite prepare, em poucos minutos, uma refeição repleta de nutrientes para se sentir em pleno.



Benefícios



- ✓ Alto teor em **ÁCIDO FÓLICO**, **MAGNÉSIO**, **FÓSFORO** e **ZINCO**
- ✓ Fonte de **VITAMINAS B 1, B2, B3 e B6**
- ✓ Fonte de **MANGANÊS** e **POTÁSSIO**

Mix rico em vitaminas e minerais que ajudam no normal funcionamento dos sistemas imunitário e nervoso. Contribuem também para o normal funcionamento do coração e dos músculos, e para a manutenção de ossos normais.

Queques de Alfarroba e Gengibre

Ingredientes:

- 200 g Mix pequeno-almoço Nutrir*
- 45 g Açúcar de coco bio*
- 10 g Linhaça dourada moída*
- 180 ml Bebida de amêndoa*
- 70 ml Óleo de coco bio*
- 1 c. sopa Vinagre de sidra*
- 3 Claras de ovo
- 1 c. chá Canela em pó
- 1 c. café Gengibre em pó
- 1 c. chá Bicarbonato de sódio

Preparação

Aquecer o forno a 180°C. Juntar os ingredientes secos e líquidos em dois recipientes diferentes. Adicionar o líquido aos ingredientes secos, misturar bem e reservar. Bater as claras em castelo e envolver cuidadosamente no preparado anterior. Distribuir a massa por forminhas individuais, previamente untadas com óleo de coco. Levar ao forno e cozer cerca de 20 minutos a 150°C.

*Produtos Cem Porcento





A Aveia + - Um Superalimento para toda a família

AVEIA

Um superalimento
para toda a família



Bebés e Crianças

Rica em aminoácidos essenciais, cálcio, fósforo e vitaminas do complexo B. Reforça o sistema imunitário, contribui para a formação da estrutura do organismo e para um crescimento saudável. Melhora a concentração e o desempenho intelectual.



Estados de Convalescência

Alimento de textura macia, sabor suave e de fácil digestão. Contribui para a redução do cansaço e da fadiga, para o aumento da resistência do organismo e reforço do sistema imunitário.



Emagrecimento

Prolonga a sensação de saciedade e contribui para a manutenção de níveis de energia constantes ao longo do dia. Ajuda também a evitar os “picos” de fome.



Colesterol

Rica em beta-glucanos, fibras solúveis que bloqueiam a absorção do colesterol. Tem também uma função cardioprotetora, ajudando a fortalecer os músculos cardíacos.



Diabetes

Como fonte de hidratos de carbono de absorção lenta e pela elevada quantidade de fibra presente, contribui eficazmente para a manutenção de níveis normais de glicose no sangue.



Trânsito Intestinal

Pela elevada quantidade de fibra que apresenta, é um excelente aliado no bom funcionamento do trânsito intestinal e melhora o processo digestivo pela redução dos ácidos biliares.



Desportistas

Fornecer ao organismo energia de forma gradual, favorece o metabolismo e melhora o desempenho físico. Reforça a estrutura óssea e tecidos conjuntivos e promove o crescimento da massa muscular.





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL para Viver a Vida a Cem Porcento

A Aveia + - Um Superalimento para toda a família



A AVEIA + NUTRITIVA

Preparação instantânea

- 100% Aveia integral
- Rica em beta-glucanos
- Alto teor em vitaminas e minerais
- Sem adição de açúcares
- Sem necessidade de cozedura
- Ingrediente não geneticamente modificado

Contém açúcares naturalmente presentes

EAN: 5604321028825 Ref.: 1799 Peso líquido: 500 g

As papas ideais para o pequeno-almoço, lanche ou uma refeição ligeira

ESPECIAL

- ✓ **BEBÉS E CRIANÇAS**
- ✓ **ESTUDANTES**
- ✓ **SENIORES**
- ✓ **PROTEÇÃO CARDIOVASCULAR**
- ✓ **CONTROLO DA DIABETES**

Músculos e Ossas fortes

Energia e Vitalidade

Coração saudável

Cérebro ativo



É tão simples preparar as papas de aveia perfeitas!



Colocar 30 g de aveia, numa tigela (cerca de 3 colheres de sopa).



Juntar 250 ml de bebida vegetal ou leite, e mexer bem.



Levar ao micro-ondas, durante 3 minutos. Retirar, mexer bem e estão prontas a consumir.





A Aveia + - Um Superalimento para toda a família



A AVEIA + PROTEICA

Preparação instantânea

- Aveia integral, enriquecida com sementes
- Fonte natural de proteína
- Alto teor em vitaminas e minerais
- Sem adição de açúcares
- Sem necessidade de cozedura
- Ingredientes não geneticamente modificados

Contém açúcares naturalmente presentes

EAN: 5604321032655 Ref.: 2327 Peso líquido: 500 g

ESPECIAL

- ✓ **JOVENS ADULTOS**
- ✓ **PESSOAS ATIVAS**
- ✓ **DESPORTISTAS**
- ✓ **SAÚDE DIGESTIVA E INTESTINAL**
- ✓ **EMAGRECIMENTO E CONTROLO DE PESO**

Ferro, Magnésio e Fósforo
Vitaminas do Complexo B
Beta-glucanas



A refeição certa para qualquer hora do dia

Desfrutar de umas papas de aveia, com a simples adição de bebida vegetal ou leite, em apenas 3 minutos. Uma refeição completa plena de benefícios.



A energia para ativar todo o corpo

Preparar um delicioso batido com a aveia, uma bebida vegetal, fruta e mel. Uma refeição rápida e prática, com os nutrientes necessários para começar o dia da melhor forma.



O reforço pós-treino

Nutrir o corpo com umas panquecas ou um batido proteico. Para uma dose extra de nutrientes e sabor, adicionar cacau puro ou alfarroba.





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL para Viver a Vida a Cem Porcento

A Aveia + - Um Superalimento para toda a família



A AVEIA + DELICIOSA CACAU

Preparação instantânea

- Aveia integral, enriquecida com trigo-sarraceno e cacau
- Fonte de energia nutritiva
- Rica em vitaminas do complexo B, ferro, magnésio e fósforo
- Sem adição de açúcares
- Sem necessidade de cozedura
- Ingredientes não geneticamente modificados

Contém açúcares naturalmente presentes

EAN: 5604321032815 Ref.: 2334 Peso líquido: 500 g

ESPECIAL

- ✓ CRIANÇAS
- ✓ JOVENS
- ✓ SENIORES
- ✓ ENERGIA E VITALIDADE
- ✓ ATIVIDADE E RESISTÊNCIA

Sem aditivos

Sem adição de açúcares

Sem corantes nem conservantes

Alto teor em vitaminas e minerais



Completa, Deliciosa e Nutritiva



Papas

Creimosas e nutritivas



Batidos

Completos e saciantes



Panquecas

Deliciosas e saudáveis



Bolos e Bolachas

Irresistíveis e equilibrados





Granola + Proteica - Força e energia para os treinos



A GRANOLA + PROTEICA

Com 8 vitaminas

- 51% de cereais integrais
- Alto teor em vit. B1, B2, B3, B5, B6, B12, E e Ácido Fólico
- Fonte de proteína
- Alto teor em fibra
- Baixo teor de sal
- Sem óleo de palma
- Ingredientes não geneticamente modificados
- Ideal para o pequeno-almoço, lanche ou como refeição pré-treino

EAN: 5604321035335 Ref.: 2585 Peso líquido: 350 g

As proteínas contribuem para o crescimento e manutenção da massa muscular



MÁXIMA ENERGIA

As vitaminas B2, B3, B5 e B6 contribuem para o normal metabolismo produtor de energia e para a redução do cansaço e fadiga



IMUNIDADE REFORÇADA

A Vitamina E participa na proteção das células contra as oxidações indesejáveis. O Ácido fólico e a Vitamina B12 ajudam o normal funcionamento do sistema imunitário.



CORPO EM EQUILÍBRIO

A Vitamina B1 contribui para o normal funcionamento do coração. A Vitamina B3 ajuda no normal funcionamento do sistema nervoso.





Cereais de pequeno-almoço - Começar o dia da forma mais saudável e equilibrada



O MUESLI + DOURADO

Sementes, frutos secos e mel

- 34% de sementes e frutos secos
- Com sementes de abóbora, girassol, linhaça castanha, avelã, amêndoa e noz
- Alto teor em fibra
- Ingredientes não geneticamente modificados

EAN: 5604321034772 Ref.: 2529 Peso líquido: 500 g



*Deliciosas formas
de começar o dia,
com energia e vitalidade!*



A GRANOLA + RÚSTICA

Cereais, passas e sementes

- Com 77% de cereais integrais e 10% de sementes
- Sementes girassol e abóbora
- Alto teor em fibra
- Baixo teor de gordura saturada
- Ingredientes não geneticamente modificados

EAN: 5604321034802 Ref.: 2532 Peso líquido: 500 g





Cereais de pequeno-almoço - Começar o dia da forma mais saudável e equilibrada

A GRANOLA + CLÁSSICA

Sementes, passas e amêndoas

- Combinação de flocos de trigo e aveia integral
- Com sementes de sésamo e girassol, passas e amêndoas
- Sem adição de açúcares*
- Alto teor em fibra e fonte de proteína
- Ingredientes não geneticamente modificados

*Contém açúcares naturalmente presentes nos cereais e nas passas de uva

EAN: 5604321002023 Ref.: 1001 Peso líquido: 375 g



Deliciosas e nutritivas misturas de cereais integrais, sementes, frutos secos e frutas



O MUESLI + TROPICAL

10 frutas e 5 cereais

- Papaia, ananás, manga, coco, banana, ameixa, damasco, maçã, passas e amêndoas
- Combinação de cereais de aveia, arroz, milho, trigo e cevada
- Enriquecido com sementes de sésamo e girassol
- Alto teor em fibra
- Ingredientes não geneticamente modificados

EAN: 5604321002061 Ref.: 1004 Peso líquido: 500 g





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL *para Viver a Vida a Cem Porcento*

Cereais de pequeno-almoço - Começar o dia da forma mais saudável e equilibrada

O MUESLI + FRUTA E FIBRA

5 Frutas e cereais integrais

- Com morango, cranberry, ananás, papaia e banana
- 18% de fibra de trigo integral
- Enriquecido com cacau
- Alto teor em fibra
- Ingredientes não geneticamente modificados

EAN: 5604321026739 Ref.: 1612 Peso líquido: 250 g

Combinações de cereais integrais e frutos vermelhos, para começar o dia de forma naturalmente deliciosa



A Aveia confere-lhe a energia necessária para começar o dia da melhor forma



OS FLOCOS AVEIA + TOSTADOS

Enriquecidos com mel e arroz

- Com cereais integrais
- Enriquecidos com arroz
- Fonte de fibra
- Ingredientes não geneticamente modificados

EAN: 5604321031542 Ref.: 2256 Peso líquido: 400 g





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL *para Viver a Vida a Cem Porcento*

Cereais de pequeno-almoço - Começar o dia da forma mais saudável e equilibrada



OS CORNFLAKES + ESTALADIÇOS

Sem adição de açúcar*

- Flocos de milho integral tostados
- Textura leve e crocante
- Fonte de fibra
- Ingredientes não geneticamente modificados
- Para combinar com outros cereais, sementes e bagas

EAN: 5604321030033 Ref.: 1922 Peso líquido: 350 g



OS CORNFLAKES + GULOSOS

Com malte de cevada

- Flocos de milho integral tostados
- 90% de milho
- Fonte de fibra
- Ingredientes não geneticamente modificados
- Para desfrutar com bebida vegetal, leite, iogurte ou purés de fruta

EAN: 5604321020393 Ref.: 1005 Peso líquido: 250 g



OS CORNFLAKES + AUTÊNTICOS

Receita original

- Flocos de milho integral tostados
- Sem adição de açúcar*
- Fonte de fibra
- Baixo teor de gordura
- Ingredientes não geneticamente modificados
- Ideais com bebida vegetal, iogurte ou sobremesa de soja, sementes, fruta fresca e um adoçante natural

EAN: 5604321024698 Ref.: 1399 Peso líquido: 250 g



*Contém açúcares naturalmente presentes



Cereais de pequeno-almoço - Começar o dia da forma mais saudável e equilibrada



OS 4 CEREAIS + CROCANTES

Mistura crocante de cereais integrais

- Aveia, trigo, arroz e centeio
- Textura leve e crocante
- Sem óleo de palma
- Alto teor em fibra
- Ingredientes não geneticamente modificados



sem óleo de palma

EAN: 5604321030088 Ref.: 1938 Peso líquido: 500 g



*Comece o dia com
uma deliciosa taça de cereais
integrais, com um sabor único
e textura crocante*



O CHOCO RICE + IRRESISTÍVEL

Arroz tufado com cacau

- 69% de arroz
- Baixo teor de gordura
- Sem óleo de palma
- Ingredientes não geneticamente modificados

EAN: 5604321002030 Ref.: 1002 Peso líquido: 250 g





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL *para Viver a Vida a Cem Porcento*

Cereais de pequeno-almoço - Começar o dia da forma mais saudável e equilibrada



MUESLI DE AMÊNDOA

Sem adição de açúcares*

- Mistura de cereais integrais, sementes e amêndoas
- Com sementes de sésamo e girassol
- Enriquecido com passas
- Alto teor em fibra
- Ingredientes não geneticamente modificados

*Contém açúcares naturalmente presentes nos cereais e nas passas de uva

EAN: 5604321021796 Ref.: 1221 Peso líquido: 500 g



*Saudáveis e nutritivas
combinações dos melhores
cereais, sementes e frutos,
para o seu equilíbrio diário*



MUESLI MULTICEREAIS

6 Cereais, frutos e sementes

- Combinação de cereais de aveia, cevada, milho, arroz, trigo e kamut
- Com sementes de girassol
- Enriquecido com maçã desidratada
- Alto teor em fibra
- Ingredientes não geneticamente modificados

EAN: 5604321026746 Ref.: 1611 Peso líquido: 375 g





Cereais de pequeno-almoço - Começar o dia da forma mais saudável e equilibrada



CEREAIS BALANCE

Flocos crocantes de arroz e trigo

- Enriquecidos com germen de trigo
- Com baixo teor de gordura, ideal para dietas de emagrecimento
- Fonte de fibra, com efeito saciante e regulador intestinal
- Ingredientes não geneticamente modificados

EAN: 604321026760 Ref.: 1613 Peso líquido: 250 g

Deliciosos complementos de fibra



BRANFLAKES

Flocos crocantes de trigo

- Enriquecidos com farelo de trigo
- Especial para dietas de emagrecimento
- Alto teor em fibra, com um excelente efeito saciante e regulador do intestino
- Para um pequeno-almoço equilibrado e fonte de proteína
- Ingredientes não geneticamente modificados

EAN: 5604321020409 Ref.: 1006 Peso líquido: 250 g





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL *para Viver a Vida a Cem Porcento*

Cereais de pequeno-almoço - Começar o dia da forma mais saudável e equilibrada



O TRIGO + INTEGRAL COM MEL

Trigo tufado com mel

- 55% de trigo integral
- Enriquecido com mel
- Alto teor em fibra
- Ingredientes não geneticamente modificados
- Perfeito com bebida vegetal, iogurte, puré de maçã ou sobremesa de soja

EAN: 5604321026722 Ref.: 1610 Peso líquido: 250 g

Para começar o dia com toda a energia



CHOCO FLAKES

Trigo crocante e chocolate

- Pequeno-almoço energético e nutritivo
- Fonte de fibra, com efeito saciante
- Ingredientes não geneticamente modificados
- Perfeito com bebida vegetal, leite ou iogurte
- Especial para crianças

EAN: 5604321026753 Ref.: 1614 Peso líquido: 250 g



Deliciosos cereais com trigo integral e chocolate





Cereais de pequeno-almoço - Começar o dia da forma mais saudável e equilibrada



CRISPIES DE ARROZ

Cereais leves e crocantes

- Os benefícios do arroz com a textura mais crocante
- Com extrato de malte de cevada
- 91% de arroz
- Alto teor em fibra
- Ingredientes não geneticamente modificados

EAN: 5604321033249 Ref.: 2376 Peso líquido: 250 g

Fonte rica de proteína!



CHOCO-MUESLI

Cereais e Cacau

- Com crispies de cacau, crispies de arroz e flocos de milho
- 81% de cereais
- Sem óleo de palma
- Baixo teor em gordura
- Rico em proteína
- Ingredientes não geneticamente modificados

EAN: 5604321033713 Ref.: 2423 Peso líquido: 250 g





Cereais de pequeno-almoço - Começar o dia da forma mais saudável e equilibrada

TRIGO: O ALIMENTO DO MUNDO

O Trigo faz parte da nossa dieta há mais de 12 mil anos. É o alimento mais consumido do mundo, segundo a Organização das Nações Unidas (ONU). Possui um alto valor nutritivo, principalmente na sua forma integral. Este cereal é fonte de hidratos de carbono, proteínas e fibras, além de minerais como fósforo, cobre e manganês. Esta riqueza de nutrientes é a razão pela qual é conhecido como uma das bases da alimentação e um importante símbolo cultural.

*100% Cereal Integral
sem açúcares adicionados*



FLOCOS DE TRIGO

Tostados

- Cereal integral
- Sem açúcares adicionados
- Baixo teor e gordura
- Alto teor em fibra
- Baixo teor de gordura
- Aptos para vegetarianos
- Ingrediente não geneticamente modificado
- Ideal para adicionar a bebida vegetal, leite, iogurte, barras e sobremesas

Contém açúcares naturalmente presentes

EAN: 5604321034871 Ref.: 2589 Peso líquido: 250 g



Sugestões de Utilização

- Combinar com leite, bebida vegetal ou iogurte
- *Topping* para batidos, fruta fresca e purés
- Base para barras, sobremesas e cobertura para crumbles





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL *para Viver a Vida a Cem Porcento*

Alimentos excepcionais - Misturas de sementes

O PODER DAS SEMENTES

As Sementes são excelentes, porque têm ótimo sabor, têm inúmeros benefícios e estão repletas de propriedades nutricionais para todo o organismo. Possuem um elevado teor de proteína vegetal, gorduras saudáveis, vitaminas e minerais. Entre muitas outras vantagens, contribuem para responder às carências de energia, para a saúde cardiovascular, para a construção muscular e para o brilho da pele e do cabelo.



MIX SEMENTES PROTEICO

5 Sementes

- 100% natural
- Textura crocante
- 24% de proteína
- Apto para vegetarianos e veganos
- Ingredientes não geneticamente modificado
- Ideal para adicionar a barras, pães, hambúrgueres, saladas e sopa

EAN: 5604321034871 Ref.: 2539 Peso líquido: 200 g

MIX SEMENTES PEQUENO-ALMOÇO

Sementes, cereais e bagas

- 100% natural
- Textura estaladiça
- Fonte natural de fibra
- Apto para vegetarianos e veganos
- Ingredientes não geneticamente modificado
- Ideal para adicionar a papas, cereais, iogurtes e batidos

EAN: 5604321034864 Ref.: 2538 Peso líquido: 200 g





Alimentos excecionais - Para enriquecer as refeições diárias



LUCUMA EM PÓ

100% natural

- Fonte de fibra
- Sem açúcares adicionados*
- Sem aditivos nem conservantes
- Apto para vegetarianos e veganos
- Não geneticamente modificado
- Ideal para enriquecer batidos, papas, cereais, iogurtes, panquecas e sobremesas

* Contém açúcares naturalmente presentes

EAN: 5604321035717 Ref.: 2623 Peso líquido: 120 g



Altamente nutritivos e repletos de benefícios e sabor!



*“O Ouro dos Incas”:
fonte de energia
e antioxidantes*

MACA EM PÓ

100% natural

- Fonte de fibra
- Sem açúcares adicionados*
- Sem aditivos nem conservantes
- Apto para vegetarianos e veganos
- Não geneticamente modificado
- Ideal para enriquecer batidos, papas, cereais, iogurtes, panquecas e sobremesas

* Contém açúcares naturalmente presentes

EAN: 5604321035724 Ref.: 2624 Peso líquido: 120 g



*Fortalece a saúde
cardiovascular e o
sistema imunitário*



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL *para Viver a Vida a Cem Porcento*

Alimentos excepcionais - Para enriquecer as refeições diárias

NIBS DE CACAU

100% natural

- Pepitas de cacau cru
- Sem açúcares adicionados*
- Sem aditivos nem conservantes
- Aptos para vegetarianos e veganos
- Não geneticamente modificado
- Ideal adicionar a papas, cereais, iogurtes, barras, trufas, bolachas e sobremesas

* Contém açúcares naturalmente presentes

EAN: 5604321033683 Ref.: 2420 Peso líquido: 120 g



*Aumenta a energia
e regula o humor*



*Os Nibs de Cacau podem
ser consumidos diretamente,
usados como topping ou
na confecção de receitas.*

Sugestão de Utilização

Trufas energéticas



Ingredientes

- ½ chávena de **Flocos de Aveia***
- 2 colheres de sopa de **Manteiga de Amendoim***
- 1 colher de sopa de **Farinha de Alfarroba***
- 1 chávena de figos secos
- ¼ chávena de **Sementes de Abóbora***
- ½ chávena de **Farinha de Amêndoa***
- 1 colher de chá de **Lucuma***
- 1 colher de chá de **Maca***
- 1 colher de chá de **Nibs de Cacau***
- Água (se necessário acrescentar 1 colher de sopa de cada vez)

Para a cobertura...

- Coco ralado
- Cacau em pó
- Sementes ou bagas

Preparação

Colocar todos os ingredientes num processador de alimentos (exceto a água) e triturar até formar uma pasta consistente e pegajosa. Caso a pasta esteja seca, acrescentar uma colher de água. A pasta deve ter uma consistência que ao apertar fique bem ligada. Com as mãos, moldar pequenas bolas e passar pela cobertura desejada. Guardar no frigorífico para solidificar.

* Produtos Cem Porcento



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL *para Viver a Vida a Cem Porcento*

Cereais de pequeno-almoço - Começar o dia da forma mais saudável e equilibrada



+ **FIBRA** na sua
alimentação diária



FIBRA SOLÚVEL

Cereal integral

- Alto teor em fibra
- Baixo teor de açúcares
- Sem aditivos nem conservantes
- Apto para vegetarianos e veganos
- Ingredientes não geneticamente modificados
- Para enriquecer batidos, iogurtes, papas, cereais, bolachas, barras e pães

EAN: 5604321035755

Ref.: 2627

Peso líquido: 300 g

*A fibra de farelo de trigo
ajuda na aceleração
do trânsito intestinal*

Sugestão de Utilização

Batido Beterraba e Morango

Ingredientes (2 copos)

- ½ beterraba
- 6 morangos maduros
- 1 laranja
- 1 pedaço de gengibre
- 1 colher de sopa de **Fibra+ Solúvel***
- 1 colher de sopa de **Flocos de Aveia***
- Água a gosto

Preparação

Bater todos os ingredientes no liquidificador, até obter uma consistência homogênea. Beber de imediato.

Batido Banana e Espinafres

Ingredientes (2 copos)

- 1 mão cheia de espinafres
- 2 bananas
- 1 maçã verde
- 1 pedaço de gengibre
- 1 colher de sopa de **Fibra+ Solúvel***
- 1 colher de sopa de Farinha de Amêndoa*
- Água a gosto

Preparação

Bater todos os ingredientes no liquidificador, até obter uma consistência homogênea. Beber de imediato.

*Produtos Cem Porcento



Superelementos - Alimentos naturalmente simples



AÇAÍ EM PÓ

Reforço de vitaminas e minerais

O Açaí é uma pequena baga, originária da América do Sul, introduzida na alimentação humana devido ao seu valor nutricional. Consumido normalmente na forma de pó ou em polpa, no entanto o seu consumo em pó garante uma maior conservação das suas vitaminas e minerais. As Vitaminas são compostos orgânicos indispensáveis à realização de vários processos no nosso organismo, como a transferência e armazenamento de energia, proteção e reforço do sistema imunitário.

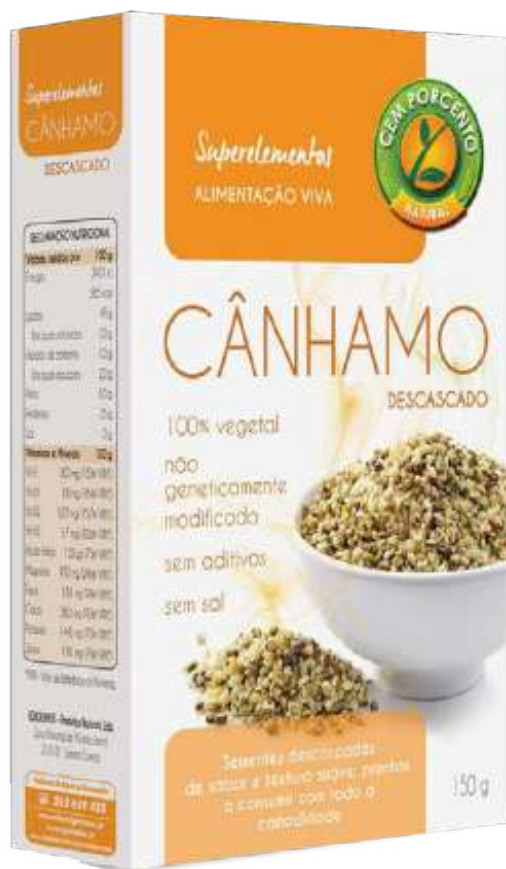
Uma vez que o nosso organismo não tem a capacidade de sintetizar a maioria das vitaminas o seu aporte diário tem que ser garantido pela alimentação. O Açaí contém **Vitamina E, Vitamina B1 e Vitamina B2**.

Os minerais são substâncias inorgânicas correspondentes a cerca de 4% do nosso peso corporal. Tal como as vitaminas não são sintetizados pelo organismo. Este fruto fornece **Potássio, Cálcio e Ferro**.

Consumir 1 a 2 saquetas por dia, diluídas em água, adicionadas a cereais, iogurtes, sumos, batidos e sopas. Não aquecer de forma a manter intactas todas as propriedades nutricionais.

Não exceder a dose diária recomendada.

EAN: 5604321030231 Ref.: 1947 Peso líquido: 25 g (10 saquetas x 2,5 g)



CÂNHAMO descascado

Energia • Sistema Nervoso e Imunitário

O Cânhamo é uma planta originária da Ásia. As suas sementes são uma fonte de **Proteína Vegetal** com um alto teor em **Vitaminas B1 e E, Ácido Fólico** e minerais como o **Magnésio, Ferro, Potássio e Zinco**. As sementes descascadas são mais rapidamente assimiladas pelo organismo e facilmente digeríveis devido ao seu alto teor em **Fibra**. Um excelente alimento para desportistas, *vegans*, para pessoas que pretendem reduzir o consumo de proteína de origem animal e pessoas sujeitas a um grande desgaste físico e mental. Devido ao seu elevado perfil nutricional, as sementes de cânhamo contribuem:

- Para o crescimento e manutenção da massa muscular e para a proteção das células contra oxidações indesejáveis;
- Para o normal metabolismo produtor de energia e para a redução do cansaço e da fadiga;
- Para o normal funcionamento dos sistemas imunitário e nervoso, e para a normal função psicológica.

Consumir 1 a 2 colheres de sopa por dia, adicionadas diretamente a cereais, iogurtes, sumos, batidos, sopas, saladas e pratos quentes.

Enriquecer pães, bolos, bolachas, panquecas e barras proteicas.

Não exceder a dose diária recomendada.


EAN: 5604321030538 Ref.: 1372 Peso líquido: 150g




Avenida Nossa Senhora de Guadalupe, Lote 71
2135-015 Samora Correia | Portugal

T: +351 263 659 450 F: +351 263 659 459
geral@ignoramus.pt

WWW.IGNORAMUS.PT

 [marcacemporceto](#)

 [viveracemporceto](#)

Viver a Vida a Cem Porcento