



Alimentação Saudável



CEREAIS
FARINHAS E SÊMOLAS
SEMENTES E BAGAS



Viver a Vida a Cem Porcento



Alimentos excepcionais: Quinoa, o grão de ouro

QUINOA: O “GRÃO DE OURO”

A Quinoa é considerada um dos melhores alimentos de origem vegetal para consumo humano, dado que apresenta na sua constituição uma relação muito completa e equilibrada de proteína, fibra e hidratos de carbono. Possui também uma quantidade extraordinária de vitaminas e minerais, incluindo ferro, magnésio, manganês e cálcio. A sua apresentação pode variar entre grão, flocos e farinha, sendo por isso de versátil utilização.

A Quinoa constituía a base da alimentação dos Incas, sendo também conhecida como a “mãe do cereais”.



QUINOA TRICOLOR EM GRÃO

Branca, vermelha e preta

- Fonte de fibra e proteína
- Versátil e de rápida cozedura
- Sem aditivos nem conservantes
- Apto para vegetarianos e veganos
- Ingredientes não geneticamente modificados
- Ideal para acompanhamento ou para adicionar a saladas e hambúrgues

EAN: 5604321035403 Ref.: 2592 Peso líquido: 250 g





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL *para Viver a Vida a Cem Porcento*

Alimentos excecionais: Quinoa, o grão de ouro



QUINOA EM PÓ

Preparação instantânea

- Fonte de proteína
- Alto teor em fibra
- Sem aditivos nem conservantes
- Fácil e rápida dissolução
- Apto para vegetarianos e veganos
- Ingrediente não geneticamente modificado
- Ideal para adicionar diretamente a batidos, iogurtes, papas, hambúrgueres e sopas

EAN: 5604321035472 Ref.: 2599 Peso líquido: 250 g

Diferentes formas naturais de usufruir dos benefícios da quinoa, de forma fácil e muito versátil.



QUINOA EM FLOCOS

Preparação instantânea

- Fonte natural de proteína
- Sem adição de açúcares
- Leve e de fácil digestão
- Sem necessidade de cozedura
- Apto para vegetarianos e veganos
- Ingredientes não geneticamente modificado
- Ideal para adicionar diretamente a iogurtes, batidos, purés de fruta, barras e sopas

*Contém açúcares naturalmente presentes

EAN: 5604321035465 Ref.: 2598 Peso líquido: 250 g





Leguminosas e Cereais Integrais - Seleção natural e equilibrada



QUINOA EXPRESS

Pré-cozida

- 12% de proteína vegetal
- Alto teor em ferro
- Alto teor em fibra
- Sem aditivos nem conservantes
- Fácil e rápida preparação
- Apto para vegetarianos e veganos
- Ingrediente não geneticamente modificado
- Ideal para preparar pratos quentes, saladas, sopas e pequenos-almoços



EAN: 5604321035533 Ref.: 2605 Peso líquido: 250 g

As proteínas contribuem para o crescimento e manutenção da massa muscular

LENTILHAS VERDES MINI

100% naturais

- 26% de proteína vegetal
- Alto teor em fibra
- Sem aditivos nem conservantes
- Apto para vegetarianos e veganos
- Ingrediente não geneticamente modificado
- Ideal como acompanhamento ou para adicionar a estufados, saladas, sopas e hambúrgueres

EAN: 5604321035458 Ref.: 2597 Peso líquido: 500 g





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL *para Viver a Vida a Cem Porcento*

Alimentos excecionais - Grainha de uva, um pequeno tesouro

GRAINHA DE UVA - um pequeno tesouro

Enterradas como pequenos tesouros, as grainhas da uva escondem grandes benefícios para a saúde. Contêm propriedades que protegem o organismo dos radicais livres, pois trata-se de um poderoso antioxidante e protegem o coração. Por ser rica em fibras, a farinha de uva cria a sensação de saciedade, diminui a velocidade da absorção da glicose e ajuda a regular o intestino. Possui também, uma quantidade extraordinária de vitaminas, como a vitamina E, que ajuda a melhorar a visão.

*Diferentes formas,
para enriquecer em equilíbrio,
cada prato, cada refeição
e cada dia!*



GRAINHA DE UVA

Farinha natural

- 59% de fibra e 11% de proteína
- 100% de extrato da grainha de uva
- Sem aditivos nem conservantes
- Não geneticamente modificada
- Rico em flavonóides
- Ideal para enriquecer batidos, iogurtes, panquecas e pães
- Apta para vegetarianos e veganos

EAN: 5604321035380 Ref.: 2589 Peso líquido: 250 g



Sugestões de Utilização

- Combinada com bebida vegetal e iogurte
- Para incorporar em batidos e sumos naturais
- Base para bolos, panquecas e pães





Farinhas alternativas - Refeições mais nutritivas



FARINHA DE COCO

100% natural

- 39% de fibra
- Sem adição de açúcares
- Sem aditivos nem conservantes
- Apto para vegetarianos e veganos
- Ingrediente não geneticamente modificado
- Ideal para preparar batidos, panquecas, bolos, bolachas, papas e pães

*Contém açúcares naturalmente presentes

EAN: 5604321036097 Ref.: 2645 Peso líquido: 200 g



*Deliciosos ingredientes,
repletos de energia
para os seus dias!*

FARINHA DE MANDIOCA

100% natural

- Alto teor em fibra
- Sem adição de açúcares
- Sem aditivos nem conservantes
- Apto para vegetarianos e veganos
- Ingrediente não geneticamente modificado
- Ideal para preparar bolos, pastéis, molhos e pratos tradicionais brasileiros

*Contém açúcares naturalmente presentes

EAN: 5604321028238 Ref.: 1729 Peso líquido: 500 g





COZINHA PURA - À mesa com a natureza



Cozinha ^{PURA}



- ✓ Alimentos 100% vegetais
- ✓ Alimentos simples e naturais
- ✓ Alimentos cheios de vida
- ✓ Alimentos práticos e versáteis
- ✓ Alimentos repletos de sabor

**Para enriquecer cada prato,
cada refeição, cada dia!**



*Diferentes alternativas
para uma alimentação rica,
equilibrada e variada*



FARINHA BATATA-DOCE

Farinha natural

- 100% Natural
- Fonte natural de fibra
- Sem aditivos nem conservantes
- Não geneticamente modificada
- Ideal para pães, bolos, hambúrgueres e patés vegetais
- Apta para vegetarianos e veganos

EAN: 5604321033751

Ref.: 2427

Peso líquido: 500 g



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL para Viver a Vida a Cem Porcento

COZINHA PURA - À mesa com a natureza



100% coco biológico, repleto de sabor e nutrientes

FARINHA DE COCO BIO

Farinha natural

- 100% Natural
- 39% de fibra e 19% de proteína
- Sem aditivos nem conservantes
- Não geneticamente modificada
- Agricultura biológica certificada
- Ideal para panquecas, bolos, pães e papas
- Apta para vegetarianos e veganos

EAN: 5604321034475 Ref.: 2499 Peso líquido: 200 g



Sugestão de Utilização

Muffins de Cenoura e Coco

Ingredientes

- 100 g de **Farinha de Espelta Integral BIO***
- 30 g de **Farinha de Coco BIO***
- 30 g de **Flocos de Aveia Finos BIO***
- 60 g de **Óleo de Coco BIO***
- 80 g de cenouras BIO raladas
- 1 "iogurte" vegetal BIO
- 130 ml de **Bebida de Arroz e Coco BIO Scotti**
- 60 g de **Açúcar de Coco BIO***
- 1 colher de chá de fermento
- 1 pitada de sal

Preparação

Pré-aquecer o forno a 180°C. Numa tigela, juntar as farinhas, os flocos, o fermento e o sal. Noutra tigela, bater o "iogurte", a bebida vegetal, o óleo de coco e o açúcar de coco. Juntar os ingredientes secos com os líquidos e bater novamente. Por fim, envolver a cenoura ralada e distribuir a massa por formas individuais. Levar ao forno cerca de 15 minutos. Retirar do forno e reservar. Decorar com fruta fresca ou chocolate negro e servir.

*Produtos Cem Porcento



FARINHA DE CÂNHAMO BIO

Farinha natural

- 100% Natural
- 51% de fibra e 27% de proteína
- Sem aditivos nem conservantes
- Não geneticamente modificada
- Agricultura biológica certificada
- Ideal para pães, panquecas, barras e hambúrgueres
- Apta para vegetarianos e veganos

EAN: 5604321034581 Ref.: 2510 Peso líquido: 200 g



Doses certas de energia,
fibra e proteínas, para o bom
funcionamento do organismo

Sugestão de Utilização

Barras Proteicas de Cânhamo

📋 Ingredientes

- 40 g de **Farinha de Cânhamo BIO***
- 50 g de **Flocos de Aveia***
- 1 c. de sopa **Manteiga de Amendoim***
- 2 c. de sopa de **Farinha de Alfarroba***
- 120 g de tâmaras
- 50 g de amêndoas

👨‍🍳 Preparação

Num processador de alimentos, juntar todos os ingredientes e triturar até obter uma massa coesa. Forrar uma forma, quadrada ou retangular, com papel vegetal. Colocar a massa na forma e cobrir todo o fundo pressionando com uma colher, para que fique uma superfície uniforme. Cobrir com papel vegetal e levar ao frigorífico pelo menos uma hora. Cortar a massa em formato de barras, no tamanho desejado e conservar no frigorífico, até 1 semana.

* Produtos Cem Porcento



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL *para Viver a Vida a Cem Porcento*

COZINHA PURA - À mesa com a natureza



FARINHA DE GRÃO DE BICO BIO

Farinha natural



- 100% Natural
- 21% de proteína e 17% de fibra
- Sem aditivos nem conservantes
- Não geneticamente modificada
- Agricultura biológica certificada
- Ideal para hambúrgueres, crepes, pizzas e pães
- Apta para vegetarianos e veganos

EAN: 5604321034598 Ref.: 2511 Peso líquido: 200 g



Descubra e desfrute do melhor da natureza, à sua mesa!

FARINHA DE TREMOÇO BIO

Farinha natural

- 100% Natural
- 40% de proteína e 27% de fibra
- Sem aditivos nem conservantes
- Não geneticamente modificada
- Agricultura biológica certificada
- Ideal para pastéis, hambúrgueres, tartes e pães
- Apta para vegetarianos e veganos

EAN: 5604321034604 Ref.: 2512 Peso líquido: 200 g



Caroço de Alperce: uma fonte de benefícios

- ✓ Extraordinário aporte proteico
- ✓ Aporte natural de 23% de fibra
- ✓ Ajuda a acelerar o crescimento muscular e a reparar os tecidos do corpo
- ✓ Promove o bom funcionamento da função digestiva

Ideal para aumentar o valor proteico de cada preparação

Adicionar diretamente a batidos ou iogurtes, enriquecer papas de aveia e as massas de panquecas, pães bolos e tartes



FARINHA DE CAROÇO DE ALPERCE BIO

Farinha natural

- 100% Natural
- 50% de proteína vegetal
- Alto teor em fibra
- Sem açúcares adicionados*
- Sem aditivos nem conservantes
- Não geneticamente modificada
- Agricultura biológica certificada
- Ideal para batidos, panquecas, papas, bolos, pães e tartes
- Apta para vegetarianos e veganos

* Contém açúcares naturalmente presentes

EAN: 5604321035083 Ref.: 2560 Peso líquido: 200 g



FARINHA DE AMÊNDOA

Farinha natural

- 48% Proteína vegetal
- Naturalmente rica em fibra e proteína
- Sem aditivos nem conservantes
- Não geneticamente modificada
- Ideal para panquecas, bolos e batidos
- Apta para vegetarianos e veganos

EAN: 5604321033225 Ref.: 2374 Peso líquido: 200 g



O segredo para enriquecer naturalmente as receitas preferidas de toda a família

FARINHA DE GIRASSOL

Farinha natural

- 45% Proteína vegetal
- Baixo teor de gordura saturada
- Sem aditivos nem conservantes
- Não geneticamente modificada
- Ideal para batidos, sopas e iogurtes
- Apta para vegetarianos e veganos

EAN: 5604321033218 Ref.: 2373 Peso líquido: 200 g





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL *para Viver a Vida a Cem Porcento*

COZINHA PURA - À mesa com a natureza



FARINHA DE ABÓBORA

Farinha natural



- 58% Proteína vegetal
- Alto teor em magnésio, ferro e selénio
- Sem aditivos nem conservantes
- Não geneticamente modificada
- Ideal para pães, batidos e sopas
- Apta para vegetarianos e veganos

EAN: 5604321033201 Ref.: 2372 Peso líquido: 200 g



Ingredientes saudáveis e genuínos para descobrir e explorar, dando mais criatividade às suas receitas

FARINHA DE AMENDOIM

Farinha natural

- 48% Proteína vegetal
- Alto teor em fósforo, magnésio e selénio
- Sem aditivos nem conservantes
- Não geneticamente modificada
- Ideal para batidos, barras e panquecas
- Apta para vegetarianos e veganos

EAN: 5604321033607 Ref.: 2412 Peso líquido: 200 g





FARINHA DE TRIGO SARRACENO INTEGRAL

Farinha natural

- Cereal integral
- Alto teor em fibra
- Fonte de proteína
- Sem aditivos nem conservantes
- Não geneticamente modificada
- Ideal para crepes, pães, papas e bolos
- Apta para vegetarianos e veganos

EAN: 5604321033232 Ref.: 2375 Peso líquido: 400 g

Pratos mais completos e equilibrados, repletos de vida e nutrientes

AVEIA EM GRÃO

Grãos completos

- Cereal integral
- Alto teor em fibra
- Fonte de proteína
- Sem aditivos nem conservantes
- Não geneticamente modificada
- Ideal para papas, acompanhamentos e bebidas
- Apta para vegetarianos e veganos

EAN: 5604321033263 Ref.: 2378 Peso líquido: 500 g





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL *para Viver a Vida a Cem Porcento*

COZINHA PURA - À mesa com a natureza



ESPELTA EM GRÃO

Grãos completos



- Cereal integral
- Naturalmente rica em proteína e fibra
- Sem aditivos nem conservantes
- Não geneticamente modificada
- Ideal para pães, bebidas e bolos
- Apta para vegetarianos e veganos

EAN: 5604321033270 Ref.: 2379 Peso líquido: 500 g



*Enriquecer a alimentação diária,
de forma prática e versátil,
com o melhor da natureza*

CEVADA EM GRÃO

Grãos completos

- Cereal integral
- Rica em fibra
- Fonte natural de proteína
- Sem aditivos nem conservantes
- Não geneticamente modificada
- Ideal para sopas, acompanhamentos e pães
- Apta para vegetarianos e veganos

EAN: 5604321033263 Ref.: 2380 Peso líquido: 500 g





Bagas de Goji: o fruto da juventude

- ✓ Rico em vitaminas e minerais
- ✓ Fonte de 18 aminoácidos, 9 essenciais
- ✓ Previne o envelhecimento prematuro e doenças degenerativas
- ✓ Possui propriedades anti-inflamatórias, anti-bacterianas, antifúngicas e imunostimulantes



Um superalimento com características únicas e um elevado valor nutricional



BAGAS GOJI BIO

Naturais

- 100% Natural
- Alto teor em ferro e potássio
- Sem aditivos nem conservantes
- Não geneticamente modificada
- Agricultura biológica certificada
- Ideal para adicionar a cereais, iogurtes, barras, bolos e saladas
- Aptas para vegetarianos e veganos

EAN: 5604321034819 Ref.: 2533 Peso líquido: 100 g



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL para Viver a Vida a Cem Porcento

COZINHA PURA - À mesa com a natureza



Noz: um verdadeiro “tesouro” nutricional

- ✓ Fonte de cálcio, potássio, magnésio e vitaminas B
- ✓ Possui propriedades antissépticas, antifúngicas e antioxidantes
- ✓ Rica em ômega-3, ajuda a regular os níveis de colesterol
- ✓ Aumenta a produção de melatonina, favorecendo o sono
- ✓ Ajuda a neutralizar os radicais livres, responsáveis pela degeneração dos neurónios

As nozes contribuem para melhorar a elasticidade dos vasos sanguíneos



MIOLO DE NOZ

Metades

- 100% Natural
- Sem aditivos nem conservantes
- Não geneticamente modificado
- Ideal como snack ou para adicionar a cereais, iogurtes, barras, bolos e saladas
- Apto para vegetarianos e veganos

EAN: 5604321035120 Ref.: 2564 Peso líquido: 75 g



Alimentação Viva - Alimentos Funcionais

O QUE É A ALIMENTAÇÃO VIVA?

É uma seleção de alimentos funcionais, constituída por cereais, sementes, leguminosas e outros complementos, indispensáveis à alimentação diária. Uma enorme variedade de nutrientes, sabores, texturas e cores, para nutrir e alimentar o corpo. São alimentos simples, mas extremamente versáteis, que podem ser cozinhados e combinados das mais diversas formas, com o fim de melhorar a nossa energia, digestão e o nosso estado físico, mental e emocional.



Introduza estes alimentos diariamente na sua alimentação e desfrute ao máximo dos seus benefícios

QUAIS AS SUAS PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS?



Alimentos 100% vegetais



Sem organismos geneticamente modificados



Sem qualquer aditivo



Ajudam a criar e a manter a saúde



Grande diversidade de nutrientes



Importantes fontes de benefícios



Essenciais ao equilíbrio da nossa alimentação e do nosso organismo

COMO INTRODUIZÍ-LOS NA ALIMENTAÇÃO?

Os alimentos que constituem este grupo caracterizam-se por serem extremamente versáteis. Podem ser incorporados em **pequenos-almoços, lanches e snacks, saladas, sopas e pratos quentes**. São também ideais para enriquecer as receitas mais tradicionais de **pães, bolachas e bolos**.





LINHAÇA – dourada e moída

Alimento funcional

As sementes de linhaça, pelos nutrientes que contêm, são um complemento fundamental da alimentação diária, principalmente em casos de problemas cardiovasculares e prisão de ventre. A moagem da linhaça permite uma melhor assimilação dos seus componentes e uma maior efetividade.



- Contém ácidos gordos polinsaturados, como os ómeegas 3 e 6, que protegem o aparelho cardiovascular por diminuição do colesterol no sangue, regulando o ritmo cardíaco e reduzindo a formação de coágulos que estão na origem de ataques cardíacos e trombozes.
- A sua ingestão diária, ajuda a regular o trânsito intestinal e a controlar o excesso de peso, devido ao seu alto teor em fibra que equilibra e regenera a flora intestinal, e ajuda a controlar o apetite.
- Recomenda-se o consumo de cerca de 3 colheres de sopa por dia, simples, em cereais, batidos, iogurte, sopas, saladas, pratos quentes, pão, bolos, bolachas, ou em substituição do ovo.

EAN: 5604321028009

Ref.: 1698

Peso: 200 g



CHIA – em sementes

Semente proteica e nutritiva

A Chia é uma planta de sementes mucilaginosas, razão pela qual o seu volume aumenta várias vezes quando estas entram em contacto com a água. As Sementes de Chia fornecem uma combinação notável de ácidos gordos essenciais, fibra, proteína, vitaminas e minerais.



- O alto teor em fibra contribui para a regulação do intestino e para o bom funcionamento do sistema digestivo.
- O gel que se forma quando as sementes absorvem a água, ajuda a absorção de outros nutrientes, retarda a conversão dos hidratos de carbono em açúcares simples e contribui para o aumento da sensação de saciedade.
- Fonte de proteína 100% vegetal, facilmente digerível.
- Recomenda-se o consumo de 15 g por dia, cerca de 2 colheres de sopa, simples, em cereais, batidos, iogurte, saladas, pratos quentes, pão, bolos, bolachas, ou como base para mousse.

EAN: 5604321028245

Ref.: 1723

Peso: 150 g



Alimentação Viva - Alimentos Funcionais

A **Quinoa** é considerado um dos cereais nutricionalmente mais equilibrados, levando os Incas a considerá-la a “Mãe de todos os cereais”. Apresenta todos os aminoácidos essenciais, vitaminas e minerais como ferro, zinco, cálcio e fósforo, indispensáveis para o correto funcionamento do nosso organismo. Como fonte de fibra ajuda a prolongar a sensação de saciedade e auxilia o processo digestivo, tornando a quinoa um ótimo alimento em dietas de controlo de peso. É um alimento muito versátil para preparação de pratos doces ou salgados, devido ao seu valor proteico é ideal para desportistas, e para quem pretende reduzir ou eliminar a ingestão de fontes proteicas de origem animal da sua alimentação.

O que distingue a quinoa vermelha é a presença de um pigmento antioxidante que lhe confere a cor vermelha, sendo o seu valor nutricional muito semelhante à quinoa real.



QUINOA REAL – em grão

EAN: 5604321029730

Ref.: 1901

Peso: 250 g



QUINOA VERMELHA – em grão

EAN: 5604321030026

Ref.: 1921

Peso: 250 g





FARELO DE AVEIA

Complemento de fibra

Ajuda a manter níveis normais de colesterol

O Farelo de Aveia é a camada externa que reveste o grão, obtido através de um processo mecânico.

Um alimento com uma elevada concentração de fibra, em especial beta-glucanos, e uma excelente fonte de proteína. Pelo seu perfil nutricional, é ideal em dietas de controlo de peso, alimentação desportiva e para controlar os níveis de colesterol no sangue.

- Os beta-glucanos são um tipo de fibra solúvel presente naturalmente na aveia, que contribuem para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue. O efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 3 g de beta-glucanos.
- Pelo seu conteúdo em proteínas, o farelo de aveia contribui para o crescimento e manutenção da massa muscular e de ossos normais.
- Recomenda-se o consumo de 20 g (aprox. 2 colheres de sopa), duas a três vezes ao dia, em papas, batidos, iogurtes, sopas, pães, bolos e panquecas.
- Cada 20 g de farelo de aveia contém 1,1 g de beta-glucanos.

EAN: 5604321027316

Ref.: 1354

Peso líquido: 200 g



LEVEDURA DE CERVEJA

Em flocos com sabor mais suave

A Levedura de Cerveja é um tipo de fungo unicelular conhecido como *Saccharomyces cerevisiae*. Possui um alto teor em proteína e fibra,

com todos os aminoácidos essenciais, diversos minerais como o cálcio, ferro, zinco, magnésio e cobre, e uma elevada concentração de vitaminas do complexo B. Um importante complemento da alimentação em todas as idades, em especial para crianças, desportistas, grávidas e doentes em recuperação.

- Devido ao seu alto teor em vitamina B12 (proveniente do meio de cultura), este alimento é indispensável a um regime alimentar vegano.
- Contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário, para a redução do cansaço e da fadiga, ajuda no normal funcionamento do sistema nervoso e contribui para a normal formação de glóbulos vermelhos.
- A sua apresentação em flocos tem um sabor suave, mais agradável que a levedura de cerveja em pó.
- Recomenda-se o consumo de 2 colheres de sopa por dia, diluídas em água, para enriquecer batidos, sumos de fruta, iogurtes, sopas, hambúrgueres, e na elaboração de pastas proteicas ou em patês.

EAN: 5604321028269

Ref.: 1724

Peso líquido: 100 g





Alimentação Viva - Alimentos Funcionais



CÂNHAMO SEMENTES INTEIRAS

Semente funcional

A produção de Cânhamo iniciada na Ásia é considerada uma das mais ecológicas. As suas sementes apresentam um elevado aporte de vitaminas e minerais, são uma fonte de proteína e contêm um alto teor em fibra, presente maioritariamente na casca.



- São um excelente complemento à alimentação diária com inúmeros benefícios, contribuindo para o crescimento e manutenção da massa muscular, para a redução do cansaço e da fadiga e para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis.
- O ferro e o zinco presentes nas sementes contribuem para uma normal função cognitiva, e a vitamina B1 e o magnésio para uma normal função psicológica e para o normal funcionamento do sistema nervoso.
- Ideais para quem pretende reduzir o consumo de proteína de origem animal, vegans, desportistas, para pessoas ativas fisicamente e com um grande desgaste mental.
- Recomenda-se o consumo de 1 a 2 colheres de sopa por dia, previamente demolhadas, em papas de aveia, batidos, iogurtes e puré de maçã. Reduzir as sementes de cânhamo a farinha, e enriquecer massas de pães, bolos, bolachas e panquecas ou utilizar na preparação de bebidas vegetais.

EAN: 5604321030521

Ref.: 1422

Peso líquido: 200 g



SOJA EM FLOCOS

Complemento de proteína

A Soja é uma leguminosa extremamente versátil com um elevado valor nutricional. Um alimento muito completo, com um alto teor em proteína e aminoácidos essenciais, sendo uma ótima alternativa ao consumo de carne. A Soja em Flocos está pronta a consumir, pois não necessita de hidratação ou preparação. Apresenta um sabor neutro e uma textura suave, perfeita para enriquecer diretamente as suas refeições e preparar pratos rápidos e equilibrados, para toda a família.



- Soja não geneticamente modificada.
- Pelo seu alto teor em proteína, a soja em flocos contribui para o crescimento e manutenção da massa muscular, sendo ideal para incluir numa alimentação desportiva.
- Um importante alimento em dietas de controlo de peso, para vegans e pessoas que pretendem reduzir ou suprimir o consumo de proteína de origem animal.
- Pronta a consumir, ideal para enriquecer pequenos-almoços, batidos e sopas. Utilizar na preparação de patês e recheios, em lasanhas, bolonhesas, empadões e tartes, em substituição da carne. Incorporar em hambúrgueres, almôndegas e croquetes para uma refeição com alto teor em proteína, sem adição de proteína de origem animal.

EAN: 5604321028252

Ref.: 1725

Peso líquido: 150 g



AMARANTO EM GRÃO

Alimento funcional

O Amaranto é considerado um pseudo-cereal, conhecido como feijão dos Andes por ser uma importante fonte de proteína vegetal.

Os pseudo-cereais apesar de não pertencerem à família dos cereais (gramíneas) são fonte de hidratos de carbono e são normalmente utilizados em substituição dos mesmos na alimentação. Possui importantes valores de fibra, proteína, vitaminas do complexo B e minerais, como o cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, zinco e cobre.



- Contribui para a proteção das células contra oxidações indesejáveis e para o normal funcionamento do sistema imunitário.
- Um importante alimento na manutenção da energia física e mental, contribuindo para o normal metabolismo produtor de energia, para a redução do cansaço e da fadiga, e para o normal funcionamento do sistema nervoso e função psicológica.
- Um excelente complemento à alimentação diária, podendo ser incluído em pequenos-almoços e lanches, cozinhado em leite ou bebida vegetal, como acompanhamento ou saladas, em substituição do arroz, massas e batata, combinado com legumes, sementes ou frutos secos. Para enriquecer sopas ou massas de pães, bolos e bolachas.

EAN: 5604321030637

Ref.: 1984

Peso líquido: 250 g



TAPIOCA GRANULADA

Fonte de energia

A Tapioca é obtida através do amido gelatinizado da mandioca. O amido é um hidrato de carbono complexo, de baixo índice glicémico e constitui uma excelente fonte de energia.

Um alimento isento de gordura e sal, de fácil digestão e muito bem tolerado pelo aparelho digestivo. Pelo seu perfil nutricional, a Tapioca pode ser consumida em todas as idades, como fonte de energia.



- Ideal para desportistas, como pré-treino, por tratar-se de um hidrato de carbono complexo, fornecendo, de forma gradual, a energia necessária ao longo do treino.
- Uma saudável fonte de energia para crianças, em pequenos-almoços, lanches e sobremesas.
- Para idosos, por ser um alimento com baixo índice glicémico, isento de gordura, de fácil deglutição e digestão.
- Constitui um excelente pequeno-almoço em dietas de controlo de peso, mantendo a saciedade por um maior período de tempo, auxiliando na regulação do apetite ao longo do dia, evitando a escolha de alimentos menos equilibrados.
- Utilizar na preparação de pequenos-almoços, crepes, pudins, e em substituição do arroz em sobremesas.

EAN: 5604321028207

Ref.: 1721

Peso líquido: 250 g



Aveia Integral - Desfrute de todos os benefícios, nas suas diversas formas



A **Aveia** (*Avena L.*), é uma planta pertencente à família *Poaceae*. Um cereal muito nutritivo, rico em ácidos gordos essenciais, proteínas vegetais, fibras, vitaminas e minerais.

Apresenta um efeito saciante e regulador intestinal, fortalece os músculos, ossos e tecido conjuntivo. Nutre o cérebro e restitui o sistema nervoso. Pela presença de beta-glucanos, contribui para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue.

Um alimento completo, muito recomendado para crianças, desportistas, pessoas com um sistema digestivo débil e diabéticos.



FLOCOS GROSSOS

Ideais para papas e incorporação nas massas de pães, tartes e bolachas. A sua cozedura é importante para uma melhor digestão e assimilação dos seus nutrientes.

EAN: 5604321002085 Ref.: 1014
Peso líquido: 400 g



FLOCOS FINOS

Cozedura rápida, em 5 a 10 minutos. Ideais para preparar papas, dar forma e textura a hambúrgueres. Podem também ser adicionados diretamente a iogurtes, batidos e sopas.

EAN: 5604321002078 / 5604321029167
Ref.: 1013 / 1838 Peso líquido: 400 g / 1 kg



FLOCOS SUAVES

Preparação instantânea com bebida vegetal, leite ou água. Utilizar na preparação de panquecas, bolos e bolachas, conferindo sabor e textura.

EAN: 5604321027439 Ref.: 1639
Peso líquido: 500 g



FLOCOS FINOS BIOLÓGICOS

Todos os benefícios da aveia integral proveniente de agricultura biológica, de fácil, prática e versátil utilização.

EAN: 5604321029136 Ref.: 1830
Peso líquido: 400 g



FARELO DE AVEIA

A parte externa do grão de aveia. Um complemento de fibra para enriquecer cereais, batidos, iogurtes, sopas ou utilizar na preparação de pães e panquecas.

EAN: 5604321029754 / 5604321030163
Ref.: 1894 / 1933 Peso líquido: 400 g / 1 kg



FARINHA DE AVEIA

Utilizar em complemento da farinha de trigo integral nas receitas de pães, bolos, bolachas, panquecas e tartes. Confere um sabor suave e uma textura mais fofo às preparações.

EAN: 5604321029143 Ref.: 1831
Peso líquido: 400 g



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL *para Viver a Vida a Cem Porcento*

Flocos Integrais - Desfrutar dos seus benefícios, de forma fácil e prática

Os **Cereais Integrais** são a componente principal de uma alimentação saudável. Uma enorme fonte de benefícios, fornecendo uma quantidade substancial de fibra, proteína, minerais e vitaminas. A sua principal função é fornecer uma energia gradual ao organismo, estável e duradoura. No processo digestivo, são desdobrados lentamente ao longo do aparelho e absorvidos de forma gradual nos intestinos, prolongando a saciedade e mantendo níveis de energia e vitalidade regulares ao longo do dia. Os açúcares presentes nos cereais integrais são complexos e tem um baixo índice glicémico.

Cada cereal contém propriedades nutricionais únicas e são absolutamente deliciosos fornecendo uma enorme variedade de texturas e sabores. São uma excelente refeição, combinados com uma bebida vegetal, iogurte ou puré de maçã, sementes e bagas. Podem também ser incorporados em pães, massas de tarte e hambúrgueres ou para enriquecer sopas, batidos e papas.



FLOCOS 5 CEREAIS INTEGRAIS

Combinação de cereais integrais de aveia, cevada, trigo, centeio e milho. Muito nutritiva, é ideal para incluir no pequeno-almoço. São também uma ótima alternativa como refeição ligeira, especialmente para pessoas fisicamente debilitadas.

EAN: 5604321029877 / 5604321030569
Ref.: 1912 / 1757 Peso líquido: 400 g / 1 kg

FLOCOS DE CEVADA INTEGRAL

Fortalecem o baço, fígado e vesícula biliar. Regulam o estômago e os intestinos. São digeridos facilmente e ajudam a dissolver as gorduras sendo, por isso, indicados na perda de peso e em casos de problemas digestivos.

EAN: 5604321029693 Ref.: 1888
Peso líquido: 400 g

FLOCOS DE CENTEIO INTEGRAL

São os mais depurativos de todos os cereais. Contribuem para repor o sistema digestivo e beneficiam o sistema circulatório. Recomendados em casos de anemia.

EAN: 5604321002108 Ref.: 1016
Peso líquido: 400 g

FLOCOS DE TRIGO INTEGRAL

Ricos em proteínas, reforçam os músculos. Beneficiam o fígado e são extraordinários para quem tem que despende muito esforço físico. Ajudam no relaxamento e acalmam a mente.

EAN: 5604321002092 Ref.: 1015
Peso líquido: 400 g



Farinha de Espelta Biológica - Nutritiva alternativa à farinha de trigo comum

ORIGEM

A Espelta (*Triticum spelta*), também conhecida como trigo "rústico" ou trigo vermelho, é uma espécie da família das gramíneas. Foi o alimento principal das civilizações antigas Grega e Romana, e a base alimentar de populações durante a Idade Média, sendo considerado o mais precioso dos cereais.

Ao longo dos tempos, esta espécie deixou de ser consumida, dando lugar ao arroz e variedades híbridas do trigo. Este desuso secular da Espelta permitiu manter este cereal num estado mais original e menos exposto a manipulações genéticas, a que outras variedades de cereais foram entretanto sujeitas.

Atualmente foi redescoberta pela agricultura biológica, por ser muito resistente a pragas e condições climáticas adversas. Destaca-se do trigo comum essencialmente pela sua riqueza nutricional. Para além de nutricionalmente mais completa, possui uma maior digestibilidade e um sabor bastante agradável.



ES-ECO-012-AS
Agricultura UE

FARINHA DE ESPELTA BIOLÓGICA

Cereal integral

EAN: 5604321031528 Ref.: 2254 Peso líquido: 500 g

CARACTERÍSTICAS

Um cereal altamente energético, com hidratos de carbono complexos e uma boa fonte de proteínas de alto valor biológico, com especial destaque para aminoácidos como a lisina, naturalmente escassa na maioria dos cereais. É ainda uma excelente fonte de fibras, de minerais como o fósforo, ferro, magnésio e potássio e de vitaminas do grupo B.

- ✓ Alto teor em fibra e em vitaminas B1 e B3
- ✓ Fonte de proteína, de vitamina B2, ferro e potássio
- ✓ Proveniente de agricultura biológica
- ✓ Não geneticamente modificada

A ESPELTA EM FARINHA

A sua farinha tem um sabor ligeiramente doce, semelhante à noz, sendo mais solúvel em água e mais fácil de digerir que a farinha de trigo comum. Pode ser utilizada em substituição da farinha de trigo, podendo ainda ser combinada com outros tipos de farinha, como a de arroz, aveia, centeio, trigo-sarraceno ou alfarroba, em receitas de pães e pasteleria.





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL para Viver a Vida a Cem Porcento

Farinha de Espelta Biológica - Nutritiva alternativa à farinha de trigo comum

BENEFÍCIOS

A Espelta apesar de conter glúten, apresenta menores quantidades do que o trigo, o que a torna mais digerível e melhor tolerada pelo organismo. Este cereal garante ao organismo uma provisão constante de energia. Na digestão, os hidratos de carbono são lentamente transformados em dióxido de carbono e água, que são eliminados do organismo sem deixar resíduos.

Recomendada em casos de stress e ansiedade, problemas do sistema digestivo e ideal para quem sofre de digestões difíceis. É também muito importante na manutenção da saúde do sistema nervoso e cardiovascular, devido à alta concentração em minerais.

Ideal para cultivo biológico, uma vez que é muito resistente a pragas e condições adversas

Um tipo de trigo antigo

Provoca menos intolerâncias que o trigo

Contém mais nutrientes e a sua assimilação é mais fácil, por se encontrar num estado mais puro

Ingredientes

- Farinha de Espelta* (400 g)
- Farinha de Aveia* (8 colheres de sopa)
- Sementes de Linhaça* (30 g)
- Sementes de Chia* (30 g)
- Água morna (450 ml)
- Sal integral* (1 colher de chá)
- Fermento em pó (2 colheres de chá)

Preparação e Confeção

Num recipiente, coloque a farinha de espelta e de aveia, juntamente com as sementes, o sal e o fermento. De seguida, adicione a água morna ao preparado anterior e amasse, até obter uma mistura homogénea. Cubra com um pano e deixe levedar cerca de 2 horas. Pré-aqueça o forno a 180°C. Leve a massa ao forno, num tabuleiro forrado com papel vegetal, cerca de 45 minutos ou até o pão estar cozido.

*Produtos da marca Cem Porcento

Sugestão de Utilização

Pão de Espelta





Farinhas Integrais - Nutritivas alternativas às farinhas refinadas



FARINHAS INTEGRAIS X FARINHAS REFINADAS (BRANCAS)

A diferença está no teor nutritivo, especialmente na presença de fibras. Todas as farinhas têm maior interesse nutricional se forem o resultado da moagem do grão integral.

O cereal integral contém três componentes, o endosperma, o gérmen e o farelo. Quando o grão é refinado apenas é conservado o endosperma, sendo o gérmen e o farelo desperdiçados, bem como os nutrientes que neles estão contidos.



FARINHA DE TRIGO INTEGRAL

Ótima fonte de proteínas vegetais e fibra. É o cereal com melhores características panificáveis, indicada em substituição da farinha de trigo comum. Combinar com farinha de centeio integral e alfarroba.

EAN: 5604321002184 Ref.: 1033
Peso líquido: 500 g



FARINHA DE MILHO INTEGRAL

Apresenta propriedades reconstituíntes e energéticas. Tem um sabor adocicado e suave, e por isso é indicada para pães doces e bolachas. Combinar com farinha de trigo integral, para melhores resultados.

EAN: 5604321002191 Ref.: 1034
Peso líquido: 500 g



FARINHA DE CENTEIO INTEGRAL

Uma fonte de fibras solúveis, contribuindo para a regulação do apetite e dos níveis de glicose no sangue. Confere humidade às massas, resultando em pães e bolos mais compactos.

EAN: 5604321021772 Ref.: 1220
Peso líquido: 500 g



FARINHA DE ARROZ INTEGRAL

Uma das mais nutritivas, rica em vitaminas, minerais e óleos essenciais. O seu teor de fibras favorece a digestão. Possui um sabor bastante neutro, ideal para combinar com outras farinhas integrais.

EAN: 5604321028337 Ref.: 1731
Peso líquido: 500 g



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL *para Viver a Vida a Cem Porcento*

Farinhas Integrais - Nutritivas alternativas às farinhas refinadas

Na preparação de massas de pães, bolos, bolachas, tartes é tradicionalmente utilizado o trigo refinado. Da combinação de diferentes farinhas integrais resultam alimentos nutricionalmente mais interessantes e muito mais saborosos. Nas várias preparações, de pães e pastelaria, é importante que as misturas sejam feitas com uma quantidade superior de farinhas mais panificáveis, como o trigo, a espelta e o centeio.



FARINHA DE AVEIA INTEGRAL

Rica em proteínas de origem vegetal, fibras, vitaminas e antioxidantes. Aumenta a resistência do organismo e beneficia o controlo de peso. Possui sabor suave e agradável, e confere uma textura fofa aos pães.

EAN: 5604321029143 Ref.: 1831
Peso líquido: 400 g



FARINHA DE SOJA

Um alimento rico em proteínas vegetais por excelência e uma fonte de isoflavonas. Pelo elevado valor nutritivo, é ideal para enriquecer as massas de pães e pastelaria, adicionando 1 colher de sobremesa por 100 g de farinha de trigo integral.

EAN: 5604321030910 Ref.: 1730
Peso líquido: 500 g



FARINHA DE QUINOA

Contém todos os aminoácidos essenciais, o que a torna uma proteína completa. É muito rica também em cálcio, ferro, magnésio e zinco. Ideal para combinar com farinha de espelta integral.

EAN: 5604321031511 Ref.: 2253
Peso líquido: 350 g



FARINHA DE TRIGO-SARRACENO

Rica em vitamina E, minerais, antioxidantes e fibra. Oferece uma excelente textura e sabor forte aos pães e pastelaria. Para misturar com farinha de aveia ou arroz integral.

EAN: 5604321031504 Ref.: 2252
Peso líquido: 400 g



FARINHA DE ALFARROBA

Naturalmente adocicada e baixa em gorduras. Possui alto teor em fibra, minerais e antioxidantes. Pode ser utilizada em substituição do cacau, em bolos, bolachas e mousses.

EAN: 5604321022557 Ref.: 1279
Peso líquido: 250 g



FUBA DE MANDIOCA

A Mandioca é uma raiz tuberosa, muito consumida no Brasil. Destaca-se por ser uma excelente fonte de hidratos de carbono, vitamina C e ácido fólico. Recomendada para desportistas como uma fonte de energia de qualidade. A sua farinha é indicada para preparar pratos quentes e a fuba, uma farinha mais fina, para bolos e panquecas.

EAN: 5604321028214 Ref.: 1722
Peso líquido: 250 g





Alimentos Excepcionais - Complementos para enriquecer a alimentação

COMPLEMENTAR A ALIMENTAÇÃO

Devido à alimentação deficitária que, hoje em dia, é praticada pela maioria das pessoas, torna-se necessário complementar as refeições diárias. Existem alimentos de excepcional valor nutricional, bastante acessíveis, que podem ser facilmente incluídos no dia-a-dia de toda a família, com um enorme aporte de benefícios para o nosso organismo. Podem ser facilmente adicionados a cereais de pequeno-almoço, iogurtes, purés de fruta, batidos, sumos e sopas.



LEVEDURA DE CERVEJA EM PÓ

Um fungo unicelular, *Saccharomyces cerevisiae*, considerado um dos alimentos mais ricos que a natureza nos oferece. Apresenta um excelente nível proteico, cerca de 50%, todos os aminoácidos essenciais, um alto teor em vitaminas do complexo B e minerais, como o magnésio, fósforo, cálcio e zinco. É também uma fonte considerável de importantes ácidos nucleicos que estimulam o sistema imunitário e ajudam a melhorar o funcionamento cerebral, ao nível da memória e do envelhecimento precoce.

EAN: 5604321002238 Ref.: 1035 Peso líquido: 150 g

Outros Benefícios:

- ✓ **Saúde do cabelo, unhas e pele (acne, eczemas e psoríase)**
Vitaminas do complexo B
- ✓ **Diminuição do apetite**
Alto teor em proteína
- ✓ **Regulação do metabolismo dos açúcares**
Presença de crómio
- ✓ **Transtornos intestinais e prisão de ventre**
Rica em fibra
- ✓ **Vegetarianos e veganos**
Alto conteúdo de vitamina B12



GÉRMEN DE TRIGO

Representa apenas 3% da composição do grão, no entanto é a parte mais nutritiva do cereal. É fonte de hidratos de carbono, proteínas de alto valor biológico, fibra, vitamina E, vitaminas do complexo B, carotenoides, flavonoides, fitoesteróis e policosanol.

Pelas suas excepcionais propriedades, contribui para a diminuição da absorção do colesterol, inibição da agregação das plaquetas, aumento do rendimento físico e mental, prevenção do envelhecimento, aumento da fertilidade, manutenção e crescimento da massa muscular e reparação dos tecidos conjuntivos.

EAN: 5604321002115 Ref.: 1018 Peso líquido: 250 g





COMPLEMENTOS DE FIBRA

A Fibra dietética é uma classe de compostos de origem vegetal que quando ingeridos, não sofrem hidrólise, digestão e absorção no intestino delgado. Podem ser classificados em duas categorias, fibras solúveis e insolúveis. Os alimentos mais ricos em fibras solúveis são a aveia, cevada, verduras, leguminosas, maçã e citrinos. Por outro lado, os alimentos mais ricos em fibras insolúveis são os vegetais de folha verde, cereais integrais, farelo de trigo e produtos sucedâneos. Recomenda-se a ingestão diária de pelo menos 25 g/dia de fibra para a sua ação benéfica.



FARELO DE TRIGO

Um derivado do processo de obtenção da farinha de trigo, correspondendo à camada mais externa da parte comestível do grão integral. Ideal para adicionar a papas de aveia, batidos, sopas e enriquecer pães.

EAN: 5604321002122 Ref.: 1020
Peso líquido: 250 g



BRANSTICKS

Cereais à base de farelo de trigo, com 35% de fibra e fonte de proteína. Consumir ao pequeno-almoço, lanches ou como refeição ligeira, adicionados a bebida vegetal, leite ou iogurtes. Combinar com fruta fresca, sementes e bagas.

EAN: 5604321024285 Ref.: 1365
Peso líquido: 250 g

Benefícios:

- ✓ *Efeito benéfico no controlo da diabetes*
- ✓ *Redução da obstipação e melhoria do trânsito intestinal*
- ✓ *Aumento do efeito de saciedade, importante no combate à obesidade*
- ✓ *Efeito hipocolesterolémico, ou seja, o seu consumo leva a uma redução dos valores séricos de colesterol*
- ✓ *Prevenção do desenvolvimento de patologias cardiovasculares*
- ✓ *Ação protetora no desenvolvimento de cancro, especialmente, cancro do cólon*

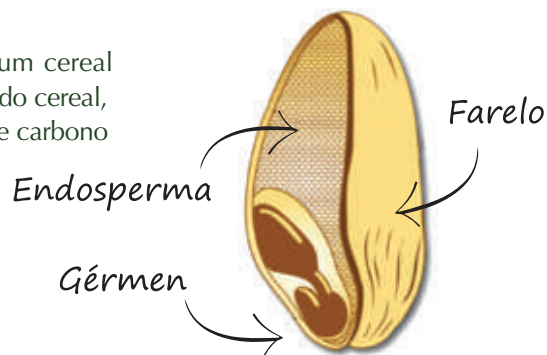




Arroz Integral - Saudável alternativa para substituição do arroz branco

O **Arroz Integral** é composto por três partes: a película que reveste o grão, o endosperma (que constitui a maior parte do grão) e o gérmen (apenas 2% de seu volume total). É a “película” exterior que confere a cor amarelada aos grãos de arroz integral. Os componentes reguladores, o farelo e o gérmen, são os que concentram a fibra, a maior quantidade de proteínas, ácidos gordos essenciais, vitaminas e minerais.

No arroz branco, o farelo e o gérmen são removidos, resultando um cereal pobre a nível nutricional, ficando apenas o componente mais interior do cereal, o endosperma, constituído maioritariamente por amido, um hidrato de carbono de rápida absorção.



SEM GLÚTEN

ARROZ INTEGRAL EXTRA LONGO

Não branqueado

- Ao contrário do arroz branco, o arroz integral não sofre um processo de branqueamento, razão pela qual apresenta um maior valor nutritivo, não perdendo os seus principais nutrientes
- Fonte de fibra - a existência de fibra permite que a assimilação dos hidratos de carbono do arroz integral seja mais lenta, prolongando a sensação de saciedade e tornando-o adequado para diabéticos

EAN: 5604321002160 Ref.: 1027 Peso líquido: 1 kg



PRODUTO PORTUGUÊS



Receita base

Leve ao lume um tacho com 1 cebola picada e 2 c. sopa de azeite, e deixe alourar um pouco. Junte 2 cháv. de arroz, previamente lavado, e envolva com a cebola. Acrescente 5 cháv. de água a ferver e cozinhe em lume alto por 5 minutos. Reduza o lume e cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que o arroz esteja macio, e tenha absorvido a água.



Dica

Para reduzir o tempo de cozedura do arroz, pode colocar de molho no dia anterior. Quando demolhado antes da confecção, fica mais saboroso e facilita a absorção dos seus nutrientes.

Pode ser usado na preparação de diferentes pratos, em substituição do arroz branco



OS CEREAIS E AS LEGUMINOSAS NA ALIMENTAÇÃO

Os **Cereais Integrais** e as **Leguminosas** devem constituir grande parte da alimentação diária. São importantes fontes de proteína vegetal, reduzem a absorção de gorduras e colesterol no trato gastrointestinal e auxiliam o corpo a usar a energia de forma lenta e gradual, adiando a sensação de fome.

Para obter o máximo benefício, combinar sempre uma leguminosa com um cereal integral, uma vez que as proteínas presentes nestes alimentos se complementam.

Para além de muito completos em termos nutricionais, são acessíveis e muito versáteis.



QUINOA BRANCA

Cereal com fortes qualidades energéticas. Contém todos os aminoácidos essenciais, o que a torna uma proteína completa. É também muito rica em cálcio, ferro, magnésio e zinco.

EAN: 5604321030408 Ref.: 1949
Peso líquido: 400 g



MILLET (MILHO PAINÇO)

Um cereal particularmente rico em ferro, diurético, antifúngico e com um efeito alcalinizante no sangue. É o cereal indicado para fortalecer o estômago e o pâncreas.

EAN: 5604321029679 Ref.: 1895
Peso líquido: 500 g



BULGUR INTEGRAL

Um derivado do trigo, popular no médio oriente. No seu fabrico, os grãos de trigo são cozidos, secos e posteriormente partidos. É muito versátil e coze rapidamente, ideal para preparar refeições rápidas e nutritivas.

EAN: 5604321029976 Ref.: 1927
Peso líquido: 500 g



TRIGO SARRACENO

A semente de um fruto, também conhecida como trigo mourisco. Possui um elevado teor de proteína, fibra, ferro e magnésio. Possui quantidades relevantes de rutina e quercetina, com uma ação antioxidante.

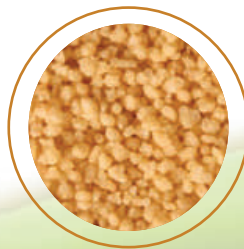
EAN: 5604321029792 Ref.: 1891
Peso líquido: 500 g



COUSCOUS TRADICIONAL

Produz-se a partir da sêmola de trigo duro, cozida a vapor e seca. Conhecido pela sua versatilidade e rapidez na preparação. Pode servir-se quente ou frio, como salada, acompanhamento e até sobremesa.

EAN: 5604321020379 Ref.: 1028
Peso líquido: 500 g



COUSCOUS INTEGRAL

Em termos nutricionais, possui uma quantidade de fibra superior ao tradicional, prolongando a sensação de saciedade. Indicado para pratos quentes e saladas, combinado com legumes, sementes e bagas.

EAN: 5604321029860 Ref.: 1911
Peso líquido: 500 g



Cereais e Leguminosas - Essenciais para uma alimentação saudável



SÊMOLA DE MILHO INTEGRAL

Também conhecida como semolina, resulta da moagem incompleta do grão de milho, apresentando por isso uma textura granulada e grossa. Ideal para pratos quentes e pães.

EAN: 5604321002214 Ref.: 1037
Peso líquido: 500 g



SÊMOLA DE TRIGO INTEGRAL

Obtida a partir da moagem incompleta do grão de trigo, corresponde à parte nobre do cereal. Possui uma textura granulada, um pouco mais grossa que a farinha. Recomendada para sobremesas e pastelaria.

EAN: 5604321002207 Ref.: 1038
Peso líquido: 500 g



LENTILHAS VERDES

Fornecem quantidades consideráveis de fibra, com benefícios na regulação do colesterol, obstipação e problemas digestivos. Absorvem facilmente os temperos e são ideais para estufados e saladas.

EAN: 5604321002177 Ref.: 1030
Peso líquido: 500 g



LENTILHAS VERMELHAS

São nutricionalmente semelhantes às lentilhas verdes. Apresentam uma consistência macia e um sabor adocicado. Não necessitam de ser demolidas e cozem em apenas alguns minutos. São ideais com base para sopas, purés e recheios.

EAN: 5604321000227 Ref.: 1031
Peso líquido: 500 g



FEIJÃO AZUKI

Um dos feijões mais nutritivos. É muito digerível e depurativo. Reforça o sistema imunitário e é especialmente indicado na eliminação de toxinas e no tratamento de problemas renais.

EAN: 5604321024360 Ref.: 1391
Peso líquido: 250 g



FEIJÃO MUNG

Também conhecido como soja verde. Um feijão bastante pequeno e da sua germinação resultam os conhecidos "rebentos de soja". Possui quantidades importantes de proteínas, vitaminas A, B12, C e E.

EAN: 5604321024353 Ref.: 1490
Peso líquido: 250 g



FEIJÃO DE SOJA

Rico em lecitina, ajuda a controlar o colesterol e a melhorar o rendimento cerebral. Contém isoflavonas que ajudam a equilibrar os níveis de estrogénios no sangue, com benefícios na prevenção dos sintomas associados à menopausa.

EAN: 5604321024704 Ref.: 1421
Peso líquido: 500 g





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL *para Viver a Vida a Cem Porcento*

Massas Integrais - Alimentos nutritivos, fáceis e rápidos de preparar

As **Massas Integrais** são uma forma fácil e agradável de ingerir cereais integrais, e são também bastante fáceis de digerir. São um excelente alimento ideal para quem necessita de energia rápida e para quem tem pouco tempo para cozinhar.



ESPARGUETE INTEGRAL

Um clássico para qualquer ocasião

EAN: 5604321002245 Ref.: 1039 Peso líquido: 500 g



PENNE INTEGRAL

Para receitas surpreendentes

EAN: 5604321033126 Ref.: 2365 Peso líquido: 250 g



ESPIRAL COM LEGUMES

Sabores e cores da natureza

EAN: 5604321020201 Ref.: 1044 Peso líquido: 250 g



ESPARGUETE COM LEGUMES

Um toque especial em cada prato

EAN: 5604321020416 Ref.: 1047 Peso líquido: 250 g



MACARRONETE INTEGRAL

Para combinações perfeitas

EAN: 5604321002269 Ref.: 1041 Peso líquido: 250 g



Dicas para a massa perfeita

- ✓ Para uma melhor cozedura da massa, optar por uma panela grande, para que se mantenha sempre solta
- ✓ Adicionar a massa à água apenas quando esta estiver a ferver, respeitando o tempo de cozedura
- ✓ Servir com uma escumadeira para não quebrar a massa



Sementes e Bagas - Uma dose diária de saúde



AS SEMENTES NA ALIMENTAÇÃO

As **Sementes** são alimentos extraordinariamente versáteis, pois para além de constituírem snacks deliciosos, podem ser adicionados a cereais, iogurtes, batidos, saladas, pratos quentes ou incorporados nas massas de pães, bolachas e bolos, conferindo diferentes texturas e sabores.

São uma excelente forma de adicionar mais fibra, proteína, vitaminas e minerais à alimentação, mas são essencialmente importantes pelo teor e tipo de gordura que contêm.

Fornecem gorduras insaturadas como os ómeegas 3 e 6, essenciais à saúde cardiovascular e controlo dos níveis de colesterol no sangue e fibra, essencial para o normal funcionamento do intestino.



SEMENTES DE CHIA

Ricas em minerais, como o fósforo, manganês e zinco. São uma importante fonte de fibra solúvel, o que lhes confere a capacidade de regular o apetite e promoverem a saciedade, desempenhando assim um importante papel na perda de peso. Possuem também uma ação anti-inflamatória, devido ao alto teor em vitaminas e ómega 3.

EAN: 5604321029747 / 5604321030644 / 5604321028801
 Ref.: 1892 / 1985 / 1797
 Peso líquido: 150 g / 300 g / 1 kg



SEMENTES DE ABÓBORA

Associadas a processos anti-inflamatórios e diuréticos, bem como ao bom funcionamento da próstata, inibindo o seu aumento e inflamação. São uma boa fonte de zinco e gordura insaturada, com benefícios ao nível da saúde cardiovascular. Contêm ferro e são também fonte de vitamina E e C, o que lhes confere propriedades antioxidantes.

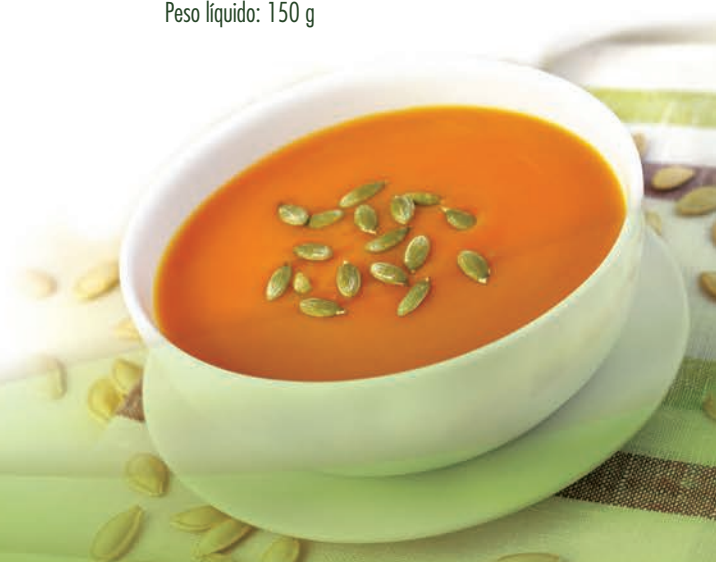
EAN: 5604321021802 Ref.: 1226
 Peso líquido: 150 g



SEMENTES DE GIRASSOL

Uma importante fonte de ácido linoleico, vitamina E e selénio. Substâncias capazes de proteger a membrana da célula, evitando assim o envelhecimento precoce dos tecidos. Melhora a saúde da pele, confere brilho ao cabelo e aumenta a resistência das unhas.

EAN: 5604321021819 / 5604321028818
 Ref.: 1225 / 1798 Peso líquido: 150 g / 1kg





Sementes e Bagas - Uma dose diária de saúde



SEMENTES DE SÉSAMO

Também conhecidas como sementes de gergelim, são ricas em cálcio, fósforo, ferro e vitaminas do complexo B. Pelo seu teor de fibras, contribuem para a regulação do trânsito intestinal. São uma boa fonte de metionina, aminoácido que não é produzido pelo nosso organismo pelo que é essencial na alimentação. Estão também associadas ao bom funcionamento do sistema nervoso central e à prevenção de doenças ósseas.

EAN: 5604321000166 / 5604321028795
Ref.: 1032 / 1795 Peso líquido: 200 g / 1 kg



SEMENTES DE PAPOILA

São ricas em minerais como o magnésio, fósforo, cálcio e zinco e constituem uma importante fonte de vitamina B1 e ácido fólico. Possuem efeitos sedativos e ajudam em casos de insónia e agitação nervosa. Promovem o equilíbrio do sistema nervoso, nomeadamente em casos de ansiedade e stress crónicos. Contribuem para o alívio da dor de cabeça e enxaquecas.

EAN: 5604321028061 / 5604321029150
Ref.: 1727 / 1839
Peso líquido: 200 g / 1 kg



SEMENTES DE LINHAÇA DOURADA

Uma boa fonte de ácidos gordos essenciais ómega 3, pelo que o seu consumo regular promove a redução dos níveis de colesterol e consequentemente a prevenção de doenças cardiovasculares. Por serem compostas por fitoesterógenos e isoflavonas, substâncias com ação semelhante ao estrogénio, ajudam a atenuar sintomas associados à menopausa e tensão pré-menstrual.

EAN: 5604321029761 / 5604321029174
Ref.: 1893 / 1837 Peso líquido: 200 g / 1 kg



SEMENTES DE LINHAÇA CASTANHA

Um alimento funcional com alto teor em vitamina B6, ácido fólico, magnésio, manganês, fósforo, ferro e cobre. As fibras presentes na casca contribuem para a diminuição do apetite e estimulam a função intestinal. Os ómeegas 3 e 6 presentes previnem o envelhecimento da pele e possuem benefícios em situações de eczema e psoríase. Consumir as sementes previamente demolhadas ou moídas para uma melhor digestão e absorção.

EAN: 5604321028849 Ref.: 1803
Peso líquido: 250 g



SEMENTES DE LINHAÇA DOURADA MOÍDAS

Ricas em fibras solúveis, são aconselhadas em casos de obstipação crónica ou ocasional. O elevado teor em fibra alimentar, contribui também para o aumento da saciedade, o que faz destas sementes uma excelente opção para planos alimentares de perda de peso. São também eficazes no tratamento de transtornos gastrointestinais.

EAN: 5604321029761 / 5604321029174
Ref.: 1893 / 1837 Peso líquido: 200 g / 1 kg



SEMENTES DE LINHAÇA CASTANHA MOÍDAS

Rico em fibra em gorduras polinsaturadas. Com Omega 3 e 6. Alto teor em fibra e em gorduras polinsaturadas. Ao serem moídas, as sementes tornam-se mais práticas de usar. Ajuda a cuidar da saúde do coração, melhora o funcionamento do intestino. Promove a limpeza do organismo, do acúmulo de gordura, de glicose e de toxinas.

EAN: 5604321034925 Ref.: 2544
Peso líquido: 200 g



Sementes e Bagas - Uma dose diária de saúde



MIX DE SEMENTES TRADICIONAL

Mistura de sementes de girassol, linhaça dourada e castanha, abóbora e sésamo.

EAN: 5604321029822 / 5604321029884 Ref.: 1900 / 1910
 Peso líquido: 250 g / 1 kg



GENGIBRE

Desidratado, em cubos

- Raiz de sabor forte e picante
- Estimulante da circulação
- Benéfico na saúde cardiovascular
- Eficaz no alívio de enjoos, dores menstruais e de garganta
- Não geneticamente modificado
- Consumir 5 cubos por dia, diretamente, em temperos, infusões ou bebidas

EAN: 5604321029778 Ref.: 1896 Peso líquido: 100 g



Temperos
 Combinado com azeite ou óleo de linhaça e molho de soja, confere sabor e melhora a digestão



Infusões
 Com casca de limão, pau de canela e anis estrelado



Bebidas
 Enriquecer sumos e batidos



Sementes e Bagas - Uma dose diária de saúde



GOJI DESIDRATADO

Poderoso antioxidante

- Forte antioxidante que retarda o envelhecimento precoce e fortalece o sistema imunitário
- Fruto muito nutritivo, que promove a energia e o bem-estar geral
- Mantém o sistema nervoso saudável, diminui a ansiedade e o stress
- Ação anti-inflamatória ao nível das articulações, aliviando a dor em casos de artrites
- Ajuda a reduzir o colesterol, a tensão arterial e os níveis de açúcar no sangue
- Alto teor em fibra
- Não geneticamente modificado

EAN: 5604321027156 Ref.: 1453
Peso líquido: 125 g



*Consumir diretamente
ou enriquecer papas, cereais, batidos,
saladas, pratos quentes, molhos,
pães e bolachas*

CRANBERRY DESIDRATADO

Equilíbrio do sistema urinário

- Impede que as bactérias se fixem às paredes do aparelho urinário, prevenindo infeções, mesmo as mais recorrentes
- Alivia os sintomas associados a perturbações da próstata
- Controla os níveis de colesterol e triglicéridos no sangue, protegendo o sistema cardiovascular
- Antioxidante eficaz na diminuição dos danos causados pelos radicais livres
- Fonte de fibra
- Não geneticamente modificado

EAN: 5604321027293 / 5604321029181
Ref.: 1484 / 1840
Peso líquido: 125 / 1kg





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

 [marcacemporcento](https://www.facebook.com/marcacemporcento)

 [viveracemporcento](https://www.instagram.com/viveracemporcento)

Viver a Vida a Cem Porcento