



# Alimentação Saudável



BOLACHAS E BISCOITOS  
BOLACHAS DE ARROZ  
E TOSTAS



*Viver a Vida a Cem Porcento*



## NUTRÍSSIMAS BIO - Bolachas saudáveis para um dia-a-dia equilibrado

BIO

AGRICULTURA BIOLÓGICA

PRODUTO PORTUGUÊS



### Sem Substâncias Tóxicas

Na agricultura biológica não se recorre à aplicação de pesticidas de síntese nem de fertilizantes químicos.



### Impacto Ambiental

Tem como objetivo diminuir o impacto humano no meio ambiente e nos ecossistemas. Respeitando os ciclos da Natureza, reforça-se a saúde dos solos, da água, das plantas e dos animais, preservando assim um equilíbrio natural entre eles.



### Alimentos Autênticos

Garante a produção e alimentos saudáveis e nutritivos, de sabor e aroma autênticos, que crescem de forma natural.



### Sem OGM

Não é permitida a presença de organismos geneticamente modificados.



Deliciosa combinação de cereais integrais



## NUTRÍSSIMAS TRADICIONAIS BIO

Vegan

- Com cereais integrais
- Adoçadas com melão de cana
- Sem leite nem ovo
- Sem aditivos nem conservantes
- Aptas para vegetarianos e veganos
- Ingredientes não geneticamente modificados
- Agricultura biológica certificada

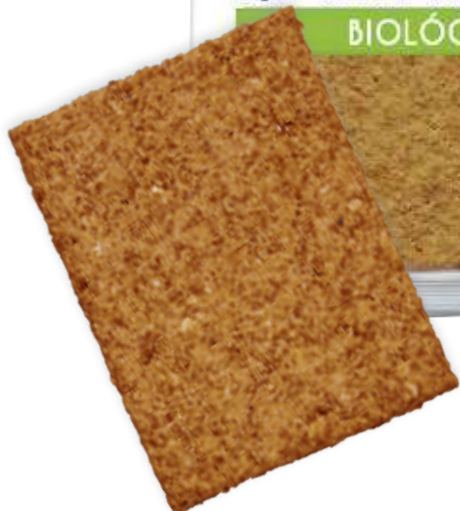


EAN: 5604321034284 Ref.: 2480 Peso líquido: 190 g



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL *para Viver a Vida a Cem Porcento*

**NUTRÍSSIMAS BIO - Bolachas saudáveis para um dia-a-dia equilibrado**



*A dupla perfeita!*



## **NUTRÍSSIMAS AVEIA CANELA BIO**

Vegan

- Com aveia integral e canela natural
- Adoçadas com açúcar de cana integral
- Sem leite nem ovo
- Sem aditivos nem conservantes
- Aptas para vegetarianos e veganos
- Ingredientes não geneticamente modificados
- Agricultura biológica certificada

EAN: 5604321034314 Ref.: 2483 Peso líquido: 180 g



*Naturalmente  
doce e nutritiva!*



## **NUTRÍSSIMAS ALFARROBA BIO**

Vegan

- Com cereais integrais e farinha de alfarroba
- Adoçadas com açúcar de cana integral
- Sem leite nem ovo
- Sem aditivos nem conservantes
- Aptas para vegetarianos e veganos
- Ingredientes não geneticamente modificados
- Agricultura biológica certificada

EAN: 5604321034307 Ref.: 2482 Peso líquido: 190 g





## NUTRÍSSIMAS - Bolachas saudáveis para um dia-a-dia equilibrado

As **Nutríssimas** são bolachas autênticas, com uma receita simples e ingredientes genuínos, produzidas em Portugal. Elaboramos as nossas bolachas apenas com cereais integrais, não geneticamente modificados, gordura vegetal e com açúcares de fonte natural, sem adição de aditivos nem levedantes.

Não adicionamos leite, ou qualquer ingrediente de origem animal, resultando numa fonte de energia de alta qualidade com um alto valor nutritivo, para todos os momentos do seu dia.



produto  
vegan



sem ovo



sem leite



sem aditivos



alto teor  
em fibra



alto teor em  
gorduras insaturadas

PRODUTO PORTUGUÊS



4 saquetas  
individuais

com 5  
bolachas  
integrais



### NUTRÍSSIMAS QUINOA

EAN: 5604321030101

Ref.: 1937

Peso líquido: 160 g

85%  
de cereais  
integrais

*adoçadas com puro  
melaço de cana*



### NUTRÍSSIMAS ALFARROBA

EAN: 5604321027613

Ref.: 1963

Peso líquido: 180 g

*adoçadas com açúcar  
de cana integral*

61%  
de cereais  
integrais





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL *para Viver a Vida a Cem Porcento*

## NUTRÍSSIMAS BIO - Bolachas saudáveis para um dia-a-dia equilibrado

As **Nutríssimas** são bolachas autênticas, com uma receita simples e ingredientes genuínos, produzidas em Portugal. Elaboramos as nossas bolachas apenas com cereais integrais, não geneticamente modificados, gordura vegetal e com açúcares de fonte natural, sem adição de aditivos nem levedantes.

Não adicionamos leite, ou qualquer ingrediente de origem animal, resultando numa fonte de energia de alta qualidade com um alto valor nutritivo, para todos os momentos do seu dia.



4 saquetas individuais

com 5 bolachas integrais



### NUTRÍSSIMAS GENGIBRE

EAN: 5604321030415

Ref.: 1950

Peso líquido: 160 g

59%  
de cereais  
integrais

*enriquecidas  
com canela*



### NUTRÍSSIMAS CACAU

EAN: 5604321030422

Ref.: 1951

Peso líquido: 180 g

*adoçadas com cana  
de açúcar integral*

49%  
de cereais  
integrais





## NUTRÍSSIMAS - Bolachas saudáveis para um dia-a-dia equilibrado

As **Nutríssimas** são bolachas autênticas, com uma receita simples e ingredientes genuínos, produzidas em Portugal. Elaboramos as nossas bolachas apenas com cereais integrais, não geneticamente modificados, gordura vegetal e com açúcares de fonte natural, sem adição de aditivos nem levedantes.

Não adicionamos leite, ou qualquer ingrediente de origem animal, resultando numa fonte de energia de alta qualidade com um alto valor nutritivo, para todos os momentos do seu dia.



produto  
vegan



sem ovo



sem leite



sem aditivos



alto teor  
em fibra



alto teor em  
gorduras insaturadas

PRODUTO PORTUGUÊS



4 saquetas  
individuais

com 5  
bolachas  
integrais



### NUTRÍSSIMAS AVEIA COCO

EAN: 5604321024971

Ref.: 1962

Peso líquido: 180 g

16%  
de coco  
ralado

adoçadas  
com frutose



### NUTRÍSSIMAS EQUILÍBRIO

EAN: 5604321027682

Ref.: 1967

Peso líquido: 180 g

enriquecidas com  
sementes de linhaça





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL *para Viver a Vida a Cem Porcento*

## NUTRÍSSIMAS BIO - Bolachas saudáveis para um dia-a-dia equilibrado

As **Nutríssimas** são bolachas autênticas, com uma receita simples e ingredientes genuínos, produzidas em Portugal. Elaboramos as nossas bolachas apenas com cereais integrais, não geneticamente modificados, gordura vegetal e com açúcares de fonte natural, sem adição de aditivos nem levedantes.

Não adicionamos leite, ou qualquer ingrediente de origem animal, resultando numa fonte de energia de alta qualidade com um alto valor nutritivo, para todos os momentos do seu dia.



produto  
vegan



sem ovo



sem leite



sem aditivos



alto teor  
em fibra



alto teor em  
gorduras insaturadas

PRODUTO PORTUGUÊS



4 saquetas  
individuais

com 5  
bolachas  
integrais



### NUTRÍSSIMAS LINHAÇA

EAN: 5604321024964

Ref.: 1961

Peso líquido: 180 g

*adoçadas com puro  
melaço de cana*



74%  
de cereais  
integrais



### NUTRÍSSIMAS CANELA

EAN: 5604321027699

Ref.: 1966

Peso líquido: 190 g

*adoçadas com açúcar  
de cana integral*



57%  
de cereais  
integrais





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL para Viver a Vida a Cem Porcento

## NUTRÍSSIMAS - Bolachas saudáveis para um dia-a-dia equilibrado

As Nutríssimas são bolachas autênticas, com uma receita simples e ingredientes genuínos, produzidas em Portugal. Elaboramos as nossas bolachas apenas com cereais integrais, não geneticamente modificados, gordura vegetal e com açúcares de fonte natural, sem adição de aditivos nem levedantes. Não adicionamos leite, ovo ou qualquer ingrediente de origem animal, resultando numa fonte de energia de alta qualidade com um elevado valor nutritivo, para todos os momentos do seu dia.



PRODUTO PORTUGUÊS



4 saquetas individuais

com 4 bolachas



## NUTRÍSSIMAS TRADICIONAIS

Bolachas integrais

74% de cereais integrais



EAN: 560432107255  
Ref.: 1968  
Peso líquido: 250 g

enriquecidas com

sementes de sésamo

## NUTRÍSSIMAS CHIA

Bolachas integrais

69% de cereais integrais



EAN: 5604321028603  
Ref.: 1969  
Peso líquido: 220 g

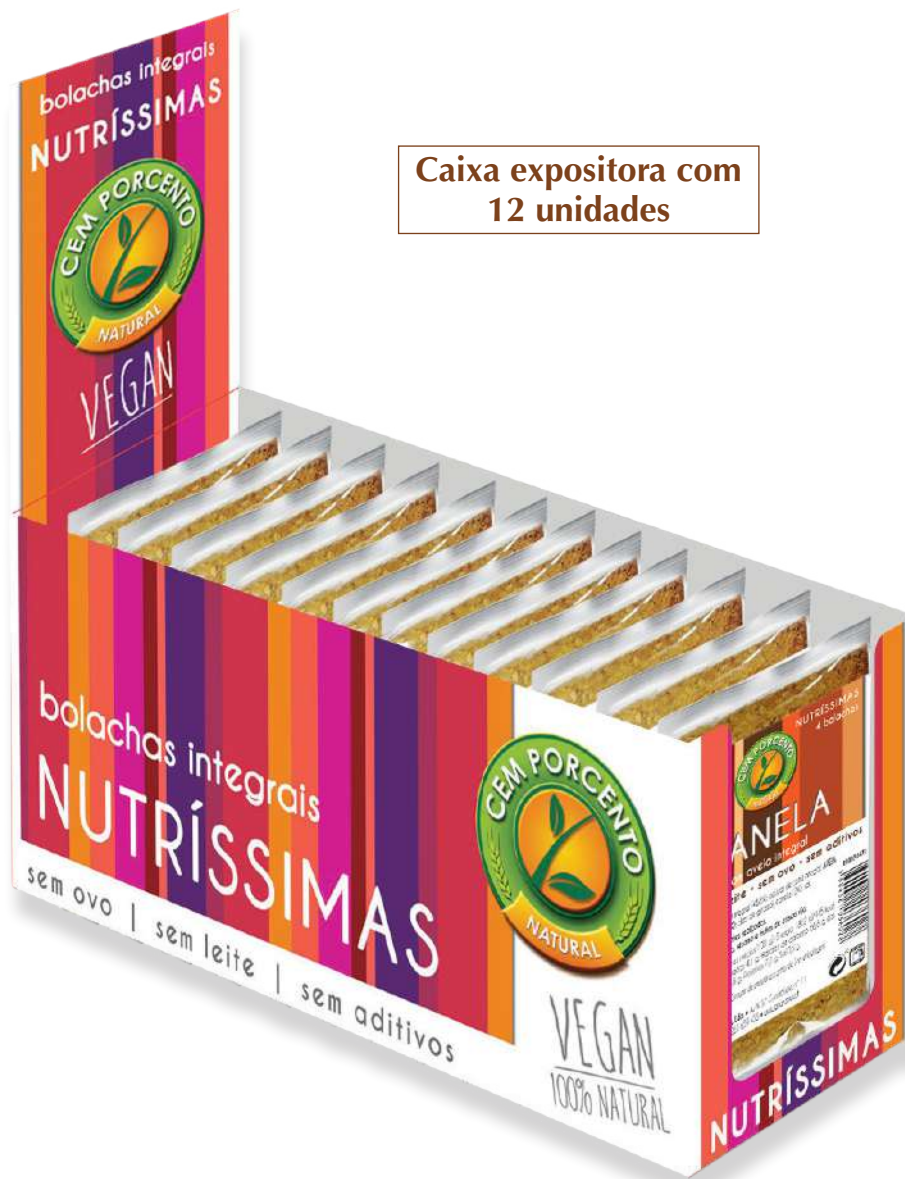
adocadas com

açúcar de cana integral





## NUTRÍSSIMAS - Bolachas saudáveis para um dia-a-dia equilibrado



Caixa expositora com  
12 unidades



MINI NUTRÍSSIMAS  
TRADICIONAIS



MINI NUTRÍSSIMAS  
CHIA



NUTRÍSSIMAS  
AVEIA CANELA



MINI NUTRÍSSIMAS  
ALFARROBA



## NUTRÍSSIMAS - Bolachas saudáveis para um dia-a-dia equilibrado



Deliciosa combinação de cereais integrais

### NUTRÍSSIMAS TRADICIONAIS

Sem adição de açúcares\*

EAN: 5604321033591 Ref.: 2411 Peso líquido: 50 g



Perfeito equilíbrio entre sabor e textura

### NUTRÍSSIMAS CHIA

Sem adição de açúcares\*

EAN: 5604321033355 Ref.: 2387 Peso líquido: 50 g



Naturalmente doce e nutritiva

### NUTRÍSSIMAS ALFARROBA

Sem adição de açúcares\*

EAN: 5604321033362 Ref.: 2388 Peso líquido: 50 g



Combinação exótica e irresistível

### NUTRÍSSIMAS AVEIA CANELA

Sem adição de açúcares\*

EAN: 5604321036028 Ref.: 2638 Peso líquido: 50 g





## SNACK ON GO - Perfeito para todos os momentos



### CROCANTES DE GRANOLA

Aveia e Alfarroba

- Com aveia integral
- Sem óleo de palma
- Sem açúcares refinados
- Sem corantes nem conservantes
- Ingredientes não geneticamente modificados



EAN: 5604321037612 Ref.: 2701 Peso líquido: 60 g

Deliciosos simples,  
com leite ou iogurte!



o SNACK PERFEITO  
PARA QUALQUER MOMENTO!

### CROCANTES DE GRANOLA

Aveia e Sementes

- Com aveia integral
- Sem óleo de palma
- Sem açúcares refinados
- Sem corantes nem conservantes
- Ingredientes não geneticamente modificados

EAN: 5604321037605 Ref.: 2700 Peso líquido: 60 g



Crocantes, simples  
e nutritivos!





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL *para Viver a Vida a Cem Porcento*

**SNACK ON GO - Perfeito para todos os momentos**



## MINI BOLACHAS

Sabor a coco

- Sem glúten
- Sem óleo de palma
- Sem aromas artificiais
- Sem corantes nem conservantes
- Ingredientes não geneticamente modificados

EAN: 5604321037643 Ref.: 2704 Peso líquido: 40 g



Textura crocante,  
sabor irresistível!



NA ESCOLA, NO TRABALHO,  
NO GINÁSIO OU EM VIAGEM...



## MINI BISCOITOS

Sementes e Mel

- Sementes de girassol e sésamo
- Sem óleo de palma
- Sem açúcares refinados
- Sem corantes nem conservantes
- Ingredientes não geneticamente modificados

EAN: 5604321037650 Ref.: 2705 Peso líquido: 40 g



Textura crocante  
e irresistível sabor



## VIDA EQUILÍBRIO - Especial intolerâncias e restrições alimentares

Desenvolvemos as Bolachas *Vida Equilíbrio* a pensar num conjunto de restrições e intolerâncias alimentares, para satisfazer as necessidades e garantir o bem-estar de toda a família.

Bolachas integrais de textura leve e macia, adaptadas nutricionalmente sem renunciar ao sabor. Em práticas saquetas individuais de 4 bolachas, ideais para os lanches e snacks na escola, no escritório ou em passeio.



### VIDA EQUILÍBRIO FRUTOS VERMELHOS

Bolachas integrais

EAN: 5604321029228  
Ref.: 1855 Peso líquido: 140 g



Sem adição de açúcares  Sem leite  Sem ovo  Sem frutos secos

Sem adição de sal  Sem óleo de palma  Sem gorduras trans  Aptas para vegetarianos

### VIDA EQUILÍBRIO AMEIXA E FIBRA

Bolachas integrais

EAN: 5604321029204  
Ref.: 1856 Peso líquido: 140 g



Sem adição de açúcares  Sem leite  Sem ovo  Sem frutos secos

Sem adição de sal  Sem óleo de palma  Sem gorduras trans  Aptas para vegetarianos

Contém açúcares naturalmente presentes



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL para Viver a Vida a Cem Porcento

## VIDA EQUILÍBRIO - Especial intolerâncias e restrições alimentares

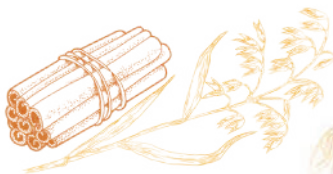


### VIDA EQUILÍBRIO AVEIA E CANELA

Bolachas integrais

EAN: 5604321029211

Ref.: 1853 Peso líquido: 140 g



- Sem leite
- Sem ovo
- Sem óleo de palma
- Sem adição de sal
- Sem gorduras trans
- Aptas para vegetarianos

*Bolachas integrais de textura leve e macia, adaptadas nutricionalmente sem renunciar ao sabor*



### VIDA EQUILÍBRIO MARIA

Bolachas integrais

EAN: 5604321029198

Ref.: 1854 Peso líquido: 140 g

- Sem adição de açúcares
- Sem leite
- Sem ovo
- Sem frutos secos
- Sem adição de sal
- Sem óleo de palma
- Sem gorduras trans
- Aptas para vegetarianos

Contém açúcares naturalmente presentes



## Wafers Zero Açúcares - Doces momentos, sem culpa

### DOCES MOMENTOS, SEM CULPA

- Zero açúcares adicionados
- Recomendadas para diabéticos
- Fonte de fibra
- Ingredientes não geneticamente modificados

*Diferentes sabores,  
perfeitos para todos  
os momentos*



### WAFERS DE IOGURTE E LIMÃO

Recheio leve e refrescante

EAN: 5604321024865 Ref.: 1465  
Peso líquido: 180 g



*Cobertura fina e estaladiça,  
recheio rico e aveludado*

### WAFERS DE FRAMBOESA E ALFARROBA

Recheio com framboesas desidratadas

EAN: 5604321030545 Ref.: 1979  
Peso líquido: 180 g



**Zero  
açúcares  
adicionados**

Contém açúcares naturalmente presentes



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL *para Viver a Vida a Cem Porcento*

## Wafers Zero Açúcares - Doces momentos, sem culpa

### WAFERS DE COCO

Recheio fresco e tropical

EAN: 5604321024834 Ref.: 1464  
Peso líquido: 180 g



*Naturalmente deliciosas,  
sem adição de açúcares*



### WAFERS DE BAUNILHA

O tradicional sabor da baunilha

EAN: 5604321024841 Ref.: 1463  
Peso líquido: 180 g

*Perfeitas como snack  
ou sobremesa*

### WAFERS DE CACAU

Recheio com puro cacau

EAN: 5604321024858 Ref.: 1462  
Peso líquido: 180 g



**Zero  
açúcares  
adicionados**



Contém açúcares naturalmente presentes





## Biscoitos integrais - Deliciosamente equilibrados

Para aproveitar tudo o que a vida tem de bom, é fundamental cultivar hábitos saudáveis, mas sem deixar de lado os gostos e necessidades de cada um. Por isso, desenvolvemos uma gama de Biscoitos Integrais, com a melhor seleção de ingredientes, para adoçar o dia-a-dia de toda a família.

Ideais para lanches, na escola ou no escritório, antes de um treino ou em pequenas pausas reconfortantes.



- Com cereais integrais
- Enriquecidos com sementes
- Sem gorduras hidrogenadas
- Sem óleo de palma
- Sem conservantes
- Aptos para intolerantes à lactose
- Adequados para diabéticos
- Não geneticamente modificados



Sabor exótico  
e irresistível



### BISCOITOS INTEGRAIS COCO & ESPELTA

Sem adição de açúcares

- Com cereais integrais
- Enriquecidos com sésamo e linhaça
- Sem óleo de palma
- Sem leite nem ovo
- Aptos para vegetarianos e veganos
- Ingredientes não geneticamente modificados

EAN: 5604321033690 Ref.: 2421 Peso líquido: 250 g

Contém açúcares naturalmente presentes



*Deliciosos, nutritivos  
e equilibrados*



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL *para Viver a Vida a Cem Porcento*

## Biscoitos Saudáveis - Deliciosamente nutritivos

*Naturalmente doce e nutritiva!*



### **BISCOITOS ALFARROBA**

Aptos para vegetarianos

- Com cereais integrais
- Enriquecidos com levedura de cerveja
- Sem leite, ovo e soja
- Alto teor em fibra

EAN: 55604321026487 Ref.: 1572 Peso líquido: 250 g



✓ *Deliciosos a qualquer hora do dia!*

*Sabores quentes vindos do oriente!*



### **BISCOITOS GENGIBRE E CANELA**

Aptos para vegetarianos

- À base de trigo e flocos de aveia integral
- Com sementes de linhaça, girassol e sésamo
- Sem leite, ovo e soja
- Alto teor em fibra

EAN: 5604321028627 Ref.: 1809 Peso líquido: 250 g



## Biscoitos Saudáveis - Deliciosamente nutritivos

Uma das maiores fontes naturais de ômega 3!



### BISCOITOS LINHAÇA

Sem adição de açúcares\*

- Com cereais integrais de trigo, centeio e aveia
- Enriquecidos com sementes de sésamo
- Sem leite, ovo e soja
- Alto teor em fibra

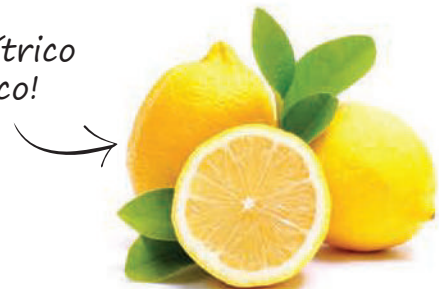
\*Contém açúcares naturalmente presentes

EAN: 5604321028351 Ref.: 1740 Peso líquido: 250 g



✓ Sabores e combinações adaptadas aos gostos e necessidades nutricionais de toda a família

Sabor cítrico e fresco!



### BISCOITOS LIMÃO

Sem adição de açúcares\*

- Com cereais integrais
- Enriquecidos com soja
- Sem leite nem ovo
- Fonte de fibra

\*Contém açúcares naturalmente presentes

EAN: 5604321028931 Ref.: 1810 Peso líquido: 250 g



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL *para Viver a Vida a Cem Porcento*

## Biscoitos Saudáveis - Deliciosamente nutritivos

Um prazer  
intenso e  
saudável!



### BISCOITOS CÁLCIO E CACAU

Sem adição de açúcares\*

Ossos  
e dentes  
saudáveis!

- Com sementes de chia e sésamo
- Sem leite, ovo e soja
- Alto teor em cálcio
- Fonte de fibra

**O cálcio é necessário para a manutenção de ossos e dentes normais**

\*Contém açúcares naturalmente presentes

EAN: 5604321028917 Ref.: 1808 Peso líquido: 250 g



✓ *Deliciosos a qualquer  
hora do dia!*



A combinação  
perfeita!



### BISCOITOS MAÇÃ E CANELA

Aptos para vegetarianos

- Com trigo e centeio integral
- Enriquecidos com levedura de cerveja
- Adoçados com açúcar de cana integral
- Sem leite, ovo e soja
- Fonte de fibra

EAN: 5604321026470 Ref.: 1573 Peso líquido: 250 g



## Biscoitos Integrais - Deliciosamente nutritivos



Aroma quente e cativante!



### BISCOITOS INTEGRAIS CANELA

Uma pausa de sabor intenso

- Adoçados com açúcar de cana integral
- Sem leite, ovo e sal
- Alto teor em fibra
- Aptos para vegetarianos

EAN: 5604321002528 Ref.: 1059 Peso líquido: 200 g

Um toque especial!



### BISCOITOS INTEGRAIS SÉSAMO

Aptos para vegetarianos

- Adoçados com açúcar de cana integral
- Sem leite, ovo e soja
- Fonte de cálcio
- Alto teor em fibra

EAN: 5604321002535 Ref.: 1060 Peso líquido: 250 g



Conjugação de fibras saudáveis



### BISCOITOS INTEGRAIS FIBRAVI

Leves para todos os momentos

- Com cereais integrais
- Enriquecidos com farelo de trigo
- Com melão de cana e coco
- Alto teor em fibra

EAN: 5604321002511 Ref.: 1058 Peso líquido: 250 g



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL *para Viver a Vida a Cem Porcento*

**Croissants e Palmiers Integrais - Alternativas equilibradas para toda a família**



*Perfeitos com  
pasta de amendoim,  
marmelada ou doce de fruta*

## **MINI CROISSANTS INTEGRAIS**

Enriquecidos com alfarroba

- Com cereais integrais
- Sem adição de açúcares\*
- Ingredientes não geneticamente modificados

\*Contém açúcares naturalmente presentes

EAN: 5604321025282 Ref.: 1505

Peso líquido: 180 g

*menor aumento  
de glicose no sangue*



*O consumo de alimentos  
contendo frutose, produz um menor  
aumento de glicose no sangue  
do que os alimentos contendo  
glicose ou sacarose*

## **PALMIERS INTEGRAIS**

Adequados para diabéticos

- Adoçados com frutose
- Sem gorduras hidrogenadas
- Enriquecidos com farelo de trigo e fibra de ervilha
- Fonte de fibra
- Ingredientes não geneticamente modificados

EAN: 5604321021840 Ref.: 1227 Peso líquido: 115 g



## Bolacha Maria Integral - O sabor da tradição, mais saudável e equilibrada

### O SABOR DA TRADIÇÃO

A **Bolacha Maria** faz parte do imaginário de várias gerações de portugueses, no entanto a origem desta bolacha é inglesa. Foi fabricada pela primeira vez em 1874, por um padeiro inglês, em honra da grã-duquesa Maria Alexandrovna. Seguidamente, vários países se apropriaram desta bolacha. Um deles foi Portugal, onde hoje são mais populares do que no próprio país de origem.

São as primeiras bolachas das quais temos memória e aquelas que fazem parte do dia-a-dia de todas as famílias. Dão sabor a muitas receitas tradicionais e completam a mesa dos lanches de domingo.



### BOLACHA MARIA INTEGRAL

0% Sacarose

- Com 67% de trigo integral
- 0% Sacarose, adoçadas com frutose
- Toleradas por diabéticos
- Sem ovo, nem OGM
- Fonte de fibra
- Enriquecidas com o suave aroma da baunilha

EAN: 5604321024155 Ref.: 1346 Peso líquido: 220 g

*menor aumento  
de glicose no sangue*

### BOLACHA MARIA INTEGRAL, MAIS SAUDÁVEL E EQUILIBRADA

A **Bolacha Maria Integral Cem Porcento** recria a tradição de forma mais saudável, equilibrada e ainda mais deliciosa.

Recomendada para toda a família, com a vantagem de poder ser incluída numa dieta sem ovo (apta para alérgicos ao ovo) e consumida por diabéticos (de forma moderada).

✓ *O consumo de alimentos contendo frutose produz um menor aumento de glicose no sangue do que os alimentos contendo glicose ou sacarose*





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL *para Viver a Vida a Cem Porcento*

**Bolacha Maria Integral - O sabor da tradição, mais saudável e equilibrada**

## Maria Tradicional VS Maria Integral

À base de farinhas refinadas	➔	Apenas com cereais integrais
Com açúcares e xarope de glucose	➔	Gem adição de sacarose, com frutose
Mistura de gorduras	➔	Gordura vegetal não hidrogenada
Com ovo ou vestígios	➔	Gem ovo nem vestígios

✓ *Ideais para os lanches das crianças,  
para desfrutar com um chá  
ou preparar deliciosas sobremesas*

## Sugestão de Utilização

### *Bolo de Bolacha Saudável*

#### *Ingredientes*

- 2 Embalagens de **Bolacha Maria Integral\***
- 1 Embalagem de **Tofu Bio Natural\***
- 2 Colheres de sopa de **Aveia Instantânea + Nutritiva\***
- 1 Frasco de **Puré de Maçã\***
- 2 Colheres de sopa de **Xarope de Agave Biológico\***
- **BicaSoja\*** q.b.
- **Canela em pó** q.b.

#### *Preparação*

No liquidificador, junte o tofu, a aveia, o puré de maçã, o xarope de agave e a canela. Bata até obter uma mistura homogénea e reserve.

Numa taça, dissolva um pouco de bicasoja em água morna e mergulhe as bolachas durante alguns segundos. De seguida, disponha uma camada de bolacha num prato e cubra com um pouco do preparado anterior. Disponha camadas de bolacha e creme, alternadamente, até acabar o creme. Finalize o bolo com uma camada de creme e decore com bolacha triturada. Reserve no frigorífico, até ao momento de servir.



✓ *Uma alternativa ao  
Bolo de Bolacha tradicional,  
100% vegetal, com baixo teor  
de gordura saturada e com  
valor energético reduzido*

\*Produtos Cem Porcento





## Bolacha Torrada Integral - A bolacha ideal para toda a família



✓ Equilibradas, deliciosas e estaladiças, são ideais para saborear a qualquer hora do dia

### BOLACHA TORRADA INTEGRAL

0% Sacarose

- Com 67% trigo integral
- 0% Sacarose, adoçadas com frutose
- Toleradas por diabéticos
- Sem ovo, nem OGM
- Fonte de fibra
- Enriquecidas com o suave aroma da baunilha

EAN: 5604321031573 Ref.: 2264 Peso líquido: 220 g

✓ O consumo de alimentos contendo frutose produz um menor aumento de glicose no sangue do que os alimentos contendo glicose ou sacarose

*menor aumento de glicose no sangue*

### DELICIOSAS COMBINAÇÕES para cada momento do dia



*Ao pequeno-almoço*

**BOLACHA TORRADA + Bebida de Aveia**



*A meio da manhã*

**BOLACHA TORRADA + Puré de Maçã**



*Como sobremesa*

**BOLACHA TORRADA + Sobremesa de Soja**



*Ao lanche*

**BOLACHA TORRADA + BicaSoja**



*À Ceia*

**BOLACHA TORRADA + Chá de Infusão**





## Bolachas de Arroz e Milho - Leves e estaladiças, para todos os momentos

As **Bolachas de Arroz e Milho** são uma excelente solução como snack ou refeição ligeira. Ao longo do dia, permitem controlar o apetite, evitando comer em excesso nas refeições principais. São também um substituto do pão ou acompanhamento de um batido, iogurte, fruta, como lanche ou pré-treino.

### BOLACHAS DE ARROZ

Sem glúten

- Sem adição de açúcar\*
- Sem adição de sal
- Fonte de fibra
- Ingredientes não geneticamente modificados

\*Contém açúcares naturalmente presentes

EAN: 5604321026968 Ref.: 1615 Peso líquido: 100 g



### BOLACHAS DE MILHO BIOLÓGICAS

Sem glúten

- Sem adição de açúcar\*
- Sem adição de sal
- Ingredientes provenientes de agricultura biológica e não geneticamente modificados

\*Contém açúcares naturalmente presentes

EAN: 5604321025695 Ref.: 1618 Peso líquido: 110 g



IT-BIO-007  
Agricultura UE





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL *para Viver a Vida a Cem Porcento*

**Bolachas de Arroz e Cereais Integrais - Leves e estaladiças, para todos os momentos**



- ✓ *Baixas em calorias*
- ✓ *Promovem a saciedade entre refeição*
- ✓ *Auxiliam a regulação do intestino*

## **BOLACHAS DE ARROZ INTEGRAL**

Sem sal

- Sem adição de açúcar\*
- Sem adição de sal
- Fonte de fibra
- Ingredientes não geneticamente modificados

\*Contém açúcares naturalmente presentes

EAN: 5604321002344 Ref.: 1053 Peso líquido: 130 g



*Simples ou barradas com pasta de amendoim ou tahin, doces de fruta, marmelada.*

## **BOLACHAS MIX 5**

Sem glúten

- Arroz, millet, amaranto, quinoa e trigo sarraceno
- Sem adição de açúcar\*
- Fonte de fibra
- Ingredientes não geneticamente modificados

\*Contém açúcares naturalmente presentes

EAN: 5604321030460 Ref.: 1974 Peso líquido: 100 g





## Bolachas de Arroz com cobertura - Leves e deliciosas, para todos os momentos

**SEM  
GLÚTEN**



### **BOLACHA DE ARROZ COM IOGURTE**

A cremosidade do iogurte

EAN: 5604321025756 Ref.: 1616 Peso líquido: 100 g



*Alternativas saudáveis  
e deliciosas, para snacks  
ou quando lhe apetece  
algo doce*

### **BOLACHA DE ARROZ COM IOGURTE E LARANJA**

O sabor subtil do iogurte com a frescura da laranja

EAN: 5604321030330 Ref.: 1972 Peso líquido: 100 g



### **BOLACHA DE ARROZ COM CHOCOLATE E COCO**

O toque exótico do coco

EAN: 5604321030347 Ref.: 1971 Peso líquido: 100 g





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL para Viver a Vida a Cem Porcento

**Bolachas de Arroz com cobertura - Leves e deliciosas, para todos os momentos**



## **BOLACHA DE ARROZ COM CHOCOLATE**

O enaltecimento do chocolate com o aroma da baunilha

EAN: 5604321025763 Ref.: 1617 Peso líquido: 100 g



## **BOLACHA DE ARROZ COM CHOCOLATE NEGRO**

O sabor intenso e rico do chocolate negro

EAN: 5604321030354 Ref.: 1970 Peso líquido: 100 g

*Pequenos momentos  
de prazer, sem culpa*



## **BOLACHA DE MILHO COM CHOCOLATE NEGRO**

A intensidade e envolvimento do cacau

EAN: 5604321030361 Ref.: 1973 Peso líquido: 95 g





## Pão Integral - Autêntico, natural e nutritivo

Poucas coisas sabem tão bem como um pedaço de pão e, é por isso, que é um dos alimentos mais antigos e consumidos no mundo inteiro. O pão integral possui uma capacidade única de fornecer energia de elevada qualidade. É rico em hidratos de carbono complexos, levando a uma maior sensação de saciedade, e pobre em açúcares e gorduras, dada a simplicidade dos ingredientes. É também uma fonte de fibras, importantes na regulação do trânsito intestinal e na diminuição na absorção colesterol.



### PÃO CENTEIO

Cereal integral

- Cereais integrais
- Ingredientes naturais
- Sem adição de açúcares
- Sem adição de gorduras
- Sem aditivos nem conservantes
- Alto teor em fibra
- Ingredientes não geneticamente modificados

Contém açúcares naturalmente presentes

EAN: 5604321033041 Ref.: 2356 Peso líquido: 375 g



### CONHEÇA OS BENEFÍCIOS DO CENTEIO

- ✓ O cereal mais depurativo
- ✓ Melhora o sistema digestivo
- ✓ Limpa e renova as artérias



### Sugestões de Utilização

*Simple* | *Pequenos-almoços* | *Lanches*  
*Entradas* | *Refeições ligeiras*





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL para Viver a Vida a Cem Porcento

## Pão Integral - Autêntico, natural e nutritivo

### PÃO PROTEICO

Enriquecido com sementes

- Cereais integrais
- Ingredientes naturais
- Sem adição de açúcares
- Sem adição de gorduras
- Sem aditivos nem conservantes
- Alto teor em proteína e fibra
- Ingredientes não geneticamente modificados

Contém açúcares naturalmente presentes

EAN: 5604321033034 Ref.: 2355 Peso líquido: 250 g



### UMA COMBINAÇÃO RICA EM FIBRA E PROTEÍNA

- ✓ Ajuda no crescimento da massa muscular
- ✓ Aumenta a sensação de saciedade
- ✓ Promove a regulação do intestino



Vegan



### Sugestões de Utilização

Simples | Pequenos-almoços | Lanches  
Entradas | Refeições pré-treino



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL para Viver a Vida a Cem Porcento

## CRACKERS PROTEICAS - Perfeitas a qualquer momento

### PORQUE SÃO AS CRACKERS PROTEICAS o snack perfeito entre refeições?

- ✓ VEGAN
- ✓ Ricas em proteína
- ✓ Alto teor em fibra
- ✓ Baixo teor de açúcares
- ✓ Com grãos germinados
- ✓ Preparadas com espelta integral
- ✓ Sem aditivos nem conservantes
- ✓ Em práticas saquetas individuais

Sabia que durante o processo de germinação, são desencadeados inúmeras reações que contribuem para um enorme aumento do valor nutricional dos alimentos?



#### CRACKERS PROTEICAS DOCES SNACK NATURA

Com grãos germinados

EAN: 5604321036103 Ref.: 2646 Peso líquido: 150 g



#### CRACKERS PROTEICAS COM SAL SNACK NATURA

Com grãos germinados

EAN: 5604321036110 Ref.: 2647 Peso líquido: 150 g





## SNACK NATURA - O snack perfeito para todos os momentos

### Um snack perfeito natural, nutritivo e delicioso



Receita original, com ingredientes simples



Elaboradas com cereais integrais



Preparadas com azeite



Sem aditivos nem conservantes



Textura crocante, sabor delicioso



Produzidas em Portugal



#### Sésamo

Rico em cálcio, fósforo, ferro e vitaminas do complexo B. Os ômega 3 e 6 presentes combatem os radicais livres e protegem o coração.



#### Girassol

Uma importante fonte de ácido linoleico, vitamina E e selênio. Melhora a saúde da pele, confere brilho ao cabelo e aumenta a resistência das unhas.



#### Linhaça

Fonte natural de magnésio e fósforo, minerais que "alimentam" o cérebro. Contribui para melhorar a saúde cardiovascular e intestinal.





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL *para Viver a Vida a Cem Porcento*

## SNACK NATURA - O snack perfeito para todos os momentos



*Crocante, simples  
e nutritiva!*

### SNACK NATURA SÊSAMO

Bolachas integrais com sementes

EAN: 5604321035212 Ref.: 2593 Peso líquido: 200 g



*O equilíbrio completo  
da natureza!*



### SNACK NATURA GIRASSOL

Bolachas integrais com sementes

EAN: 5604321035236 Ref.: 2575 Peso líquido: 200 g



*Perfeita combinação  
de sabor e textura!*

### SNACK NATURA LINHAÇA

Bolachas integrais com sementes

EAN: 5604321035229 Ref.: 2574 Peso líquido: 200 g





## MINI MARINHEIRAS - O snack perfeito para todos os momentos

**PORQUÊ ESCOLHER AS MINI MARINHEIRAS**  
para o seu snack entre refeições?

- ✓ Leves e saciantes
- ✓ São aptas para veganos
- ✓ Sem adição de açúcares
- ✓ São ideais para toda a família
- ✓ Sem aditivos nem conservantes
- ✓ Preparadas com azeite extra virgem
- ✓ Sem margarinas nem óleo de palma
- ✓ Receita original dos antigos marinheiros
- ✓ Ingredientes não geneticamente modificados



De sabor único e  
textura surpreendente!



Receita original,  
naturalmente  
irresistível!



### MINI MARINHEIRAS CHIA

Sem adição de açúcares

EAN: 5604321035960 Ref.: 2632 Peso líquido: 50 g



### MINI MARINHEIRAS NATURAL

Sem adição de açúcares

EAN: 5604321035977 Ref.: 2633 Peso líquido: 50 g



## As Marinheiras - Autênticas, crocantes e irresistíveis



### A RECEITA ORIGINAL utilizada pelos antigos marinheiros

As **Marinheiras** são uma adaptação moderna do “Pão de Barco” ou “Bolacha de Barco”.

Uma solução antiquíssima dos marinheiros, para conservar o pão de forma natural, nas longas travessias marítimas. Chegaram à América através das diferentes expedições marítimas, sendo introduzidas na dieta quotidiana da população de muitos desses países.



Produto Natural



Apresentação Original



Textura Crocante



Versátil Utilização



Sabor Neutro



Resistência à Absorção de Humidade



Digestão Fácil



Conservação Prolongada



Contém açúcares naturalmente presentes



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL para Viver a Vida a Cem Porcento

## As Marinheiras - Autênticas, crocantes e irresistíveis

Os melhores ingredientes  
100% naturais,  
sem aditivos nem OGM



### Sugestões de Utilização

Simples | Pequenos-almoços | Lanches  
Entradas | Sobremesas



#### MARINHEIRAS NATURAL

As originais

EAN: 5604321027040 Ref.: 1235 Peso líquido: 200 g

#### MARINHEIRAS CHIA

As mais proteicas

EAN: 5604321028757 Ref.: 1812 Peso líquido: 200 g

#### MARINHEIRAS INTEGRAIS

As mais completas

EAN: 5604321027507 Ref.: 1664 Peso líquido: 200 g

#### MARINHEIRAS SEM SAL

As mais leves

EAN: 5604321027057 Ref.: 1236 Peso líquido: 200 g

#### MARINHEIRAS ESPELTA *Novo*

As ancestrais

EAN: 5604321032235 Ref.: 2288 Peso líquido: 200 g

#### MARINHEIRAS LINHAÇA *Novo*

As surpreendentes

EAN: 5604321032242 Ref.: 2289 Peso líquido: 200 g





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL *para Viver a Vida a Cem Porcento*

## As Marinheiras - Autênticas, crocantes e irresistíveis

Desenvolvemos um expositor exclusivo para a nossa gama de Marinheiras.

Um expositor leve e fácil de transportar, com dimensões adequadas para ser colocado em qualquer local do seu ponto de venda. Permite uma maior visualização e acesso à gama de bolachas, potenciando as suas vendas.



LARGURA 40 CM

PROFUNDIDADE 31 CM

## EXPOSITOR DE MARINHEIRAS

Ref.: 41      Unidades por Expositor: 80  
Unidades por Módulo: 16

ALTURA 31 CM



ALTURA 157 CM





## LEVÍSSIMAS - Tostas integrais, equilíbrio todos os dias

As nossas **Tostas Integrais** são produzidas segundo um processo de fabrico artesanal, razão pela qual apresentam um sabor único e uma textura inigualável. São uma equilibrada alternativa ao pão, sem adição de açúcares nem gorduras trans, para desfrutar em lanches ou refeições ligeiras. Os cereais integrais, a alfarroba e as sementes conferem-lhe um agradável sabor e, por isso, são tão deliciosas simples como acompanhadas com sabores doces ou salgados.



### LEVÍSSIMAS ALFARROBA

Tostas à base de cereais integrais

EAN: 5604321028399

Ref.: 1745    Peso líquido: 250 g



*Leves  
e crocantes!*



### LEVÍSSIMAS SÉSAMO

Tostas integrais com trigo e centeio

EAN: 5604321024797

Ref.: 1449    Peso líquido: 250 g



Contém açúcares naturalmente presentes



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL *para Viver a Vida a Cem Porcento*

**LEVÍSSIMAS** - Tostas integrais, equilíbrio todos os dias



**TÃO VERSÁTEIS  
E DELICIOSAS**

*Mil e uma combinações  
para experimentar  
e saborear!*

*Produzidas em Portugal,  
segundo um processo artesanal*

### **LEVÍSSIMAS CENTEIO**

Tostas integrais a partir do  
grão inteiro

EAN: 5604321024780

Ref.: 1448    Peso líquido: 250 g



### **LEVÍSSIMAS 3 SEMENTES**

Tostas com sementes de chia, linhaça e sésamo

EAN: 5604321028924

Ref.: 1811    Peso líquido: 250 g

*Perfeitas simples, com  
sabores doces ou salgados*







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](http://WWW.IGNORAMUS.PT)

 marcacemporcento

 viveracemporcento

*Viver a Vida a Cem Porcento*