



Elovena – saa syödä

Elovena-annospikapuurot valmistetaan suomalaisilla pelloilla kasvanesta kaurasta. Elovena on tehnyt luonnollisesti terveellisiä tuotteita kaurasta jo vuosikymmenten ajan. Oli päivän aikana sitten millainen hetki tai tilanne tahansa, voit hyvillä mielin luottaa siihen, että Elovena on aina herkullinen ja hyvää tekevä valinta.

**ANNOSPIKAPUURO
PUNAHERUKKA & MANSIKKA
420 G (12 X 35 G)**

Ainesosat: Täysjyväkaurahiutale (67%), kauralese, sokeri, kuivattu punaherukka 3,5% (punaherukka, malssitärkkelys), kuivattu mansikka (2%), vanilliinisoikeri, suola. **Saattaa sisältää pieniä määriä muita viljoja.**
Säilytys: Kuivassa ja viileässä.

Ravintoarvo / Näringsvärde	1 annos (35 g + 1,25 dl vettä)	100 g
Energiaa / Energi	540 kJ / 129 kcal (6%*)	1543 kJ / 368 kcal
Rasvaa / Fett	2,3 g (3%*)	6,7 g
Josta tyydyttynyttä / varav mättat	0,5 g (2%*)	1,3 g
Hililihydraatteja / Kolhydrater	21 g (8%*)	59 g
Josta sokereita / varav sockerarter	5,1 g (6%*)	15 g
Ravintokuitua / Kostfiber	3,8 g	11 g
Proteiinia / Protein	4,3 g (9%*)	12 g
Suolaa / Salt	0,32 g (5%*)	0,90 g
Bi-vitamiinia / Vitamin B1	0,14 mg (12%**)	0,39 mg (35%**)
Magnesiumia / Magnesium	44 mg (12%**)	130 mg (34%**)
Rautaa / Järn	1,6 mg (11%**)	4,5 mg (32%**)
Sinkkiä / Zink	0,97 mg (10%**)	2,8 mg (28%**)

* aikuisen keskiarvo käyttäjän saannin vertailuarvo / referensintag för en genomsnittlig vuxen (8400 kJ / 2000 kcal)

** päivän saantisuosituksista / av dagligt referensintag

Tiesitkö tämän kaurasta?

Kaura on oikea kultajyvä. Lempään makuinen ja moneen käyttöön soveltuva kaura on myös ravintoarvoltaan upea vilja. Se sisältää monenlaisia ravintoaineita sopivassa suhteessa. Erityishuomion ansaitsee kauran luokoinen kuitu beetagluukaani, joka auttaa hallitsemaan kolesteroliarvoja. Suositeltava määrä on vähintään 3 g beetagluukaania päivässä. Annoksessa Elovena Punaherukka & mansikka -pikapuuroa on beetagluukaania 1,6 g. Kauran kuitu pitää myös vatsasi tyytyväisenä. Kaura sopii kaikille hyvinvoinnistaan huolehtiville osaksi monipuolista ruokavaliota ja terveellistä elämäntapaa.



ANNOSPIKAPUURO PUNAHERUKKA & MANSIKKA

Snabbgröt |
Röda vinbär & jordgubbe



Valmistusohje:

Kaada pussin sisältö syvälle lautaselle.
Lisää 1,25 dl kiehuvaa vettä.
Sekoita ja anna tekeytyä hetki.

Tillredning:

Häll påsens innehåll på en djup tallrik.
Tillsätt 1,25 dl kokande vatten.
Rör om och låt stå en stund.



ANNOSPIKAPUURO PUNAHERUKKA & MANSIKKA

Snabbgröt | Röda vinbär & jordgubbe



Tarjoiluohdotus / Serveringsföreslag



Suomalaista
kauraa

Runsas-
kuituinen

12 x 35 g



ANNOSPIKAPUURO PUNAHERUKKA & MANSIKKA

Snabbgröt |
Röda vinbär & jordgubbe



Ravintoraisio Oy
PL 101, 21201 Raisio
www.elovena.fi | www.raisio.com
Kuluttajapalvelu / Konsumentenservice
www.raisio.com / kuluttajapalvelu
(02) 443 2022

Valmistusmaa: Suomi | Tillverkningsland: Finland
Valmistettu Suomessa suomalaisesta kaurasta.

