



## Elovena – saa syödä

Elovena-annospikapiurot valmistetaan suomalaisilla pelloilla kasvaneesta 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 tekävä valinta.

### ANNOSPIKAPIURO KAURA & KUITU 480 G (12 x 40 G)

**Ainesosat:** Täysjyväkaurahiutale (71%), kauralese, suola. **Saattaa sisältää pieniä määriä muita viljoja.**

**Säilytys:** Kuivassa ja viileässä.

### PORTIONSFÖRPACKAD SNABBGRÖT HAVRE & FIBER 480 G (12 x 40 G)

**Ingredienser:** Fullkornshavregryn (71%), havrekli, salt. **Kan innehålla små mängder av andra spannmål.**

**Förvaring:** Torr och svalt.

| Ravintoarvo / Näringsvärde          | 1 annos (40 g + 2 dl vettä) | 100 g              |
|-------------------------------------|-----------------------------|--------------------|
| Energiaa / Energi                   | 609 kJ / 146 kcal (7%)      | 1522 kJ / 364 kcal |
| Rasvaa / Fett                       | 3,2 g (5%*)                 | 8,1 g              |
| josta tyydyttynyttä / varav mättat  | 0,6 g (3%*)                 | 1,6 g              |
| Hiilihydraatteja / Kolhydrater      | 20 g (8%*)                  | 51 g               |
| josta sokereita / varav sockerarter | 0,6 g (1%*)                 | 1,4 g              |
| Ravintokuitua / Kostfiber           | 5,2 g                       | 13 g               |
| Proteiinia / Protein                | 6,0 g (12%*)                | 15 g               |
| Suolaa / Salt                       | 0,36 g (6%*)                | 0,90 g             |
| BI-vitamiinia / Vitamin B1          | 0,20 mg (18%**)             | 0,51 mg (46%**)    |
| Magnesiumia / Magnesium             | 66 mg (18%**)               | 170 mg (44%**)     |
| Rautaa / Järn                       | 2,3 mg (16%**)              | 5,7 mg (40%**)     |
| Sinkkiä / Zink                      | 1,4 mg (14%**)              | 3,4 mg (34%**)     |

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

\*\* päivän saantisuosituksista / av dagligt referensintag

Annos sisältää 0,6 g luontaista sokeria kaurasta, ei lisättyä sokeria. / En portion innehåller 0,6 g naturligt socker från havre, ingen tillsatt socker.

## Tiesitkö tämän kaurasta?

Kaura on oikea kultajyvä. Lempään makuinen ja moneen käyttöön soveltuva kaura on myös ravintoarvoiltaan upea vilja. Se sisältää monenlaisia ravintoaineita sopivassa suhteessa. Erityishuomion ansaitsee kauran liukoinen kuitu beetaglukaani, joka auttaa hallitsemaan kolesteroliarvoja. Suositeltava määrä on vähintään 3 g beetaglukaania päivässä. Annoksessa Elovena Kaura & kuitu -pikapuuroa on beetaglukaania 2,3 g. Kauran kuitu pitää myös vatsasi tyytyväisenä. Kaura sopii kaikille hyvinvoinnistaan huolehtiville osaksi monipuolista ruokavaliota ja terveellistä elämäntapaa.



## ANNOSPIKAPIURO KAURA & KUITU Snabbgröt | Havre & fiber



### Valmistusohje:

Kaada pussin sisältö syvälle lautaselle. Lisää 2 dl kiehuvaa vettä. Sekoita ja anna tekeytyä hetki.

### Tillredning:

Häll påsens innehåll på en djup tallrik. Tillsätt 2 dl kokande vatten. Rör om och låt stå en stund.



## ANNOSPIKAPIURO KAURA & KUITU Snabbgröt | Havre & fiber



Tarjotteluohdotus / Serveringsförslag



Suomalaista  
kauraa

Runsas-  
kuituinen

12 x 40 g



## ANNOSPIKAPIURO KAURA & KUITU Snabbgröt | Havre & fiber



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

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

