

VEDÄ HALUTESSASI
LÄPPÄ AUKI KANNEN
PUOLIVÄLIIN ASTI

KUNTO

Täysjyvää

1. PAINA



2. PURISTA

KUNTOKAURAPUURO (4 annosta)

1 litra vettä tai maitoa
n. 5 dl Nalle Kuntokaura -hiutaleita
suolaa

Kuumenna vesi tai maito kiehuvaaksi. Sekoita joukkoon hiutaleet. Keitä hiljalleen 3 minuuttia välillä sekoittaen ja hauduta kannen alla noin 2 minuuttia. Mausta halutessasi suolalla. Käytä velliin 2 dl hiutaleita ja 1 litra maitoa.

MIKROPUURO (1 annos)

2 dl vettä
n. 1 dl Nalle Kuntokaura -hiutaleita
riipaus suolaa

Mittaa aineet syvälle lautaselle ja sekoita. Kypsennä mikroaaltouunissa 650 W:n teholla 3 minuuttia ilman mikrokupua. Sekoita puuroa muutaman kerran kypsennyksen aikana. Sekoita valmis puuro tasaiseksi. Anna hautua vielä hetki. Mausta halutessasi suolalla.

Valmistaja / Tillverkare:



Ravintoraisio Oy, PL 101, 21201 Raisio
www.raisio.com

Kuluttajapalvelu / Konsumentsservice
www.raisio.com/kuluttajapalvelu
(02) 443 2022

750 g



RUOKAA
OMASTA
MAASTA



3
min



Runsas-
kuituinen



Nalle

Täysjyväkaurahiutale ja vehnälese 750 g

Ainesosat: Täysjyväkaurahiutale (82 %), vehnälese (18 %).
Saattaa sisältää pieniä määriä muita viljoja.

Säilytys: Kuivassa ja viileässä.

Fullkornshavregryn och vetekli 750 g

Ingredienser: Fullkornshavregryn (82 %), vetekli (18 %).
Kan innehålla små mängder av andra spannmål.

Förvaring: Torrt och svalt.



Ravintoarvo Näringsvärde	100 g	1 annos / portion 40 g
Energiaa / Energi	1500 kJ/ 360 kcal	600 kJ/ 140 kcal (7 %*)
Rasvaa / Fett josta tyydyttynyttä / varav mättat	7,6 g 1,3 g	3,0 g (4 %) 0,5 g (3 %)
Hiilihydraatteja / Kolhydrater josta sokereita / varav sockerarter	47 g 1,3 g	19 g (7 %*) 0,5 g (1 %*)
Ravintokuitua / Kostfiber	18 g	7,2 g (29 %*)
Proteiinia / Protein	15 g	6,0 g (12 %*)
Suolaa / Salt	0 g	0 g (0 %*)
B1-vitamiinia / B1-vitamin	0,5 mg (45 %**)	0,2 mg (18 %**)
Niasiinia / Niacin	6,0 mg (38 %**)	2,4 mg (15 %**)
Foolihappoa / Folacin	72 µg (36 %**)	29 µg (15 %**)
Magnesiumia / Magnesium	240 mg (64 %**)	96 mg (25 %**)
Rautaa / Järn	8,0 mg (57 %**)	3,2 mg (23 %**)
Sinkkiä / Zink	5,0 mg (50 %**)	2,0 mg (20 %**)

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

** päivän saantisuosituksesta /
av rekommenderat dagligt intag

Pakkaus sisältää noin 18 annosta.
Denna förpackning innehåller ca 18 portioner.

