



Elovena – saa syödä

Elovena-annospikapuurot 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 tekevä valinta.

ANNOSPIKAPUURO VALKOSUKLAA & MANSIKKA 210 G (6 X 35 G)

Ainesosat: Täysjyväkaurahiutale (75%), valkosuklaa 13% (sokeri, maipojauhe, herajauhe, kermajauhe, kaakaomassa*, kaakaovoit*, kaakaovoit*, soijalecitini, vanilja-aromi), sokeri, mansikkavalmistus 2,3% (sokeri, mansikka, maissitärkkelys), kuivattu mansikka (2%), suola.

*Rainforest Alliance Certified. Lue lisää: ra.org.

Saattaa sisältää pieniä määriä pähkinää, mantelia, muita viljoja.

Säilytys: Kuivassa ja viileässä.

Ravintoarvo / Näringsvärde	1 annos (35 g + 1,25 dl vettä)	100 g
Energiaa / Energi	568 kJ / 135 kcal (7%*)	1622 kJ / 387 kcal
Rasvaa / Fett	3,4 g (5%*)	9,6 g
josta tyydyttynyttä / varav mättat	1,2 g (6%*)	3,3 g
Hilihiydraatteja / Kolhydrater	21 g (8%*)	59 g
josta sokereita / varav sockerarter	6,6 g (7%*)	19 g
Ravintokuitua / Kostfiber	3,1 g	8,8 g
Proteiinia / Protein	4,0 g (8%*)	11 g
Suolaa / Salt	0,42 g (7%*)	1,2 g
Magnesiumia / Magnesium	34 mg (9%**)	98 mg (26%**)
Rautaa / Järn	1,3 mg (10%**)	3,8 mg (27%**)
Sinkkiä / Zink	0,84 mg (8%**)	2,4 mg (24%**)

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

** päivän saantisuosituksesta / av dagligt referensintag

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 Valkosuklaa & mansikka-pikapuuroa on beetaglukaania 1,2 g. Kauran kuitu pitää myös vatsasi tyytyväisenä. Kaura sopii kaikille hyvinvoinnistaan huolehtiville osaksi monipuolista ruokavaliota ja terveellistä elämäntapaa.



ANNOSPIKAPUURO VALKOSUKLAA & MANSIKKA

Snabbgröt |
Vitchoklad & 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.

Tarjollaehdotus/Serveringsförslag



Suomalaista
viljaa

Runsas-
kuituinen

6 x 35 g



ANNOSPIKAPUURO VALKOSUKLAA & MANSIKKA

Snabbgröt | Vitchoklad & jordgubbe



ANNOSPIKAPUURO VALKOSUKLAA & MANSIKKA

Snabbgröt |
Vitchoklad & jordgubbe



Cocoa



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.

